



A

Doppelter Crunch

(Studio-Alternative: Kabel-Crunch)

START | Liegen Sie rüchlings auf dem Boden oder einer Bank, mit Ihren Beinen gestreckt und den Füßen zusammen. Fassen Sie die Enden einer Kurzhantel oder Gewichtsscheibe mit beiden Händen überkopf, die Arme gestreckt. Heben Sie Ihre Beine ca. 15 cm vom Boden oder der Bank an.

AKTION | Halten Sie das Gewicht über Ihrem Kopf und curlen Sie Ihren Oberkörper vom Boden hoch, beugen Sie Ihre Beine, um Ihre Knie zu Ihrer Brust zu bringen. Halten Sie die Spitzenkontraktion einen Moment, während Sie Ihren Bauch anspannen. Kehren Sie langsam zum Start zurück und stoppen Sie kurz bevor Gewicht und Füße den Boden berühren. **M&F**

B



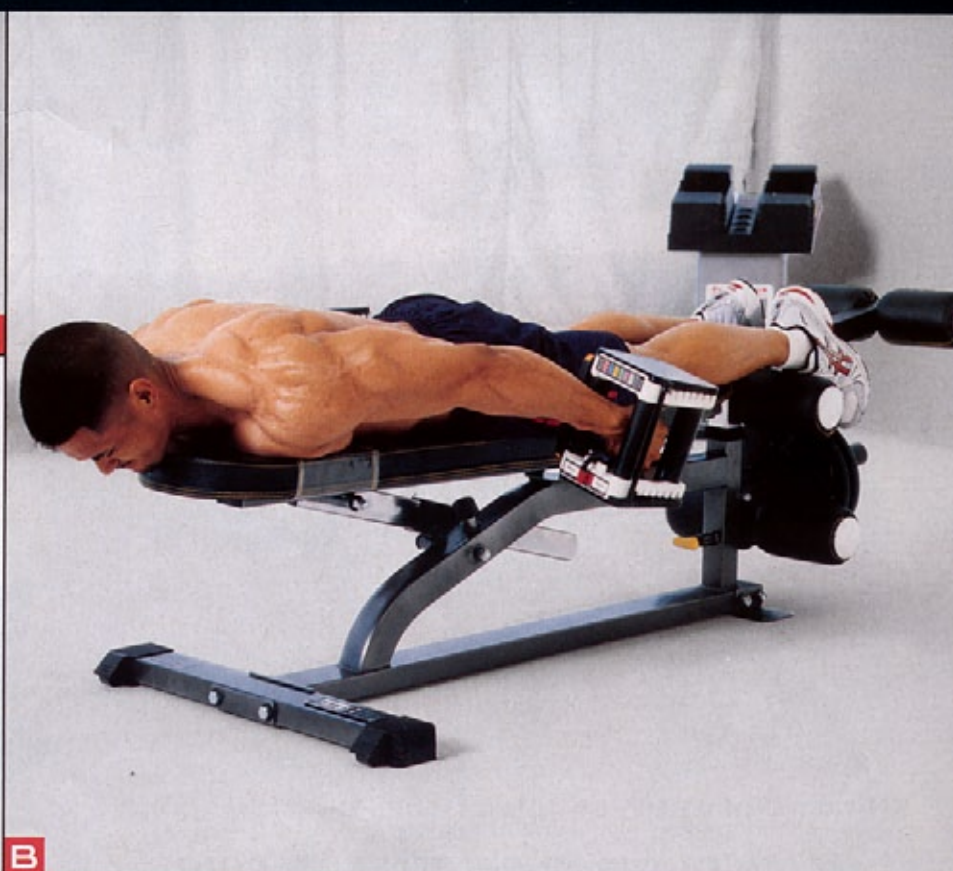
A

Liegende Trizeps-Kickbacks

(Studio-Alternative: Trizepsdrücken am Kabel)

START | Liegen Sie bäuchlings auf einer Flachbank, mit Ihrem Kopf vor dem einen Ende. Fassen Sie zwei Kurzhanteln mit neutralem Griff und drücken Sie dann Ihre Ellbogen in Ihre Seiten. Lassen Sie die Gewichte zum Boden hängen, Ihre Ellbogen bilden 90 Grad-Winkel.

AKTION | Drücken Sie die Kurzhanteln nach oben und hinten in die vollständige Armstreckung, spannen Sie Ihre Trizeps am obersten Punkt hart an. Halten Sie die Position kurz und senken Sie die Gewichte dann zum Start ab.



B

Frei

» Bauen Sie sich Ihr eigenes Heimstudio (auch bei knappem Budget) mit diesem vielschichtigen Leitfaden zum Gewichtstraining – und werden Sie in Ihrem Haus so massiv wie ein Haus.

