

Sie arbeiten mit Gewichtswiderständen und niedrigen Wiederholungszahlen. Diesen Kraftplan ziehen Sie nur an solchen Tagen durch, an denen Sie kein Cardio-Training machen. Denn das Stemmen schwerer Gewichte übersäuert die Muskeln schnell, Laktate bilden sich und wirken leicht hemmend auf den Fettstoffwechsel. Dafür bauen Sie jedoch wertvolle, Kalorien zehrende Masse auf. Einsteigern reicht ein Satz pro Übung.

Wenn Sie schon länger trainieren, machen Sie drei Durchgänge pro Exercise mit je 60 bis 90 Sekunden Pause dazwischen.

Ihr Muskel-Monat

Kraft gegen Kilos – aber richtig: Nach jedem Workout ein, zwei Tage kein Gewichtstraining, dafür Cardio-Programme.

Widerstände so auswählen, dass Sie 6 bis 10 Wiederholungen knapp schaffen. Halten Sie die Übungsreihenfolge ein. Wiederholungsdauer: 6 bis 8 Sekunden. Passen Sie die Widerstände stets Ihrem Kraftzuwachs an!

1. Woche (Zeit gesamt: 70 bis 100 Minuten):

Montag und Donnerstag Kraft-Workout, Dienstag und Samstag ca. 20 Minuten Cardio-Training (im Studio oder draußen).

2. Woche (Zeit gesamt: 90 bis 120 Minuten):

Montag und Donnerstag Kraft-Workout, Dienstag und Samstag ca. 30 Minuten Cardio-Training.

3. Woche (Zeit gesamt: 125 bis 155 Minuten):

Montag, Mittwoch und Freitag Kraft-Workout, Dienstag und Samstag ca. 40 Minuten Cardio-Training.

4. Woche (Zeitaufwand: 120 bis 150 Minuten):

Montag und Donnerstag Kraft-Workout, Dienstag, Freitag und Samstag ca. 30 Minuten Cardio-Training.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

KRAFTKUR FÜR IHN



Männer, polstert auf!

Mit diesem Workout verbrennen Sie nicht nur beim Training Kalorien: Jedes Quäntchen Muskelmasse mehr erhöht Ihren Energieumsatz – sogar im Schlaf!



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



Flachbank-Drücken

Für Brust (mittlerer Anteil) und Trizeps: hinlegen, Ungeübte stellen die Füße auf das untere Bankende. Hantelstange gut schulterbreit greifen und zur Brust absenken, dabei einatmen. Langsam wieder hochstemmen, Arme jedoch nicht durchdrücken, dabei ausatmen. Vermeiden Sie hier auf jeden Fall eine Hohlkreuzposition

Fotos: Marcel Bartl
www.marcel-bb.jimdo.com/

Überzüge

Stärkt Rücken- und Sägemuskel: auf die Bank legen, Gewicht mit beiden Händen halten und zurückführen. Arme neben den Kopf Einatmen. Hantel hochziehen, bis die Arme gestreckt sind, dabei ausatmen. Mehr Stabilität erzielen Sie, wenn Sie die Beine gegenrächt aufstellen



Kurzhantel-Rudern

Für Rücken und hintere Schulteranteile: linkes Knie und linken Arm auf die Bank stützen, den Hantelarm senkrecht nach unten hängen lassen. Dann das Gewicht hochziehen und zur rechten Brust führen. Wieder absenken. Anschließend die Seiten wechseln. Den Oberkörper dabei stets gerade halten, der Rücken bleibt gestreckt



Hantel-Drücken

Aufbau der seitlichen und vorderen Schulterpartien: Wie bei Übung 2 beginnen Sie mit den Hanteln auf Schulterhöhe. Holen Sie nun tief Luft und stemmen Sie die Gewichte hoch. Auch hier gilt: Ellenbogen nicht durchdrücken



Bizeps-Curls

Mehr Masse für den Armbeuger: Sitz so einstellen, dass die Achselhöhlen mit der Polsterkante abschließen. Stange aus der Ablage nehmen und einatmen. Arme beugen, dabei ausatmen. Wahlweise einsetzbar: gerade Stange, SZ-Stange



Trizeps-Drücken

Trainiert den Armstrecker: das Gewicht in die rechte Hand nehmen, die linke kann den rechten Arm etwas stützen. Einatmen. Kurzhantel nach oben strecken, dabei ausatmen. Wenn Ihnen die Bewegung mit einem Arm nicht behagt, können Sie die Übung auch mit beiden Händen am Hantelgewicht ausführen