

Der **Große Brustmuskel** (Pectoralis major, rot – siehe Bild) zieht die Arme mit Wucht nach vorn vor den Körper – schwächelt er, sind auch Brustschwimmer lahme Enten. Damit die Arme in jeder Ebene effektiv arbeiten können, besteht der Muskel aus drei Anteilen, die je nach Armwinkel intensiver kontrahieren: Es sind der **Pars clavicularis** (oberer Anteil, blau), der **Pars sternocostalis** (mittlerer Teil, grün) und der **Pars abdominalis** (unterer Teil, gelb). Die Wirkung wird deutlich bei verschiedenen Bankdrückvarianten: Drücken auf der Schrägbank (45 Grad) trainiert den oberen Anteil, die Flachbank den mittleren Anteil und die negativ geneigte Schrägbank (Kopf nach unten) den unteren Anteil.

In den ersten vier Wochen reichen zur Gewöhnung zweimal pro Woche Liegestütze und Bankdrücken zum Muskelaufbau: je drei Sätze mit 8 bis 12 Wiederholungen, langsam ausgeführt. Dann geht's ans Eingemachte: Das Brusttraining wird um eine Übung ergänzt und der Umfang des Workouts gesteigert (dreimal pro Woche).

Abwechselnd kommen Flies Dips hinzu. Beide Übungen dehnen die Brustmuskeln intensiv in der exzentrischen Phase und regen so das Wachstum an. Flies: jeweils drei Sätze, 15 bis 20 Wiederholungen mit leichten Hanteln. Dips: Hier bestimmt anfangs allein das Körpergewicht die Zahl der Wiederholungen, später können Sie mit Zusatzgewichten arbeiten (drei Sätze).



### **Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## **Brust Workout**



Brust raus, Bauch rein: Für mehr Power in Ihrer Brust reichen diese fünf Übungen. Sie machen mächtig Druck und sorgen für Wachstum

## Dips

Trainieren auch den Armstrecker. Auf die Holme stützen. Rücken gerade, Arme nicht ganz durchdrücken. Körper weit absenken, dabei einatmen. Beim Ausatmen den Körper wieder hochstemmen



## Bankdrücken

Hinlegen, Beine anziehen. Die Hantel weit fassen, Arme leicht angewinkelt. Nun das Gewicht langsam bis zur Brust absenken, dabei einatmen. Die Hantel sofort wieder senkrecht hochstemmen, dabei ausatmen



Fotos: Marcel Bartl  
[www.marcel-bb.jimdo.com/](http://www.marcel-bb.jimdo.com/)



## Flies

Auf die Bank legen, Beine anziehen und die Hanteln mit leicht gebeugten Armen halten. Nun die Arme so weit wie möglich nach außen und unten führen, dabei Luft holen. Dann die Arme wieder über der Brust zusammenbringen und ausatmen.



## Schräg-Drücken

Für Brust (oberer Anteil), Schulter (vorn) und Trizeps: Kurzhanteln zu Beginn etwa auf Schulterhöhe halten und tief einatmen. Gewichte hochbringen und über dem Kopf zusammenführen, dabei ausatmen. Ellenbogen zeigen nach außen

## Liegestütze

Wichtig für die Übung ist eine permanente Körperspannung vom Scheitel bis zur Sohle. Die Arme liegen eng am Körper. Den brettsteifen Body hochdrücken, dabei ausatmen. Variieren Sie den Abstand der Hände.



Dehnung für  
Brustmuskulatur

Seitlich zu einem Gerät oder Wand stellen, Arm in Brusthöhe anlegen und so lange von Arm wegdrehen bis man Spannung in der Brustmuskulatur spürt, Spannung kurz halten. Seitenwechsel.