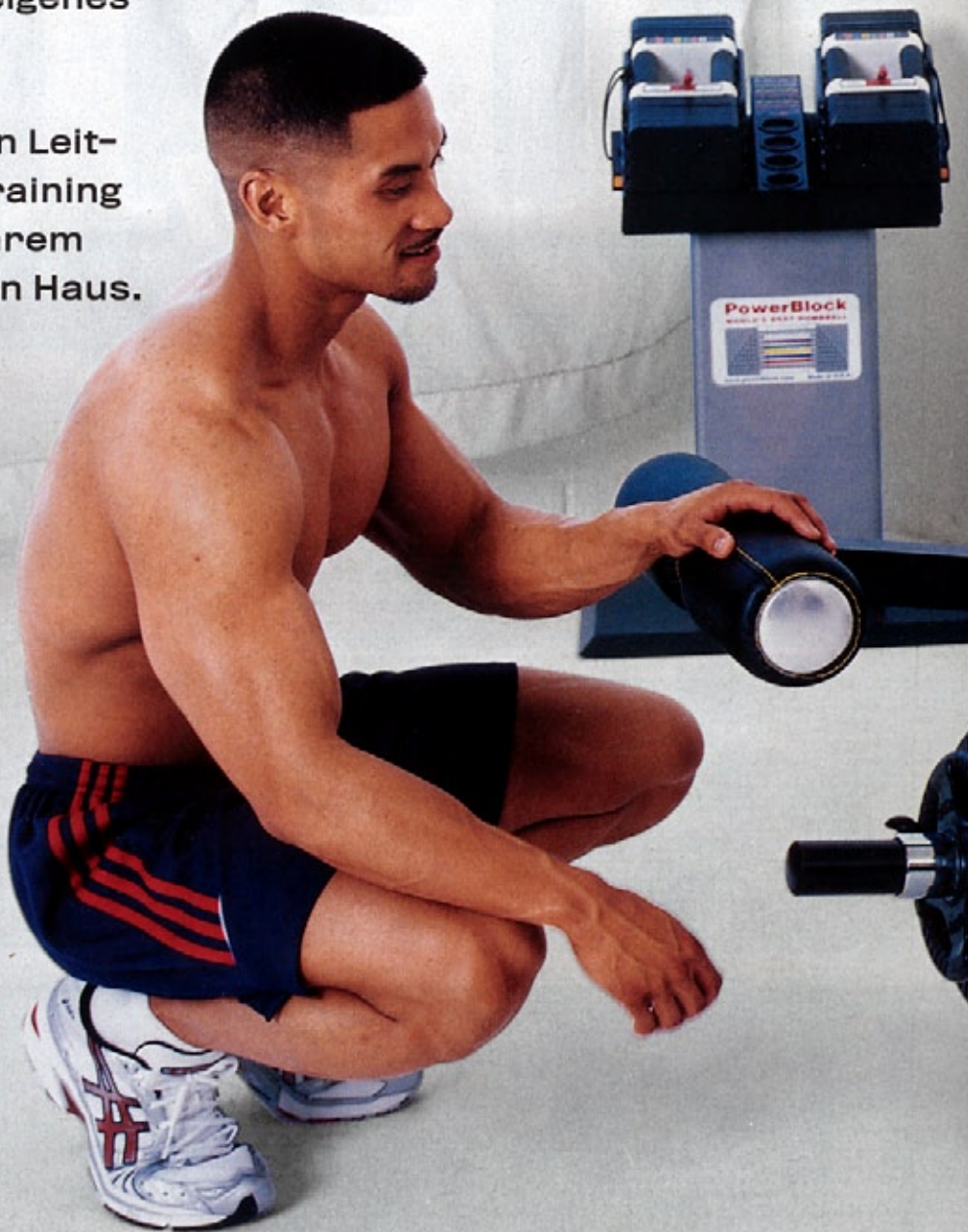
Einer der stärker unterschätzten Schlüsseler, um in Form zu kommen – und zu bleiben –, ist Bequemlichkeit. Das Studio ständig zu besuchen, ist viel einfacher, wenn es fünf Minuten von Ihrem Haus oder Büro entfernt ist, anstatt 25 Minuten. Und wäre es nicht noch einfacher, wenn Ihr Studio, sagen wir, null Minuten entfernt wäre, z.B. im nächsten Zimmer?

Sicherlich wäre es das. Aber wer kann es sich leisten, sein eigenes Heimstudio auszustatten, fragen Sie sich vielleicht? Möglicherweise derselbe Kerl, der 50, 80, 100 Euro im Monat für eine Studiemitgliedschaft ausgibt, ganz zu schweigen von der Aufnahmegebühr. Möglicherweise Sie.

