

Diese Übung kräftigt die Unterarme und die Hände. Eine Hantel in den Händen, plazieren Sie Ihre Unterarme auf den Oberschenkeln so, daß die Hände über die Knie hinausragen. Drehen Sie nun die Hände im Gelenk nach oben, so weit als möglich. Dann nach unten, bis der Handrücken im rechten Winkel zum Unterarm steht. Wenn Sie 20 Wiederholungen schaffen, müssen Sie das Gewicht erhöhen.

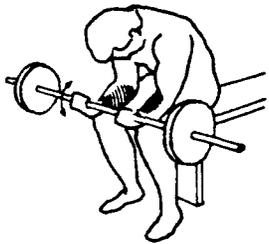


Abb. 20. Beuge im Handgelenk.

Der seitliche Teil des Deltamuskels wird mit dem »Aufwärtsrudern« gekräftigt. Auch der obere Teil des Trapezmuskels erhält dabei Trainingsreize. Die Hantelstange muß dabei bis unter das Kinn hochgezogen werden. Jeder Schwung ist zu meiden!

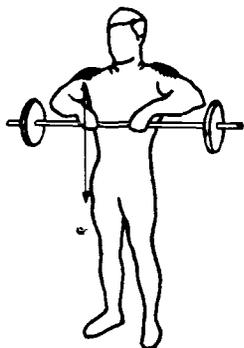


Abb. 43. Aufwärtsrudern.

Das »Rudern in Bauchlage« betrifft neben dem großen Rückenmuskel vor allem den kleinen und großen Rundmuskel sowie den mittleren Teil des Trapezmuskels.

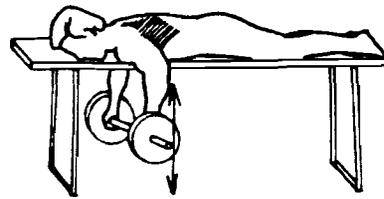


Abb. 35. Rudern in Bauchlage.

Der obere Teil des Trapezmuskels wird mit dem »Schulterheben« trainiert. Die Arme bleiben während der ganzen Übung gestreckt.

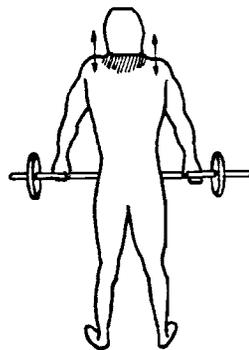


Abb. 36. Schulterheben.

Das »Bankdrücken«, die vielleicht beliebteste Übung des Krafttrainings, erstreckt seine Wirkung auf die Brustmuskeln, den vorderen Teil des Deltamuskels und den Trizeps. Für das Bankdrücken gibt es Spezialbänke, die an ihrem Kopfende eine Halterung für die Hantel aufweisen. Das Bankdrücken kräftigt den Anfangs- und Mittelbereich der Bewegung.

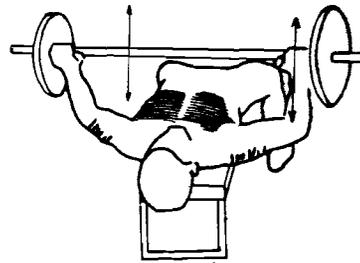


Abb. 37. Bankdrücken.

Das »Seitsenken« trainiert den Brustmuskel unter weitgehender Ausschaltung anderer Muskeln.

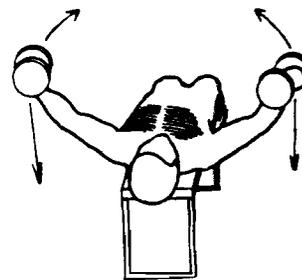


Abb. 38. Seitsenken.

Das »Drücken hinter dem Kopf« entwickelt den seitlichen Teil der Schultermuskeln. Die Hantel darf zwischen den einzelnen Wiederholungen nicht im Nacken abgesetzt werden.

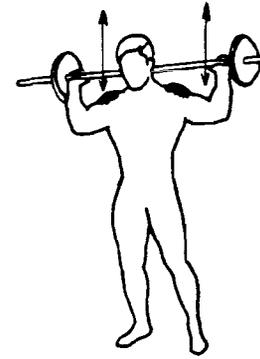


Abb. 44. Drücken hinter dem Kopf.

Mit dem »Seitheben« wird der seitliche Deltaanteil vollständig isoliert bearbeitet. Die Hanteln werden mit nicht ganz gestreckten Armen bis auf Ohrenhöhe angehoben. Die Hauptbelastung erfolgt hier in der Schlußphase der Kontraktion.

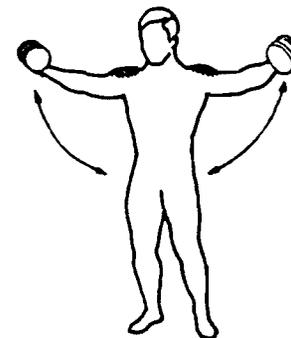


Abb. 45. Seitheben.

Die Psoasmuskeln, eine von außen nicht sichtbare Muskelgruppe, die von den Oberschenkeln durch den Körper hindurch zur Wirbelsäule verläuft, werden mit dem »Aufsitzen« trainiert. Auch die geraden Bauchmuskeln werden dabei beansprucht.

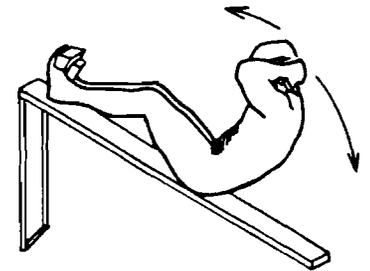


Abb. 58. Aufsitzen.

Eine ähnliche Wirkung hat das »Beinheben nach vorne«. Die geraden Bauchmuskeln werden dabei etwas weniger belastet als beim Aufsitzen.

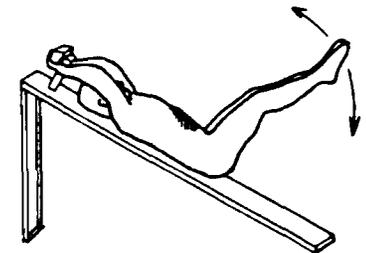


Abb. 59. Beinheben nach vorne.