

Die 10 besten Muskelaufbau Übungen



Ein Ratgeber von Thomas Bluhm

Version 1 - 2018

Über den Autor:

Thomas Bluhm ist Bestseller-Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer. Er ist Inhaber einer der größten, deutschen Verlage für digitale Fitnessprodukte. Mit seinem Expertenteam betreut er zehntausende Kunden und mehrere Millionen Besucher pro Jahr.

Auf seinem Fitness-Blog www.got-big.de teilt er seit 2008 sein Wissen und seine Erfahrung. Mit mehr als 2 Millionen Lesern pro Jahr zählt Thomas' s Fitness-Blog zu den bekanntesten und größten in Deutschland.

Thomas war selbst viele Jahre übergewichtig und kämpfte gegen überschüssige Pfunde und viel Bauchfett.

Mit einer selbstentwickelten Lösung hat er es geschafft in 20 Wochen 20 kg abzunehmen und ein Sixpack aufzubauen.

Diese Lösung hat er in einem Buch niedergeschrieben und als Programm verkauft. Thomas nennt es „Simple Sixpack“. Es zählt zu seinen Bestsellern und wurde bereits über 40.000 Mal verkauft. Klicke hier für mehr Informationen: www.simple-sixpack.com

Die 10 besten Muskelaufbau Übungen



In diesem kleinen Ratgeber werde ich dir die 10 besten Muskelaufbau Übungen vorstellen.

Diese Übungen sind aufgrund ihres Bewegungsradius und der an der Bewegung beteiligten Muskeln besonders gut geeignet, um deinen Muskelaufbau zu fördern.

Es gibt gefühlt Millionen von Übungen. Und ich werde oft gefragt, welche Übungen gut sind, um beispielsweise einen größeren Bizeps oder einen knackigeren Po zu bekommen oder welche gut sind, um einfach mehr Muskelmasse zuzulegen. Meine kurze und knappe Antwort. Diese!

In den letzten 18 Jahren habe ich viele Übungen ausprobiert und bin immer wieder auf die folgenden Übungen zurückgekommen. Es sind so genannten Grundübungen. Das heißt Übungen, die ihre Wirksamkeit tausende Male unter Beweis gestellt haben und in jedes Training gehören!

Diese Übungen sind gleichermaßen für Männer und Frauen, für jung und alt, zum Abnehmen und zum Muskelaufbau geeignet. Leider unterschätzen viel zu viele Menschen die Wirksamkeit der folgenden Übungen und gehen einfach irgendeinem Trend nach, der oft meist nicht mehr wie heiße Luft ist. Grundlagen bleiben einfach Grundlagen.

Meine Bitte an dich: Führe diese Übungen regelmäßig in deinem Training aus! Du wirst sicher von der Wirkung überrascht sein, nicht nur beim Muskelaufbau.

Bei den folgenden Übungen handelt es sich um so genannte Freihantelübungen. Das heißt, du kannst sie mit Kurz -oder Langhantel ausführen. Maschinen sind zwar hilfreich, bergen aber eine große Gefahr in sich. Maschinen geben deinem Körper eine Bewegungsrichtung vor.

Das kann im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen. Führe die folgenden Übungen entweder mit Freihanteln oder mit der Langhantel aus. Beides ist hervorragend für dich!

Viel Spaß und vor allem viel Erfolg

Beste Grüße

Thomas

Übung Nr. 1 - Kreuzheben



Kreuzheben ist eine der besten Übungen überhaupt, denn durch ihren Bewegungsradius sind unzählige Muskeln beteiligt. Je mehr Muskeln an einer Übung beteiligt sind, desto anstrengender ist sie, aber desto mehr Kalorien und Fett wirst du durch sie verbrennen und desto mehr Muskeln kannst du aufbauen. Eine so komplexe Übung wie Kreuzheben ist für deine gesamte, körperliche Entwicklung enorm von Vorteil. Sie gleicht eine einseitige Entwicklung aus und schützt, sowie stützt deinen gesamten Körper.

An dieser Übung beteiligt sind primär deine Bein-, - Rücken- und - Po Muskeln und sekundär deine Bauchmuskeln, sowie die Waden und die Nackenmuskulatur. Mit einer einzigen Übung stimulierst du gleichzeitig eine Vielzahl von Muskeln. Ich denke jetzt wird dir sicher klar, warum Kreuzheben eine so effektive Übung ist, oder?