Wir haben für Sie gerechnet und festgestellt, dass Sie mit ca. 750 Euro Ihren Keller, Ihr Gästezimmer oder Ihre Garage mit einer verstellbaren Trainingsbank und verstellbaren Kurzhanteln bis zu 40 kg ausstatten können – mehr oder weniger genug, um ein Ganzkörper-Workout auszuführen, das einen muskulösen und starken Körper aufbaut, der all Ihre Nachbarn neidisch machen wird. Oder vielleicht haben Sie 7.500 Euro übrig, die Sie gern in ein Heimstudio mit allen Annehmlichkeiten, Multipressen und Kabeltürme inklusive, stecken möchten. Wie groß auch Ihr Budget ist, wir haben alles in dem folgenden Leitfaden zum Aufbau Ihres eigenen Heimstudios berücksichtigt.

Von Joe Wuebben

Fotos: MICHAEL DARTER



Heimhaus

POWERBLOCK ELITE 90

Verstellbare Kurzhanteln

Sie müssen nicht tausende von Euros für einen ganzen Kurzhantelständer ausgeben. Das kompakte Design von Powerblock gibt es von 2,5-40 kg in 2,5- oder 5 kg-Schritten. (Der Satz ist erweiterbar auf 60 kg pro Block, indem Sie den Elite Big Block Add-On Kit für zusätzliche € 379,- kaufen.)

Geschätzter Preis: € 929,-; optionaler Ständer € 209,-

Weitere Infos unter:

www.Powerblock.de

POWERTEC UTILITY BENCH

Verstellbare Bank von 90 Grad/ aufrecht bis flach, mit Knöchelpolstern, um Ihre Beine zu verankern, wenn Sie Bauchtraining machen.

Hinterräder machen die Bank beweglich.

Geschätzter Preis: € 269,-

Weitere Infos unter:

www.nicos-fitness-world.de



Fühlen Sie sich wie ZUHAUSE

>> Zuhause einen Körper wie im Studio aufzubauen, ist so leicht wie die Investition in Kurzhanteln und eine Bank und die Ausführung dieses Trainingsprogramms an drei Tagen pro Woche.

Von Jimmy Peña und Joe Wuebben

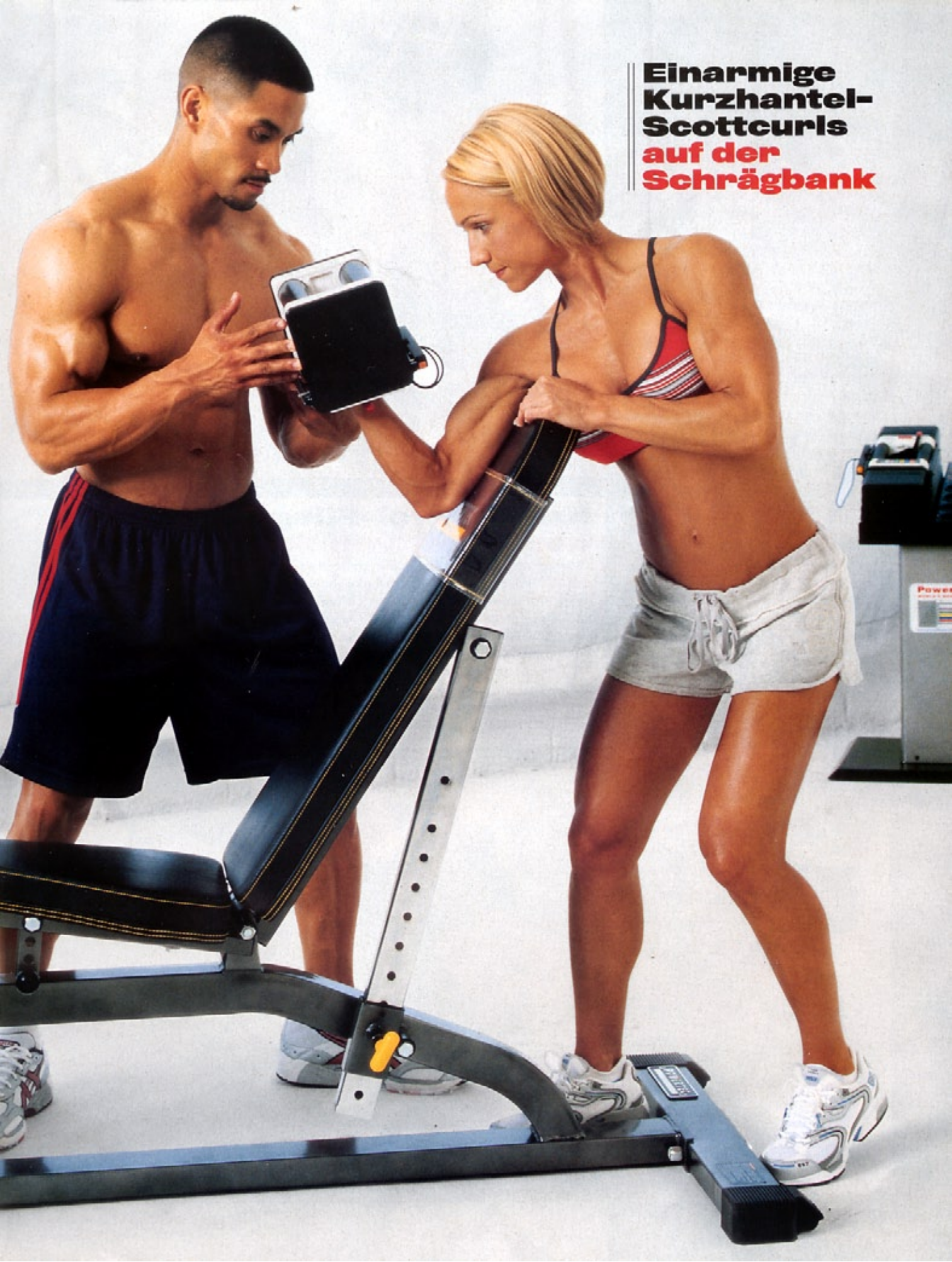
Ihr örtliches Studio zu besuchen, kann eine irrsinnige Erfahrung sein. Sie haben sich durch den Verkehr gekämpft, um dort anzukommen, Sie stehen am Empfang in der Schlange, um Ihre Karte zu scannen und ein sauberes Handtuch zu bekommen, und was sonst noch – es sind schon eineinhalb Stunden vergangen und Sie haben noch nicht einmal einen Aufwärmsatz gemacht. Ganz zu schweigen davon, dass Ihr Trainingspartner auch im Verkehr steckte und noch später als Sie ankommt und Ihr Workout weiter nach hinten verschoben wird. Und das berück-

