Für Einsteiger eignen sich vor allem die **Übungen 2, 3 und 6**. Trainieren Sie anfangs an zwei Tagen pro Woche von jeder Übung einen Satz (acht bis zwölf Wiederholungen)

Nach sechs bis acht Wochen dürfen Sie sich an die anderen Übungen wagen und die Anzahl der Durchgänge auf bis zu drei steigern.

Die Hauptmuskeln des Oberarms sind so genannte Antagonisten: Ist der eine Muskel aktiv und verkürzt sich, so hält der andere dagegen und dehnt sich aus. Der Trizeps hat drei Muskelköpfe, der Bizeps zwei.
Je nach Art des Trainings werden diese Köpfe mehr oder minder beansprucht. Wechseln Sie darum häufiger die Übungen, um alle Partien gleichmäßig zu fordern.

Jana Müller Schmidt
Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de

Arm Workout

Eisen macht schön – man muss es nur anfassen!
Hier kommt das ultimative Sixpack für Greifer: Übungen, die es in sich haben.

Negativer Curl

Hantel so schwer wählen, dass Sie sie mit einem Arm allein nicht hochbringen. Gewicht absenken. Dann den aktiven Arm mithilfe des anderen wieder beugen

Curl mit Langhantel

Schrittstellung, die Stange jeweils gut zehn Zentimeter über Schulterbreite greifen. Oberarme eng am Körper halten. Gewicht etwa bis 45 Grad hochdrücken (Arme aber nicht strecken), dann wieder senken

Scott-Curl

Die Achseln schließen mit der Pultkante ab. Hantel senken, Arme nicht voll strecken. Wieder bis knapp über 90 Grad beugen. Griffweite darf variieren!

Intensiv-Kickbacks

Die ideale Übung für den hinteren Oberarmmuskel. Ein Knie auf die Bank stützen. Mit dem freien Arm die Rückenlehne umklammern, Körper fest ans Polster pressen. Den Hantel-Arm erst in die Waagerechte bringen, dann nur den Unterarm senken und wieder hochstrecken. Variante: den Arm während der Aufwärtsbewegung nach innen drehen

Barren-Dips

Stärkt den Trizeps, kräftigt aber auch Schultern und Brust. Hände auf die Holme stützen, Unterschenkel nach hinten abwinkeln. Rumpf, so weit es geht, absenken, dann wieder aufrichten, Arme aber nicht ganz durchdrücken

Drücken, liegend

Für diese Übung ist die SZ-Hantel oder KH ideal. Rückenlage auf der Bank. Hantel greifen und zunächst über den Kopf nach hinten bringe Gewicht nach oben führen, Arme jedoch nicht durchdrücken.

Wichtig: nur den Unterarm bewegen. Der Oberarm wird während der Übung so ruhig wie möglich gehalten

SZ Stangenzug

Ellbogen liegen an der Hüfte fest an. Wichtig: nur den Unterarm bewegen. Der Oberarm wird während der Übung so ruhig wie möglich gehalten