

Woche 6

## Allgemeine kurze Informationen über die Armmuskulatur

Die bekanntesten Armmuskeln befinden sich im Oberarm, zu erwähnen wäre hier der Bizeps, der sich an der Vorderseite des Oberarms befindet und der Trizeps, der an der Rückseite des Oberarms anliegt. Diese beiden Armmuskeln sind Gegenspieler, was bedeutet, wenn sich bei Beugung des Armes der Bizeps verkürzt, muss sich gleichzeitig der Trizeps dehnen. Bei der Armstreckung passiert es umgekehrt, es verkürzt sich der Trizeps und der Bizeps wird gedehnt. In den vorherigen Trainingsplänen finden Sie einige Übungen um die Armmuskulatur sowie auch die Schultermuskulatur zu mobilisieren.

## Kräftigungsübungen

### 1. beidarmige BizepscURLs mit Hanteln/gefüllte Plastikflaschen o.ä.

- schulterbreiter Stand, Schulterblätter nach unten und zusammen, Bauchspannung, Oberarme dicht am Körper, Ellenbogen wenn möglich in der Taille, Hände halten Hanteln mit Handrücken nach unten, Handgelenke stabil in einer Linie mit dem Unterarm
- nun beide Unterarme gleichzeitig in Richtung Oberarme beugen, Ellenbogen bleiben in Taille und Oberarme eng am Körper, und wieder absenken, die Arme bleiben immer leicht gebeugt

Die Arme können entweder gleichzeitig oder abwechselnd gebeugt werden.  
2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

Die Übung können auch sitzend auf einem Stuhl oder Gymnastikball ausgeführt werden.

Es kann auch ein Theraband anstelle der Hanteln genutzt werden: in Schrittstellung mit einem Fuß mittig darauf stellen, die Enden jeweils fest in den Händen, und gleiche Beugebewegung wie oben beschrieben

### 2. beidarmige BizepscURLs mit Langhantel/Besenstiel

- falls keine Langhantel parat ist, gerne einen Besenstiel präparieren mit 2 gleichschweren Taschen bzw. Tüten, die beschwert sind mit einem Kilo Zucker o.ä., Taschen mit Klebeband fixieren
- Ausgangsposition wie oben beschrieben, Beine leicht gebeugt, Oberarme dicht am Körper, Ellenbogen leicht gebeugt und fixiert in Taille, beide Hände umfassen den Besenstiel mit schulterbreitem Abstand, Handflächen nach vorn
- Übungsausführung wie oben siehe 1.)

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

### **3. Kickbacks vornübergebeugt mit Hanteln/Plastikflaschen o.ä. (Trizepstraining)**

- schulterbreiter Stand, Bauch fest anspannen, Schultern tief, Hanteln jeweils fest in der Hand halten, Handrücken zeigen nach außen
- nun Oberkörper nach vorn neigen, dabei gerade Rückenhaltung und das Gesäß nach hinten schieben, als wollte man sich setzen, das natürliche Hohlkreuz beibehalten („Entenpopo“)
- Oberarme und Ellenbogen dicht an Körper pressen, sie bilden eine Linie mit dem Rumpf, Unterarme beugen im 90°Winkel zu Oberarmen, dann nach hinten strecken und wieder anwinkeln, die Drehachse ist der Ellenbogen

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

---

### **4. Pull-backs im Stand mit Theraband**

- Vorbereitung: Theraband 1x zusammenlegen und am geschlossenen Ende einen Knoten machen, diesen als Bandfixierung über eine geöffnete Tür werfen, Tür schließen, jetzt entsteht aus den zwei herabhängenden Enden eine Art Kabelzug für zu Hause
- schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch- u. Gesäßspannung, beide Bandenden jeweils 1x um die Hand schlingen und stabil halten, Arme sind nach vorn gestreckt
- nun ziehen beide Arme in gestrecktem Zustand an der Hüfte vorbei nach hinten, dabei Bauchspannung beibehalten, nicht ins Hohlkreuz fallen, Schultern ziehen mit nach hinten/unten, Handgelenke immer stabil halten, nicht abknicken

2-3 Sätze à 20 Wdhlg.

---

## **Dehnübungen**

- Dehnung des Trizeps und der Schulter: rechte Hand über den Kopf nach hinten aufs Schulterblatt legen, linke Hand zieht am rechten Ellenbogen mittig Richtung Wirbelsäule, dann Seitenwechsel
- rechten Arm vor dem Körper nach unten strecken, Handrücken vorn, Hand und Arm so drehen, dass der Daumen zum Körper zeigt
- linke Hand drückt mit den ersten zwei Fingern gegen die Knöchel der rechten Hand, dann diese nach oben biegen, bis die Finger der rechten Hand nach rechts zeigen, die Handfläche der rechten Hand ist jetzt oben
- das merkbare Ziehen sollte nun im Unterarm knapp unter dem Ellenbogen zu spüren sein

Jede Dehneinheit immer 15 bis 30 Sekunden halten!