(Studio-Alternative: Scottcurls mit der SZ-Handel)

START | Stellen Sie die Bank im 45 Grad-Winkel oder höher ein. Fassen Sie eine Kurzhantel, platzieren Sie Ihren Arm auf der Bank, mit Ihrer Achsel fest auf dem oberen Rand und Ihrem Oberarm gegen das Polster gedrückt. Beugen Sie Ihren Ellbogen zu Beginn etwas.

AKTION | Spannen Sie Ihren Bizeps an, um die Kurzhantel so weit wie möglich nach oben zu bringen, ohne Ihren Ellbogen von der Bank anzuheben. Spannen Sie Ihren Bizeps am obersten Punkt stark an, bevor Sie das Gewicht langsam zurück in die Startposition bringen. Stoppen Sie kurz vor der vollständigen Armstreckung.

**Einarmlige
Kurzhandel-
Scottcurls
auf der
Schrägbank**

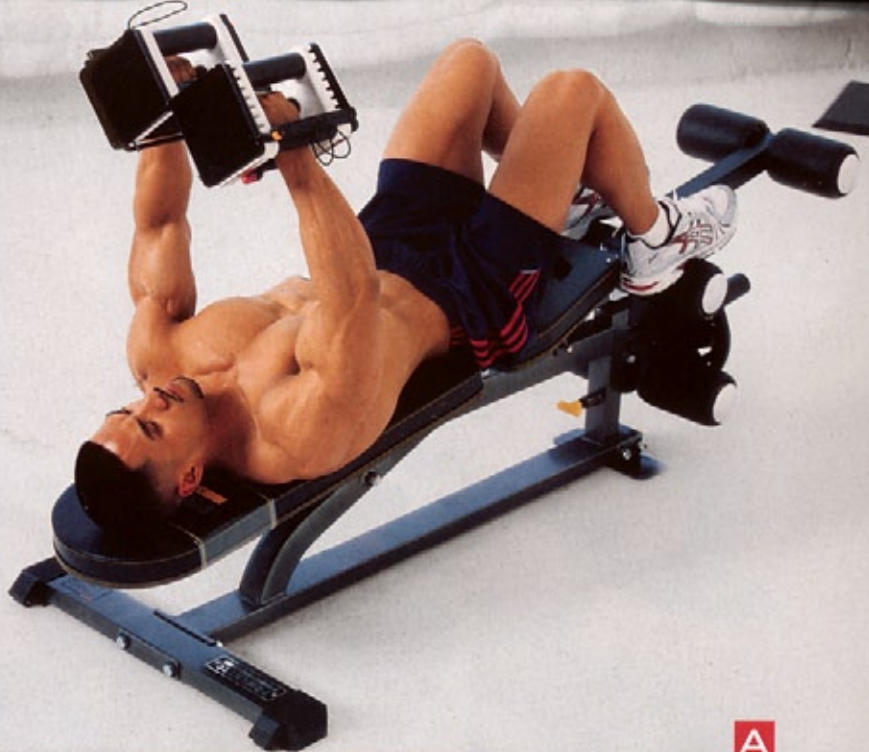


sichtig noch nicht einmal, die Sie auf die Multipresse warten müssen.