Glücklicherweise begann ich sehr früh Kreuzheben in mein Training zu integrieren, obwohl mir von vielen Seiten gesagt wurde, Kreuzheben sei gefährlich. Das ist Quatsch! Richtig ausgeführt wirst du viele Vorteile durch diese Übung erfahren und Beschwerden bekommen, wenn du sie nicht regelmäßig absolvierst. Vor allem Männer und Frauen im besten Alter sollten Kreuzheben nutzen, um damit den gesamten Körper zu trainieren und die oft großen Schwachstellen, die Rückenmuskeln, effektiv und sicher aufzubauen.

An dieser Stelle möchte ich dir die Angst nehmen, die viele Menschen vor dieser Übung haben. Kreuzheben belastet bei richtiger Ausführung nur die Rückenmuskeln und baut diese auf. Sie belastet nicht deine Wirbelsäule und erst Recht nicht deine Bandscheiben. Ein guter Freund von mir hatte einen Bandscheibenvorfall und ist dankbar für diese Übung. Dank Kreuzheben konnte er starke Rückenmuskeln aufbauen, die nun seinen gesamten Rücken schützen und stützen. Er ist mittlerweile Beschwerdefrei.

So führst du Kreuzheben richtig aus:

In der Ausgangsposition liegt die Hantel auf dem Boden. Ich empfehle dir eine Langhantel zu nutzen. Du kannst aber auch gern Kurzhanteln verwenden. Du umschliesst die Hantel im Obergriff (siehe Foto). Deine Hände sind in etwa in schulterbreitem Abstand zueinander. Dein Po ist nach hinten gestreckt, dein Rücken gerade und dein Blick ist nach vorn oder oben gerichtet. Die Langhantel liegt direkt an deinen Schienbeinen und du befindest dich leicht in der Hocke.

Jetzt holst du tief Luft und drückst deine Beine durch und richtest deinen Oberkörper auf. Dabei atmest du aus. Bei dieser Aufwärtsbewegung führst du die Langhantel ganz dicht am Körper, das heißt an deinen Schienbeinen und an den Oberschenkeln, vorbei.

Die Abwärtsbewegung wird genauso ausgeführt. Bitte beachte, dass der Blick stets nach vorn oder oben gerichtet wird. Schau niemals, ich meine wirklich niemals, nach links oder rechts. So verdrehst du deine Wirbelsäule und vergrößerst dein Verletzungsrisiko enorm! Natürlich ist dein Rücken während der gesamten Bewegung aufrecht und absolut gerade. So stellst du sicher, dass du die Bewegung richtig und vor allem verletzungsfrei ausführst.

Wenn du mit Kreuzheben beginnst, empfehle ich dir allein nur mit der Stange und ohne zusätzliche Gewichte zu starten. Wichtig ist, dass du erst den Bewegungsablauf erlernst und dann beginnst deine Muskulatur mit Gewicht zu belasten. So schützt du dich vor Verletzungen.

Mit deinem Trainingsgewicht bestimmst du, wie viele Muskeln du aufbauen möchtest.

Je mehr Gewicht du verwendest, desto mehr Muskeln wirst du zulegen. Wenn du das Trainingsgewicht gleich behältst, wird auch dein Fortschritt der gleiche bleiben.

Übung Nr. 2 - Ausfallschritte



Ausfallschritte ist eine Übung, die primär nur die Beinmuskulatur stimuliert, vor allem die vorderen Oberschenkelmuskeln und die Gesäßmuskeln, aber auch die hinteren Oberschenkelmuskeln. Um den Oberkörper aufrecht zu halten, sind auch deine Bauch - und Rückenmuskeln an der Bewegung beteiligt.

Du kannst Ausfallschritte mit einer Langhantel auf den Schultern oder mit Kurzhanteln ausführen (so wie auf dem Bild zu sehen). Mit einer Langhantel erhältst du etwas mehr Stabilität beziehungsweise mehr Gleichgewicht. Ich mag die Kurzhanteln, da du mit ihnen leichter starten kannst. Für Beginner empfehle ich ohne zusätzlichem Gewicht zu starten oder eine Langhantel und sehr wenig Gewicht zu verwenden.

So führst du Ausfallschritte richtig aus:

Das Bild oben beschreibt die Ausführung schon sehr gut. In der Ausgangsposition stehst du gerade und mit geschlossenen Beinen. Dann gehst du einen Schritt nach vorn. Je weiter du nach vorn gehst, desto stärker wird dein Po belastet. Je kleiner dein Schritt, desto mehr Belastung liegt auf den vorderen Oberschenkelmuskeln. Die ideale Schrittweite siehst du oben auf dem Foto. In der unteren Position bilden Ober - und Unterschenkel einen rechten Winkel.

