

## Klimmzug

Die »Gegenspieler« (Antagonisten) jener Muskeln, die Sie mit dem Drücken trainiert haben, kräftigen Sie nun mit Klimmzügen. Beim Hochziehen atmen Sie aus, während des Herunterlassens atmen Sie ein. Ziehen Sie sich so weit hoch, daß sich der Hals auf der Höhe der Stange befindet. Senken Sie sich so tief, daß die Arme völlig gestreckt werden. Um ein Schwingen des Körpers zu verhindern, ist es günstig, die Beine »einzuziehen«, wie dies auf der Abbildung gezeigt wird. Klimmzüge stellen schon *hohe Anforderungen* an die Kraft. Nur wenige Anfänger können diese Übung von Anfang an korrekt ausführen. Wenn Ihre Kraft noch nicht ausreicht, sollten Sie die Übung sitzend an einem Zugapparat ausführen (Abb. 29). Ist ein solcher



Abb. 17. Klimmzug.

nicht vorhanden, führen Sie die Übung in der »Negativ«-Variante aus.

Zur Steigerung der Belastung können Sie sich eine Gewichtsscheibe an die Hüften binden.

## Barrenstütz

Mit dieser Übung entwickeln Sie die Kraft der vorderen Deltamuskeln, der großen Brustmuskeln und der Unterarmstrecker. Während Sie sich zwischen den Holmen langsam hochstemmen, atmen Sie aus. Beim Herunterlassen atmen Sie ein. Während der ganzen Serie sollten die Füße den Boden nicht berühren. Sobald Sie in der Lage sind, 10 korrekte Barrenstütz auszuführen, beschweren Sie Ihren Körper, indem Sie sich mit einem schweren Gürtel ein Gewicht umbinden. Reicht Ihre Kraft noch nicht zur Ausführung von mindestens

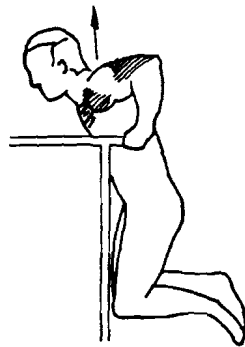


Abb. 18. Barrenstütz.

## Armbeuge

Die Armbeuge ist die klassische Übung zur *Entwicklung starker Arme*. Die Hauptarbeit leistet dabei der Bizeps. Zu Beginn der Übung lehnen Sie sich etwas nach hinten, die Hantel fest in den Händen; die Knöchel liegen auf den Oberschenkeln. Nun winkeln Sie die Unterarme langsam an, so daß das Gewicht einen Halbkreis beschreibt. Halten Sie die Ellbogen so ruhig wie möglich. Bei der Aufwärtsbewegung atmen Sie aus, bei der Abwärtsbewegung ein. Erhöhen Sie das Gewicht dann, wenn Sie 10 Wiederholungen ausführen können.

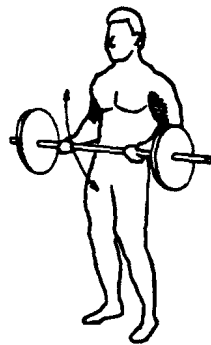


Abb. 19. Armbeuge.

## Fersenheben

Die Wadenmuskeln strecken den Fuß im Fußgelenk. Bei ihrem Training ist die *Dehnungsphase* besonders zu betonen. Verwenden Sie deshalb einen mindestens 12 cm hohen Klotz. Stellen Sie sich mit dem Ballen eines Fußes so auf eine Kante des Klotzes, daß Sie bequem »wippen« können, ohne abzurutschen. Den anderen Fuß legen Sie mit dem Rist an die Achillessehne des trainierenden Beines. Versuchen Sie die Ferse möglichst hoch zu heben bzw. möglichst tief zu senken. Das trainierende Bein halten Sie dabei im Knie völlig gestreckt. Versuchen Sie möglichst viele Wiederholungen auszuführen. Erst wenn Sie 30 Wiederholungen in einer Serie auszuführen in der Lage sind, erschweren Sie die Ausführung, indem Sie dazu ein Gewicht von etwa 10 kg in einer Hand halten.



Abb. 15. Fersenheben.

## Drücken

Dies ist die *klassische Übung der Gewichtheber*. Mit ihr kräftigen Sie die gesamte Schultermuskulatur, also den Delta-, den Trapez- und den oberen Brustmuskel. Ein ganz beträchtlicher Teil der Arbeit entfällt noch auf den Trizeps, jenen Muskel an der Rückseite des Oberarmes. Die Hantel auf der Brust haltend, atmen Sie ein. Indem Sie nun ausatmen, stoßen Sie die Hantel nach oben. Neigen Sie dabei den Oberkörper lediglich so weit nach hinten, daß die Hantel stets in der Schwerpunktlinie des Körpers bleibt. Senken Sie das Gewicht langsam, atmen Sie dabei ein. Beginnen Sie mit einem Gewicht, das Ihnen etwa 6 Wiederholungen erlaubt. Steigern Sie bis 10, danach erhöhen Sie das Hantelgewicht um etwa 10%.

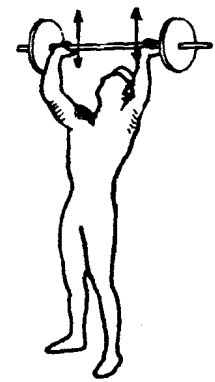


Abb. 16. Drücken.