Folglich sind Sie in letzter Zeit nicht so oft ins Studio gekommen wie Sie möchten. Nicht, dass wir versuchen, Ausreden für Sie zu erfinden, aber vielleicht ist es am besten, wenn niemand um Sie herum ist, der Sie ablenken kann; nur Sie und Ihre vertrauten vier Wände. Nur Sie, eine Bank, einige Kurzhanteln und Ihr brennendes Verlangen nach Bodybuilding-Erfolg.

Um Ihnen zu helfen, haben wir ein dreitägiges-pro-Woche-Trainingsprogramm erstellt, das nur die bloßen Grundlagen verlangt – einen Satz verstellbare Kurzhanteln und eine verstellbare Bank. Die ersten beiden Wochen des Programms konzentrieren sich auf Kraft, mit Wiederholungen im Bereich von 6-8. In den folgenden Wochen steigern Sie Ihre Wiederholungen auf 12, um maximales Wachstum zu erleichtern. Schränken Sie Ihre Pausen auf 1½-2 Minuten in den Wochen 1 und 2 und danach auf nicht mehr als 1 Minute ein.

Einige Übungen in diesem Programm sind ein toller Ersatz für solche, die man selten außerhalb des Studios sieht. Keine Latzug-Maschine zuhause? Kein Problem. Sie haben keine sitzende Wadenmaschine im Wohnzimmer? Wir kümmern uns auch darum. Wenn wir noch mehr aufgeführt hätten, müssten Sie von Ihren Gästen Mitgliedsgebühr verlangen.

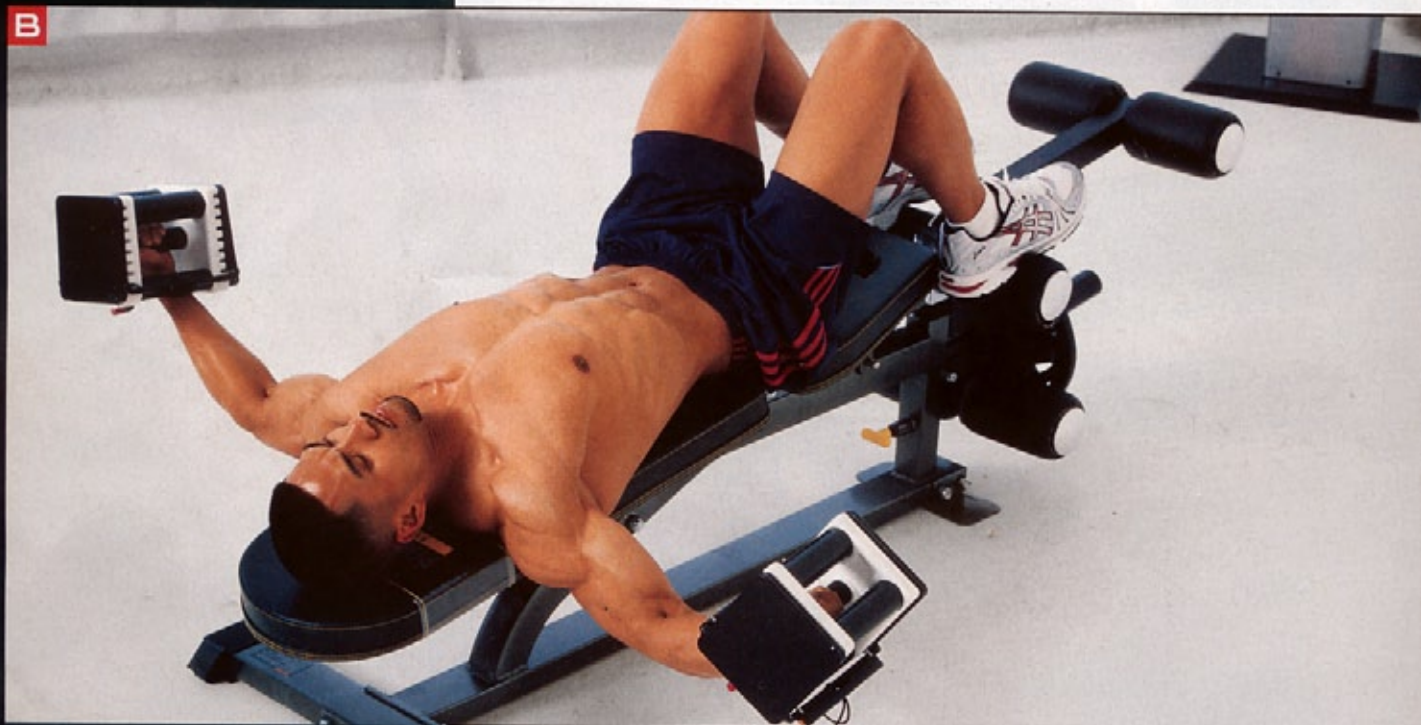


Kurzhantel-Fliegende auf der negativen Schrägbank

(Studio-Alternative: Kabelziehen Überkreuz)