Um Verletzungen zu vermeiden und einen guten Reiz zu erzeugen, empfehle ich dir die Position zu halten. Einige Athleten wechseln nach jeder Wiederholung die Beine oder führen Ausfallschritte gehend aus. Ich persönlich finde die gehende Variante suboptimal, denn dadurch veränderst du jedes Mal deine Position. So bist du gezwungen mehr Aufmerksamkeit auf das Gleichgewicht zu richten statt auf die Belastung deiner Muskulatur.

Wenn du dich in der Ausgangsposition befindest, das heißt einen Schritt nach vorn gemacht hast, senkst du deinen Oberkörper langsam und kontrolliert nach unten ab und atmest gleichzeitig ein. Dein Knie berührt fast den Boden. Dann bewegst du allein mit der Kraft deiner Oberschenkelmuskeln deinen Körper nach oben und atmest dabei aus. In der oberen Position ist dein Knie fast ganz durchgestreckt und steht unter Spannung.

Während der gesamten Bewegung ist dein Blick nach vorn oder oben gerichtet. Das hilft dir die Bewegung sicher auszuführen.

Ausfallschritte verlangt viel Koordination. Es ist gar nicht so einfach während der Bewegung das Gleichgewicht zu halten. Aber genau das macht diese Übung so wertvoll.

Übung Nr. 3 - Kniebeugen



Kniebeugen ist eine weitere Königsübung, das heißt eine Übung, die sehr wichtig ist und in keinem Training fehlen darf. Ganz oben habe ich dir die erste Königsübung vorgestellt, das Kreuzheben.

Die Kniebeugen stimulieren primär deine gesamten Oberschenkelmuskeln, das heißt die vorderen Oberschenkelmuskeln, die Gesäßmuskeln und die hinteren Oberschenkel-muskeln.

Um die gesamte Bewegung korrekt und sicher ausführen zu können, sind an der Bewegung auch statisch haltend deine Rückenmuskeln, deine Bauchmuskeln und die Waden beteiligt.

Da so viele Muskeln an der Bewegung beteiligt sind, ist ein Durchgang mit Kniebeugen besonders herausfordernd und anstrengend. Das darf dich freuen, denn so erhöhst du deinen Kalorienverbrauch mit nur einer einzigen Übung enorm und beschleunigst deine Fettverbrennung und deinen Stoffwechsel, der selbst noch Stunden nach dem Training erhöht bleibt.

Je mehr Gewicht du bei einer Übung bewegen kannst und je größer der Bewegungsradius einer Übung ist, desto größer der Kalorienverbrauch. Bei keiner anderen Übung kann ein Mensch mehr Gewicht bewegen als bei Kniebeugen oder Kreuzheben.

Ihr Bewegungsradius und das mögliche, hohe Gewicht macht sie zu besonders herausfordernden Übungen, die in keinem Trainingsplan fehlen sollten. Selbst wenn du körperliche Einschränkungen oder Verletzungen hast, solltest du darauf hinarbeiten diese Übungen wieder absolvieren zu können oder Variationen nutzen.

So führst du Kniebeugen richtig aus:

In der Ausgangsposition stehst du gerade und aufrecht. Deine Beine sind etwa schulterbreit voneinander entfernt. Die Zehenspitzen zeigen ganz leicht nach aussen. Du kannst Kniebeugen mit Kurz - oder mit Langhanteln ausführen. Ich empfehle dir stets die Langhantel zu nutzen. Damit kannst du mehr Gewicht bewegen und kannst die Oberschenkel aufgrund des etwas anderen Bewegungswinkels besser stimulieren.

Die Langhantel liegt am besten direkt auf deinen Nackenmuskeln (oberer Trapezmuskel).

Du kannst die Hantel auch zwischen Schultermuskeln und Nackenmuskeln positionieren.

Atme tief ein und senke dann deinen Oberkörper gerade nach unten ab, indem du einfach die Knie einknickst. Während der Abwärtsphase streckst du deinen Po nach hinten aus (siehe Bild oben), um das Gleichgewicht und die Belastung aufrecht zu halten. Du gehst bei den Kniebeugen vollständig in die Hocke. Die Abwärtsphase ist stets kontrolliert und sehr langsam auszuführen. Bei der Aufwärtsphase solltest du ausatmen (Zwischenatmen ist ok).

