

Muskelaufbau II

Vorname: _____

Nachname: _____

Datum: _____

Trainer: _____

Ziele Muskelaufbau I

Vor diesem Trainingsplan sollten Sie unbedingt mit den Plänen Basistraining I, Basistraining II und Muskelaufbau I für je 12 Wochen trainiert haben. Dieser Plan dient der Erhöhung der Muskelmasse. Sie sollten dieses Programm mit Übungen aus dem Basistraining und dem Muskelaufbau I kombinieren.

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Das Aufwärmen steigert die Effektivität des Trainings, da durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zusätzlich verringert sich dadurch auch das Verletzungsrisiko.

2. Satztraining 3 Sätze Pyramidentraining mit 12, 10, 8 Wiederholungen

Das Muskelaufbautraining wird in Form eines Pyramidentrainings durchgeführt. Dies bedeutet: erster Satz mit 12 Wiederholungen, dann zwei Minuten Pause, dann das Gewicht ein wenig erhöhen und nur noch 10 Wiederholungen, dann wieder zwei Minuten Pause, dann das Gewicht wieder ein wenig erhöhen und den dritten Satz mit 8 Wiederholungen durchführen.

3. Cool-Down (Abkühlen) 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)

Durch ein "Abkühltraining" nach dem Gerätetraining unterstützt man die Regeneration und damit den Aufbau der Muskulatur.

Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Zwischen den Sätzen je eine Minute Pause machen.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass die Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.

- Sie sollten mit diesem Plan mit Übungen aus diesem Plan mit denen aus dem Basistraining und dem Muskelaufbau I kombinieren.

- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Muskelaufbau II

23



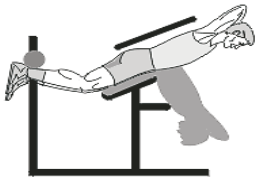
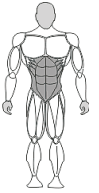
Übung: Bauchpresse

Ausgangsposition: - Gesäß ganz ans Gerät ran
- Beine mit Polster fixieren
- Griffe festhalten und Polster auf Schultern

Ausführung: - Oberkörper in der Hüfte beugen
12 Wiederh. - langsam bis zur Senkrechten zurück

Muskelgruppe:
Bauch

Gewicht kg

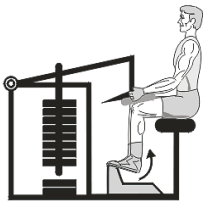
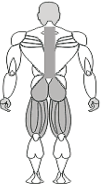


Übung: Backextensions

Ausgangsposition: - Fersen unter Kante
- Oberschenkel angelehnt
- Arme vor oder hinter Körper verschränkt

Ausführung: - Oberkörper absenken (nicht zu tief)
- langsam zurück (nicht ganz strecken)

Muskelgruppe:
Rücken



Übung: Wadenheben (sitzend)

Ausgangsposition: - aufrecht sitzend
- Fußspitzen auf Podest stellen
- Knie unter das Polster

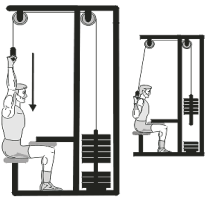
Ausführung: - Fersen anheben
12 Wiederh. - langsam und kontrolliert absetzen

Muskelgruppe:
Beine

Gewicht kg



7



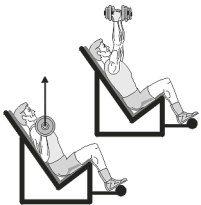
Übung: Lat-Zug

Ausgangsposition: - die Stange weit (Hände auseinander) greifen
- Rücken gerade
- Oberkörper leicht nach vorne beugen

Ausführung: - Stange hinter den Kopf ziehen (bis "Ohrhöhe")
- Arme beim Zurückführen leicht gebeugt lassen

Muskelgruppe:
Rücken

Gewicht kg



Übung: Kurzhantel Schrägbankdrücken

Ausgangsposition: - Sitzend, Lehne leicht schräg
- Arme senkrecht gestreckt

Ausführung: - Arme bis neben den Körper absenken
8 Wiederh. - Ellenbogen kurz unter Schulterhöhe
- Arme nach oben bewegen; leicht gebeugt

Muskelgruppe:
Brust

Gewicht kg



5



Übung: Nackendrücken am Gerät

Ausgangsposition: - Aufrecht sitzen
- Griffe weit außen greifen

Ausführung: - Arme nach oben wegstrecken
8 Wiederh. - mit dem Rücken nicht ins Hohlkreuz gehen!
- Ellenbogen nur bis Schulterhöhe absenken

Muskelgruppe:
Schulter

Gewicht kg



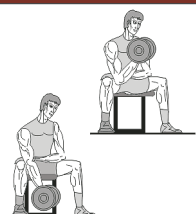
Übung: Pushdowns (Trizeps)

Ausgangsposition: - leichte Schrittstellung
- Oberarme am Körper fixiert

Ausführung: - Unterarme ausstrecken
- bis 90° wieder zurückführen

Muskelgruppe:
Arme

Gewicht kg



Übung: Bizepscurls (Kurzhantel)

Ausgangsposition: - Aufrecht sitzen auf einer Flachbank
- Ellenbogen am Bein stabilisieren

Ausführung: - Arme anwinkeln
8 Wiederh. (nur bis kurz über 90°)
- Kontrolliert zurück führen

Muskelgruppe:
Arme

Gewicht kg

