

# Muskelaufbau I

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Trainer: \_\_\_\_\_

## Ziele Muskelaufbau I

Vor diesem Trainingsplan sollten Sie unbedingt mit den Plänen Basistraining I und Basistraining II für je 12 Wochen trainiert haben, um die Grundübungen zu kennen und Ihren Körper an das Training mit Gewichten gewöhnt zu haben! Dieser Plan dient der Erhöhung der Muskelmasse. Später können Sie dieses Programm mit Übungen aus dem Basistraining und dem Muskelaufbau II kombinieren.

## Trainingsablauf

### **1. Aufwärmen 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)**

Das Aufwärmen steigert die Effektivität des Trainings, da durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Zusätzlich verringert sich dadurch auch das Verletzungsrisiko.

### **2. Satztraining 3 Sätze Pyramidentraining mit 12, 10, 8 Wiederholungen**

Das Muskelaufbautraining wird in Form eines Pyramidentrainings durchgeführt. Dies bedeutet: erster Satz mit 12 Wiederholungen, dann zwei Minuten Pause, dann das Gewicht ein wenig erhöhen und nur noch 10 Wiederholungen, dann wieder zwei Minuten Pause, dann das Gewicht wieder ein wenig erhöhen und den dritten Satz mit 8 Wiederholungen durchführen.

### **3. Cool-Down (Abkühlen) 5 - 10 Minuten Herz-Kreislauf-Training (Cardiotraining)**

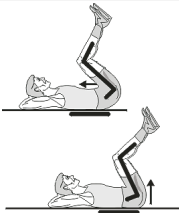
Durch ein "Abkühltraining" nach dem Gerätetraining unterstützt man die Regeneration und damit den Aufbau der Muskulatur.

## Wichtige Informationen um richtig und effektiv zu trainieren

- Alle Bewegungen müssen langsam, kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.
- Bei der Belastung (Anstrengung) ausatmen und bei der Entlastung einatmen.
- Zwischen den Sätzen je eine Minute Pause machen.
- Die Gewichte sollten immer so gewählt werden, dass die Wiederholungen an jedem Gerät durchführbar sind. Wenn die Gewichte zu leicht werden, sollten diese langsam gesteigert werden.
- Gewichte beim Zurückführen (Entlasten) nicht ganz ablegen (Spannung in der Muskulatur halten).
- Bis zum nächsten Training sollten Sie mindestens einen Tag Pause machen.
  
- Sie sollten mit diesem Plan ca. 12 Wochen lang trainieren. Später können Sie die Übungen aus diesem Plan mit denen aus dem Basistraining und dem Muskelaufbau II kombinieren.
  
- Um einen guten Trainingseffekt zu erreichen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
  
- Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß!**

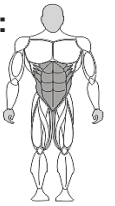
# Muskelaufbau I



## Übung: Reverse Crunches

- Ausgangsposition:
- Rückenlage
  - Hände am Nacken
  - Beine Richtung Decke strecken
- Ausführung:
- Hüfte anheben (ohne Schwung)
  - Knie Richtung Brust ziehen

**Muskelgruppe:**  
Bauch



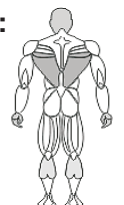
7



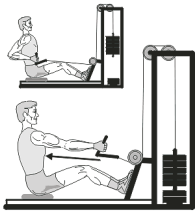
## Übung: Lat-Zug (zur Brust)

- Ausgangsposition:
- die Stange weit greifen
  - Rücken gerade, leicht nach hinten geneigt
- Ausführung:
- Stange bis zur Brust runter ziehen
  - Arme beim Zurückführen leicht gebeugt lassen

**Muskelgruppe:**  
Rücken



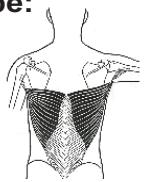
Gewicht kg



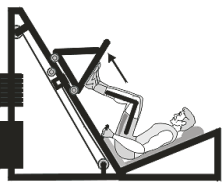
## Übung: Sitzend rudern (am Turm)

- Ausgangsposition:
- Sitzend, gerader Rücken
  - Füße auf die Fußstützen stellen
- Ausführung:
- Griff bis zum Körper ranziehen
  - Rücken bleibt gerade
  - Beim Rückweg Arme leicht gebeugt

**Muskelgruppe:**  
Rücken



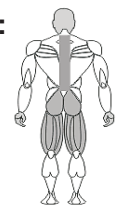
Gewicht kg



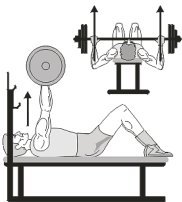
## Übung: schräge Beinpresse

- Ausgangsposition:
- sitzend, Knie 90°
  - Füße parallel & schulterbreit auf die Platte aufsetzen
- Ausführung:
- Schlitten langsam wegdrücken
  - Knie bleiben leicht angewinkelt!

**Muskelgruppe:**  
Beine



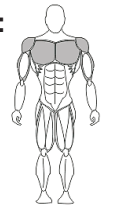
Gewicht kg



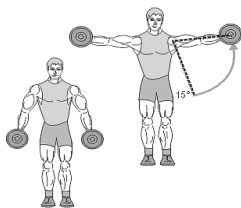
## Übung: Bankdrücken

- Ausgangsposition:
- Rückenlage, Beine auf die Bank stellen
  - Hände weit greifen
- Ausführung:
- Stange absenken (nur bis die Ellenbogen kurz unter der Schulter sind)
  - Arme wieder strecken (leicht gebeugt lassen)

**Muskelgruppe:**  
Brust



Gewicht kg



## Übung: Seitheben mit Hanteln

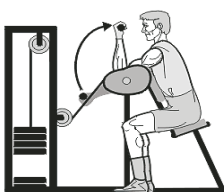
- Ausgangsposition:
- aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt
  - Ellbogen leicht gebeugt
  - Arme neben dem Körper
- Ausführung:
- Arme zur Seite bis Schulterhöhe anheben
  - Langsam wieder absenken

**Muskelgruppe:**  
Schulter



Gewicht kg

15



## Übung: Bizepsmaschine (Armbeuger)

- Ausgangsposition:
- Oberarme auf das Polster ablegen
  - Rücken gerade
- Ausführung:
- Arme bis kurz über 90° anwinkeln
  - Arme wieder zurück führen, aber leicht angewinkelt lassen

**Muskelgruppe:**  
Arme



Gewicht kg

14



## Übung: Trizepsmaschine (Armstrecker)

- Ausgangsposition:
- Oberkörper gerade
  - Oberkörper leicht nach vorne beugen
  - Arme nah am Körper, Ellenbogen hinten
- Ausführung:
- Griffe nach unten drücken
  - Beim Zurückführen Schultern tief lassen

**Muskelgruppe:**  
Arme



Gewicht kg