Wenn du in der Hocke bist, drückst du sofort deinen Oberkörper und das Gewicht kontrolliert und allein mit der Kraft deiner Muskeln nach oben. Dein Blick ist während der gesamten Bewegung nach vorn oder oben gerichtet. So erhältst du mehr Stabilität.

Wie auch beim Kreuzheben, gibt es viele Mythen über die Übung Kniebeugen. Richtig ausgeführt, ist das Verletzungsrisiko sehr gering. Hier spreche ich aus Erfahrung, denn bereits mit 16 Jahren habe ich mit 200 kg Kniebeugen absolviert. Der Bewegungsablauf der Kniebeugen ist völlig natürlich. Da du Freihanteln nutzt, gibst du deinem Körper den Spielraum, den er für die Bewegung braucht. So trainierst du sicher und sehr effektiv!

Übung Nr. 4 - Bankdrücken



Bankdrücken ist eine der besten Übungen für den gesamten Oberkörper. Diese Übung stimuliert vor allem die Brustmuskulatur und sekundär die Schulter - und die Trizepsmuskeln (hinteren Oberarmmuskeln).

Die Übung Bankdrücken wird im Liegen ausgeführt. Der Rücken liegt stabil auf einer Bank auf (daher der Name). Das Gewicht wird nach oben, vom Körper weggedrückt (siehe Bild).

Sie ist die Nummer 3 im Bunde der Königsübungen und wird neben Kniebeugen und Kreuzheben im sogenannten Kraftdreikampf ausgeführt. Du kannst beim Bankdrücken sehr viel Gewicht benutzen, dennoch nicht ganz so viel wie bei den anderen zwei Übungen.

So führst du Bankdrücken richtig aus:

In der Ausgangsposition liegst du mit dem Rücken auf einer flachen Bank. Die Bank ist parallel zum Boden. Du kannst Bankdrücken mit

Kurzhanteln oder einer Langhantel ausführen. Ich bevorzuge die Langhantel. Sie gibt mir mehr Stabilität. Kurzhanteln verlangen mehr Koordination und machen die gesamte Bewegung noch anspruchsvoller.

Die Ausführung mit Kurzhanteln kann variiert werden, ist im Kern aber genauso wie mit einer Langhantel. Wähle eine etwas breitere Griffposition als schulterbreit. Nutze immer den Obergriff (siehe Foto). Die Griffbreite ist ideal, wenn Ober - und Unterarm einen rechten Winkel bilden können. Je weiter der Griff, desto stärker wird die Brustmuskulatur stimuliert. Je enger der Griff, desto mehr Belastung liegt auf dem Trizeps.

Atme tief ein und senke die Hantel nach unten, in Richtung Brustwarzen, ab. Deine Oberarme werden dicht am Körper vorbeigeführt. Dein Rücken wird angespannt und stabilisiert die Bewegung. Die Ellenbogen werden bei der Abwärtsbewegung nach unten und zum Körper gerichtet. Das Herablassen des Gewichtes ist sehr kontrolliert und langsam auszuführen.

Wenn die Hantel deine Brustwarzen (oder die Höhe der Brustwarzen bei Kurzhanteln) erreicht hat, stoppst du die Bewegung und drückst dann das Gewicht mit der Kraft deiner Muskeln nach oben. Dabei atmest du aus. Die Hantel berührt deinen Körper nur ganz leicht, um dir das Signal zu geben, dass der untere Punkt erreicht ist und du die Aufwärtsbewegung ausführen kannst.

Um Verletzungen zu vermeiden und deine Muskeln optimal zu stimulieren, führe die Ellenbogen dicht am Körper vorbei. Folge dabei deinem persönlichen Bewegungsradius.

Wenn du die oberste Position wieder erreicht hast, bleiben deine Arme leicht angewinkelt. So behältst du die Spannung auf deinen Muskeln und verkleinerst das Verletzungsrisiko.

Je größer der Bewegungsumfang einer Übung, desto mehr und besser kannst du deine gesamte Muskulatur stimulieren. Wichtig ist, dass du die Belastung stets im Muskel spürst. Wenn du einen unangenehmen Schmerz verspürst, stoppe die Bewegung oder ändere sie. Höre auf deinen Körper. Er gibt dir die Richtung vor und sagt dir, ob du alles richtig machst oder nicht.

Unnatürliche, komische Schmerzen sind ein Signal deines Körpers, dass etwas nicht stimmt. Schenke deinem Körper volle Aufmerksamkeit bei allen Übungen und in jeder Sekunde der Bewegung. Mit dieser Strategie wirst du mit Sicherheit verletzungsfrei und erfolgreich trainieren.