START | Stellen Sie die Bank in eine negative Position ein. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel mit neutralem Griff (Handflächen nach innen) und legen Sie sich rücklings auf die Bank, mit Ihren Unterschenkeln oben gesichert. (Sie können auch Ihre Beine beugen, um Ihre Fersen auf der Bank zu sichern.) Heben Sie die Kurzhanteln vor Ihrem Gesicht an.

AKTION | Behalten Sie eine leichte Beugung in Ihren Ellbogen bei und senken Sie die Gewichte in einem Bogen nach außen zu Ihren Seiten ab. Stoppen Sie, wenn Ihre Oberarme auf einer Linie mit Ihren Schultern sind. Halten Sie die Position kurz und bringen Sie die Gewichte dann wieder zum Start.





Aufrechtes Kurzhantelrudern mit breitem Griff

(Studio-Alternative: Aufrechtes Langhantelrudern mit breitem Griff)

START | Stehen Sie aufrecht und nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel mit breitem, proniertem Griff. Halten Sie die Gewichte an Ihren Seiten und leicht vor sich. Halten Sie Ihre Brust aufrecht, die Schultern hinten und den Kopf gerade.

AKTION | Halten Sie die Kurzhanteln weit auseinander und heben Sie sie auf Schulterhöhe an, bringen Sie Ihre Ellbogen weit nach oben. Halten Sie die Spitzenkontraktion für eine kurze Sekunde und senken Sie die Gewichte dann langsam in die Startposition ab.



Aufrechtes Kurzhantelrudern mit breitem Griff

(Studio-Alternative: Aufrechtes Langhantelrudern mit breitem Griff)

START | Stehen Sie aufrecht und nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel mit breitem, proniertem Griff. Halten Sie die Gewichte an Ihren Seiten und leicht vor sich. Halten Sie Ihre Brust aufrecht, die Schultern hinten und den Kopf gerade.

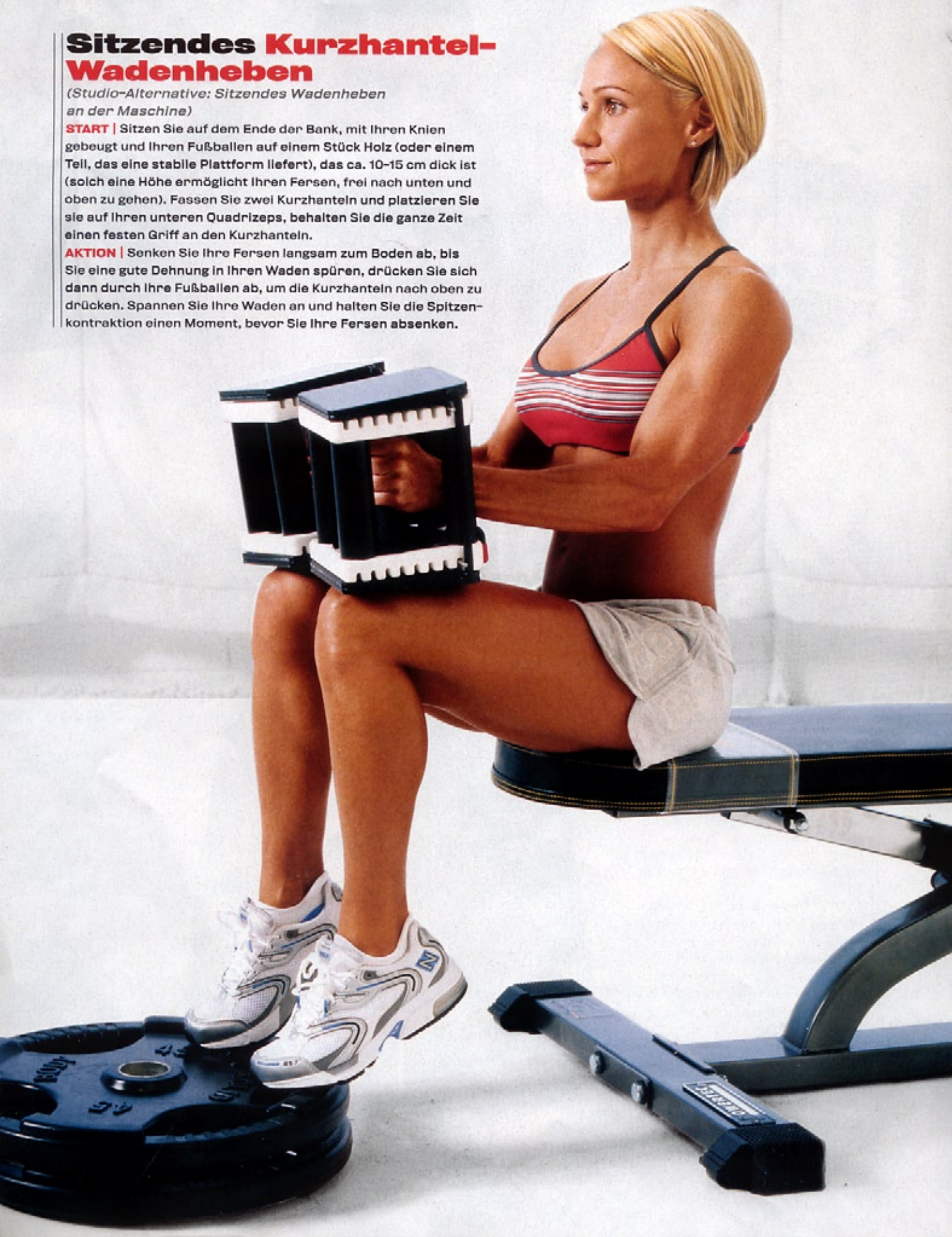
AKTION | Halten Sie die Kurzhanteln weit auseinander und heben Sie sie auf Schulterhöhe an, bringen Sie Ihre Ellbogen weit nach oben. Halten Sie die Spitzenkontraktion für eine kurze Sekunde und senken Sie die Gewichte dann langsam in die Startposition ab.