Wie auch bei allen anderen Übungen kannst du mit deinem Trainingsgewicht bestimmen, ob du mehr Muskeln aufbauen oder deinen Fortschritt behalten möchtest. Mehr Gewicht bedeutet stets mehr Muskelwachstum. So behältst du immer die volle Kontrolle.

Übung Nr. 5 - Klimmzüge mit Untergriff



Der Klimmzug ist eine tolle Übung, um deinen Rücken zu trainieren. Es gibt viele, verschiedene Klimmzug- Varianten, die jeweils unterschiedliche Bereiche deines Rückens stimulieren. Die meiner Meinung nach beste Variante und gleichzeitig der Klassiker ist diese: „Klimmzüge mit Untergriff“.

Mit dieser Übung aktivierst du deine große Rückenmuskulatur (Latissimus Dorsi), die großen und kleinen Rundmuskeln (gehören zu den Rückenmuskeln) und deinen Bizeps (die vorderen Oberarmmuskeln). Der Untergriff ermöglicht dir eine bessere Kontraktion deiner Rückenmuskeln und erleichtert die Bewegung, kurz gesagt: Du schaffst mehr!

So führst du Klimmzüge mit Untergriff richtig aus:

Mit deinen Händen umschließt du die gerade Stange mit einem Untergriff, das heißt deine Handflächen zeigen zum Körper (siehe Bild).

Deine Handflächen befinden sich in einem etwas schulterbreiten und für dich angenehmen Abstand zueinander.

In der Ausgangsposition sind deine Arme voll ausgestreckt und du hängst komplett durch.

Du atmest ein und ziehst dann allein mit der Kraft deiner Muskeln deinen Oberkörper nach oben. Die Endposition ist erreicht, wenn sich dein Kinn über der Stange befindet. Du hältst diese Position für eine Sekunde und lässt dann deinen Körper langsam und kontrolliert herab, bis du wieder voll durchgestreckt aushängst. Bei der Abwärtsbewegung atmest du aus. Vermeide Schwung!

Übung Nr. 6 - Rudern vorgebeugt mit Untergriff



Langhantelrudern vorgebeugt ist eine weitere Übung, die primär deine Rückenmuskeln trainiert, das heißt deinen Latissimus Dorsi, die großen und kleinen Rundmuskeln, den unteren Rücken und der mittlere und untere Teil deiner Trapezmuskeln. An der Bewegung beteiligt sind auch deine Bizepsmuskeln (vorderen Oberarmmuskeln) und statisch haltend deine Beine und dein Bauch.

Wie auch bei den Klimmzügen gibt es beim Langhantelrudern verschiedene Übungs-varianten. Ich absolviere gern die Variante, die du auf den Bild siehst und nutze eine Langhantel mit Untergriff. Der Untergriff stimuliert natürlich deinen Bizeps, erlaubt dir aber eine stärkere Kontraktion deines Latissimus und ein besseres Gesamtgefühl.

Du kannst diese Übung auch mit Obergriff oder Kurzhanteln ausführen. Ich empfehle dir die hier gezeigte Variante mit Untergriff. Sie ist einfacher zu erlernen und auszuführen.

So führst du Langhantelrudern vorgebeugt richtig aus:

In der Ausgangsposition stehst du aufrecht und hältst die Langhantel in den Händen. Deine Hände befinden sich im Untergriff (meine Empfehlung) und in einem etwa schulterbreiten Abstand zueinander (siehe Bild).

Deine Füße haben einen etwa schulterbreiten Abstand zueinander. Du gehst leicht in die Hocke. Dein Fokus sollte darauf ausgerichtet sein einen stabilen, sicheren Stand zu haben.

Senke deinen Oberkörper etwa 45 Grad nach vorn (siehe Bild) und atme ein. Dann ziehst du allein mit der Kraft deiner Rückenmuskeln die Langhantel nach oben in Richtung Bauchnabel. Die Endposition ist erreicht, wenn sich die Langhantel leicht unterhalb deines Bauchnabels befindet und deinen Bauch leicht berührt.

In dieser Position hältst du die Hantel und damit die Spannung für rund eine Sekunde. So stellst du sicher, dass du das Gewicht mit der Kraft deiner Muskeln nach oben bewegt hast und kontrollieren kannst. Schaffst du es nicht, ist das Gewicht zu schwer.

Dann lässt du die Langhantel bewusst sehr langsam und kontrolliert herab und atmest dabei ein. Die Endposition ist erreicht, wenn deine Arme voll durchhängen. Während der gesamten Bewegung ist dein Blick

nach vorne gerichtet. Es ist äußerst hilfreich, wenn du einen Spiegel vor dir hast und deine Bewegung kontrollieren kannst.

Der gesamte Fokus dieser Übung liegt auf deinem Rücken. Deine Arme sind nur „Gelenke“ in dieser Bewegung. Du bewegst nur deine Ellenbogen nach hinten, oben. Mit diesem Gedankengang stellst du sicher, dass deine Rückenmuskeln optimal stimuliert werden und die Hilfe deiner Bizepsmuskeln gering ausfällt. Das Ziel ist und bleibt dein Rücken.

Wenn du zu viel Last auf deinen Bizeps legst, bewusst oder unbewusst, nimmst du dir die Möglichkeit deinen Rücken optimal zu stimulieren. Versagt dein Bizeps zuerst, bist du nicht mehr in der Lage deinen Rücken effektiv zu trainieren. Das kannst du vermeiden, indem du versuchst nur die Ellenbogen zu bewegen und deinen Bizeps außen vor lässt.

Das Langhantelrudern stellt eine große Herausforderung an deinen gesamten Körper. Aktiv sind nur deine Rücken - und Oberarm-Muskeln daran beteiligt. Um aber die aufrechte Position deines Oberkörpers zu halten, müssen viele kleine Muskeln statisch arbeiten. Sie stützen deinen Körper und werden so indirekt trainiert.

Durch die komplexe Bewegung verbrennst du beim Langhantelrudern viele Kalorien und aktivierst deine Fettverbrennung, sowie deinen Stoffwechsel.

Übung Nr. 7 - Schulterdrücken mit Kurzhanteln



Schulterdrücken ist eine super Übung für deine Schultermuskulatur. Sie bearbeitet vor allem die vorderen und seitlichen Schultermuskeln. An der Bewegung beteiligt ist auch der Trizeps (hintere Oberarmmuskeln).

Es gibt viele verschiedene Varianten vom Schulterdrücken. Ich empfehle dir die auf dem Bild dargestellte Variante mit Kurzhanteln oder die Variante mit einer Langhantel, die du vor dem Kopf zu den Schultern führst. Es gibt noch eine Variante, die sich Nackendrücken nennt. Bei dieser Variante des Schulterdrückens bewegst du die Langhantel hinter den Kopf. Aus Sicherheitsgründen lehne ich diese Übung strikt ab! Nackendrücken birgt ein großes Verletzungsrisiko und sollte vermieden werden!

Ich empfehle dir die Variante Schulterdrücken mit Kurzhanteln. Da der Schulterbereich sehr verletzungsanfällig ist, bieten dir Kurzhanteln besonders viel Bewegungsspielraum und senken das Gesamtrisiko.

Zudem kannst du dich freier bewegen und mit Kurzhanteln deinen Bewegungsumfang stark variieren. Das kommt deinem Muskelaufbau zu Gute.

So führst du Schulterdrücken mit Kurzhanteln richtig aus:
Setze dich auf eine Bank, deren Lehne etwa einen Winkel von 80 Grad besitzt (fast senkrecht, siehe Bild). Diese Position stützt deinen Oberkörper und gibt dir die Möglichkeit einen größtmöglichen Muskelaufbaureiz zu erzeugen. Gleichzeitig senkst du dein Verletzungsrisiko.

Bei einer Bank ohne Lehne oder einer stehenden Variante des Schulterdrücken musst du viel Stabilität und Koordination für die Bewegung an sich aufbringen. Das ist anspruchsvoll, erhöht aber das Verletzungsrisiko und senkt den Reiz auf deine Schultermuskeln, da du aufgrund der Instabilität weniger Gewicht nehmen musst.

In der Ausgangsposition sitzt du fest auf der Bank und dein Rücken befindet sich an der Lehne (die Dame auf dem Foto muss den Oberkörper noch nach hinten zur Lehne bewegen). Beide Kurzhanteln liegen mit den Gewichtsende vorn auf deinen Knien.

Jetzt ziehst du das rechte Knie an und bewegst mit Schwung die rechte Hantel auf deine Schulter und machst sofort danach das gleiche mit dem linken Knie und der linken Hantel. Das ist die einfachste Möglichkeit ohne Hilfe selbst schwere Gewichte allein auf deine Schultern zu bewegen, um die Übung zu starten. Die Ausgangsposition ist so erreicht und sieht aus wie oben auf dem Foto. Bitte achte darauf, dass der

Hantelgriff beziehungsweise beide Hanteln stets waagerecht und in der gleichen Position bleiben (siehe Foto). Du nutzt beim Schulterdrücken einen Obergriff. Das heißt, dass deine Handflächen nach vorn, vom Körper weg, zeigen.