Sitzendes Kurzhantel- Wadenheben

*(Studio-Alternative: Sitzendes Wadenheben
an der Maschine)*

START | Sitzen Sie auf dem Ende der Bank, mit Ihren Knien gebeugt und Ihren Fußballen auf einem Stück Holz (oder einem Teil, das eine stabile Plattform liefert), das ca. 10-15 cm dick ist (solch eine Höhe ermöglicht Ihren Fersen, frei nach unten und oben zu gehen). Fassen Sie zwei Kurzhanteln und platzieren Sie sie auf Ihren unteren Quadrizeps, behalten Sie die ganze Zeit einen festen Griff an den Kurzhanteln.

AKTION | Senken Sie Ihre Fersen langsam zum Boden ab, bis Sie eine gute Dehnung in Ihren Waden spüren, drücken Sie sich dann durch Ihre Fußballen ab, um die Kurzhanteln nach oben zu drücken. Spannen Sie Ihre Waden an und halten Sie die Spitzenkontraktion einen Moment, bevor Sie Ihre Fersen absenken.



TRAINING FREI HAUS

MONTAG BEINE + SCHULTERN

ÜBUNG

SÄTZE/WH

	Wochen 1-2	Wochen 3-4	Wochen 5-6
KH-Kniebeugen	3*/6-8	3/8-10	4/10-12
KH-Step-ups	2/6-8	3/8-10	4/10-12
Sitz-Kniebeugen	3/6-8	3/8-10	4/10-12
Rumänisches Kreuzheben mit KH	3*/6-8	3/8-10	4/10-12
Sitzendes KH-Wadenheben	3/10	2/20	3/20
Arnold-Press	3*/6-8	3/8-10	4/10-12
Aufrechtes KH-Rudern mit breitem Griff	2/6-8	3/8-10	3/10-12
KH-Seitheben	3/6-8	2/8-10	3/10-12
Vorgebeugtes KH-Seitheben	2/6-8	3/8-10	3/10-12
V-ups	3/10	2/20	3/20

* 1-2 Aufwärmätze nicht eingeschlossen.

MITTWOCH BRUST + RÜCKEN

ÜBUNG

SÄTZE/WH

	Wochen 1-2	Wochen 3-4	Wochen 5-6
Schrägbank-KH-Drücken	2*/6-8	3/8-10	4/10-12
Flachbank-KH-Drücken	3/8-8	3/8-10	3/10-12
KH-Überzüge mit geraden Armen	3/6-8	2/8-10	3/10-12
KH-Fliegende auf der negativen Schrägbank	3/6-8	2/8-10	3/10-12
Vorgebeugtes KH-Rudern	2*/6-8	3/8-10	3/10-12
Latziehen mit geraden Armen	2/6-8	3/8-10	4/10-12
KH-Schulterheben	2/6-8	3/8-10	3/10-12
Doppelter Crunch	2/12	3/15	4/15

* 1-2 Aufwärmätze nicht eingeschlossen.