Jetzt atmest du tief ein, führst deine Ellenbogen ganz leicht zusammen und bewegst dann allein mit der Kraft deiner Schultermuskulatur die Hanteln nach oben. Wichtig ist, dass du die Hanteln am oberen Punkt nur leicht zueinander bewegst. Sie dürfen sich nicht berühren. Deine Ellenbogen bleiben leicht angewinkelt und sind zueinander nach vorn gerichtet.

Du hältst diese Position für eine Sekunde und senkst die Hanteln dann langsam und kontrolliert nach unten ab, bis die äußeren Enden der Hanteln deine Schultern leicht berühren (nicht aufsetzen!). Deine Ellenbogen zeigen leicht nach vorn und der Hantelgriff ist waagerecht zum Boden. Während der Abwärtsbewegung atmest du ein.

Beim Schulterdrücken bleibt dein Blick nach vorn gerichtet. Am besten du setzt dich vor einen Spiegel, um deine Bewegung zu kontrollieren.

Wichtig ist, dass du den gesamten Bewegungsradius durchschreitest und deine Schulter-muskeln spürst. Bei ungewöhnlichen Schmerzen stoppe bitte die Bewegung sofort.

Übung Nr. 8 - Langhantelcurls



Langhantelcurls ist die Grundübung Nummer eins für deine Bizepsmuskulatur, das heißt deine vorderen Oberarmmuskeln. Arnold Schwarzenegger ist bekannt für seinen großen Bizeps. Langhantelcurls war ein Grund für seine herausragende Bizepsentwicklung.

So führst du Langhantelcurls richtig aus:

In der Ausgangsposition stehst du gerade und aufrecht. Dein Blick ist nach vorn gerichtet. Du umschließt die Langhantel mit einem Untergriff (die Handflächen zeigen nach oben).

Deine Füße sind in einem etwa schulterbreitem Abstand zueinander positioniert. Die Zehen zeigen leicht nach außen und deine Knie sind leicht angewinkelt. Diese Position sorgt für einen sehr stabilen Stand und sichert dir eine maximale Belastung.

Deine Arme sind voll durchgestreckt und die Hantel liegt auf deinen Beinen. Deine Oberarme hängen gerade nach unten und befinden sich

am Körper. Jetzt atmest du tief ein. Dann bewegst du nur deine Unterarme allein mit der Kraft deines Bizeps nach oben und atmest dabei aus. Der oberste Punkt ist erreicht, wenn du nicht mehr weiter kommst ohne deine Oberarme nach vorn zu bewegen (siehe Bild).

Du hältst diese Position für eine Sekunde und senkst dann die Hantel langsam und kontrolliert nach unten ab. Dabei atmest du aus. Schwung ist strengstens untersagt und kann zu Verletzungen führen.

Übung Nr. 9 - Dips



Dips ist eine tolle Übung für den gesamten Oberkörper. Je nach Winkel belastest du mit Dips primär deinen Trizeps (hintere Oberarmmuskeln) oder deine Brustmuskulatur.

Je enger der Barren beziehungsweise die Stangen zusammenliegen, desto stärker liegt die Belastung auf dem Trizeps. Sekundär an der Übung beteiligt ist auch deine Brustmuskulatur, sowie deine Schultermuskeln und statisch haltend auch dein Bauch.

Je weiter der Abstand der Barren (Stangen), desto mehr geht die Belastung vom Trizeps auf deine Brustmuskulatur über. Sekundär bleiben deine Schultermuskeln und deine Bauchmuskeln an der Übung beteiligt.

So führst du Dips richtig aus:

Du befindest dich in der Ausgangsposition, wenn deine Arme durchgestreckt sind. Bewege dich langsam und kontrolliert nach unten (und vorn). Währenddessen atmest du tief ein. Die Endposition ist erreicht, wenn du deinen Oberkörper nicht weiter absenken kannst.

Dann drückst du allein mit der Kraft deiner Arme deinen Körper nach oben und atmest aus. Deine Beine sind während der gesamten Bewegung stabil. Schwung ist zu vermeiden.

Übung Nr. 10 - Anheben der Beine hängend



Die letzte Übung im Bunde nenne ich Anheben der Beine hängend. Dies ist eine der besten Übungen für deine gesamte Bauchmuskulatur, das heißt für die unteren, oberen und seitlichen Bauchmuskeln. Du kannst diese Übung in verschiedenen Varianten ausführen und verschiedene Geräte dafür nutzen. Hier möchte ich dir die einfachste und beste zeigen.

So führst du Anheben der Beine richtig aus:

In der Ausgangsposition befindest du dich, wenn du mit gestreckten Armen und Beinen an einer Stange hängst. Deine Füße sind zusammen. Atme tief ein und strecke dann deine Beine nach vorn und dann nach oben. In der ersten Schwierigkeitsstufe ist die Endposition erreicht, wenn sich deine Beine parallel zum Boden befinden (siehe Bild). In der

zweiten Schwierigkeitsstufe bewegst du deine gestreckten Beine über diese Parallele hinaus nach oben. Die Endposition ist erreicht, wenn deine Fußspitzen die Haltestange erreichen.

Jetzt atmest du aus und bewegst deine Beine ganz langsam und kontrolliert nach unten. Wenn du ins Schwingen gerätst, führst du die Bewegung zu schnell aus. Je langsamer du die Abwärtsphase gestaltest, desto größer die Belastung für deine Bauchmuskeln.

Das waren die 10 besten Muskelaufbauübungen. Alle zusammen bearbeiten die größten und wichtigsten Muskelgruppen deines Körpers, das heißt deine

- Vorderen Beinmuskeln (Quadrizeps)
- Hinteren Beinmuskeln (Beinbizeps)
- Brustmuskeln
- Schultermuskeln
- Rückenmuskeln
- Bauchmuskeln
- Trizeps (hintere Oberarmmuskeln)
- Bizeps (vordere Oberarmmuskeln)
- Waden

Aufgrund ihres Bewegungsradius und ihrer Komplexität sind sie hervorragend zum Muskelaufbau und zum Abnehmen geeignet. Sie verlangen sehr viel Energie und beschleunigen dadurch deinen Kalorienverbrauch, sowie auch deinen Stoffwechsel.

Leider sehe ich diese Übungen viel zu selten im Fitnessstudio. Ich denke es ist die Scheu vor dem blanken Eisen. Das wirkt aggressiv und

abschreckend, dabei sind Übungen, die mit Kurz - oder Langhanteln ausgeführt werden alles andere als gefährlich. Du führst mit ihnen Bewegungen aus, die völlig natürlich sind. Wenn du dich auf Toilette setzt, ist das die gleiche Bewegung wie die Kniebeuge. Wenn du eine Kiste Wasser anhebst, ist das die gleiche Bewegung wie Kreuzheben. Der Unterschied: Beim Training arbeitest du besser!

Moderne Maschinen wurden auf Basis dieser natürlichen Übungen beziehungsweise Bewegungsabläufe entwickelt. Also keine Angst! Starte durch und nutze diese Top 10.

Vielleicht fragst du dich gerade:

„Wie ernähre ich mich gesund und was soll ich essen, wenn ich Körperfett verlieren möchte, vor allem am Bauch?“

Das wollte ich auch wissen!

Deshalb haben mein Team und ich über 300 Studien ausgewertet, um die besten Lebensmittel der Welt zu finden. Herausgekommen sind 111 Superfoods. Das sind Lebensmittel, die besonders hochwertig sind und viele Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe besitzen.

Überrascht hat uns, dass viele dieser Produkte alt bekannte Lebensmittel sind, die wir in jedem Supermarkt finden und lecker schmecken.

=> [Klicke hier & lerne jetzt 111 der besten Superfoods kennen](#)

Darin enthalten sind unter anderem:

- 11 Lebensmittel, die nachweislich beim Abnehmen helfen.
- 5 Lebensmittel, die den Stoffwechsel effektiv anregen.
- 23 Lebensmittel, die du essen solltest, wenn du straffe Muskeln aufbauen möchtest.

Bevor ich mich verabschiede, möchte ich dir noch mein Informations-Video vorstellen. Darin verrate ich dir das Geheimnis, mit dem ich 20 kg Körperfett verloren und ein Sixpack aufgebaut habe und du es auch schaffen kannst effektiv Fett in Muskeln zu verwandeln:

=> [**1 einfacher Tipp gegen Bauchfett \(klicke hier\)**](#)

Beste Grüße,

Thomas Bluhm

Autor, Fitnessexperte und lizenzierter Fitnesstrainer