Wechseln Sie jede Woche, welche Körperpartie Sie zuerst trainieren. Machen Sie in den Wochen 1, 3 und 5 die Brustübungen vor den Rückenübungen; in den Wochen 2, 4 und 6 alle Rückenübungen zuerst. Machen Sie Crunches in allen Wochen zuletzt.

FREITAG ARME

ÜBUNG

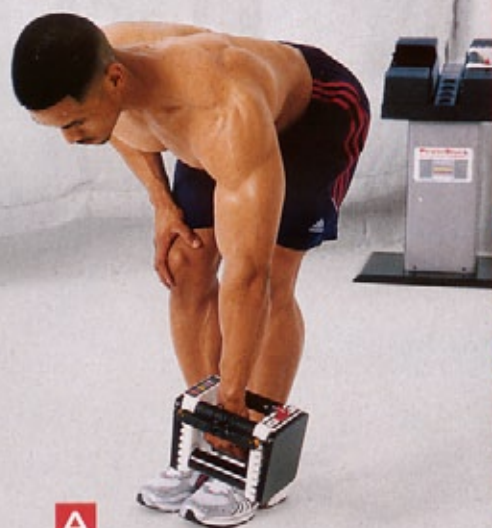
SÄTZE/WH

	Wochen 1-2	Wochen 3-4	Wochen 5-6
Stehende KH-Curls	2*/6-8	3/8-10	4/10-12
Schrägbank-KH-Curls	2/6-8	2/8-10	4/10-12
Einarmlige KH-Scottcurls auf der Schrägbank	2/6-8	3/8-10	3/10-12
Reverse KH-Curls	3/6-8	2/8-10	3/10-12
KH-Trizepsstrecken überkopf	2*/6-8	3/8-10	3/10-12
Bank-Dips mit Gewicht	2/6-8	3/8-10	4/10-12
Liegende Trizeps-Klckbacks	2/6-8	3/8-10	3/10-12
Crunches mit Gewicht	3/12	3/15	4/15

* 1-2 Aufwärmätze nicht eingeschlossen.

Wechseln Sie jede Woche, welche Körperpartie Sie zuerst trainieren. Machen Sie in den Wochen 1, 3 und 5 die Bizepsübungen vor den Trizepsübungen; in den Wochen 2, 4 und 6 alle Trizepsübungen zuerst. Machen Sie Crunches in allen Wochen zuletzt.

KH = Kurzhantel



A



B

Latziehen mit geraden Armen

(Studio-Alternative: Latziehen mit geraden Armen am Kabel)

START | Fassen Sie eine Kurzhantel mit proniertem (Ober-) Griff. Beugen Sie sich an der Taille vor, halten Sie Ihre Knie gebeugt, den Rücken flach und Ihren arbeitenden Arm gerade zum Boden hängend. Legen Sie Ihre freie Hand auf Ihren Oberschenkel, um Ihren Torso abzustützen.

AKTION | Halten Sie Ihren Arm so gerade wie möglich, spannen Sie Ihren Lat an, um das Gewicht nach hinten und so weit wie möglich nach oben zu ziehen. Halten Sie die Position kurz und senken Sie die Kurzhantel dann auf demselben Weg in die Startposition ab. Wiederholen Sie die Ausführung auf der anderen Seite.



Sitz- Kniebeugen

(Studio-Alternative:
Beinstrecken)

START | Stellen Sie eine Schrägbank auf höchste Steigung ein. Stehen Sie neben der Bank, mit Ihren Füßen in hüftbreitem Abstand. Legen Sie vorsichtig eine Kurzhantel (oder Gewichtsscheibe, falls vorhanden) vor Ihre Brust und halten Sie sie dort fest mit der Hand, die am weitesten von der Bank entfernt ist, fassen Sie die Bank für die Balance mit der anderen Hand. Stehen Sie auf Ihre Zehen auf und wölben Sie Ihren Rücken nach hinten, als ob Sie mit Ihrer Brust ein Regal bilden, auf dem das Gewicht liegen kann, halten Sie Ihre Hand die ganze Zeit darauf.

AKTION | Während Sie auf Ihren Zehen stehen, beugen Sie Ihre Knie, um sich gerade zum Boden abzusenken, halten Sie Ihre Brust erhoben und Ihren Rücken gewölbt. Wenn sich Ihre Knie 90 Grad-Winkeln nähern, pausieren Sie und strecken Sie Ihre Beine, um Ihren Körper wieder in die Startposition zu bringen. Bleiben Sie auf Ihren Zehen, während Sie Ihre Beine am obersten Punkt hart anspannen.

