

>> SUPERMAN - SÄGEZAHN WORKOUT

LIEGESTÜTZ

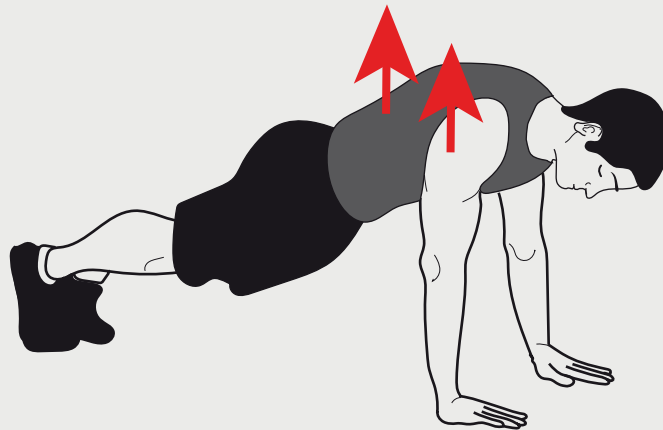
1



A. Beginnen Sie mit einem klassischen Liegestütz.

TIPP!

Stellen Sie sich vor, dass es sich bei dieser Übung sozusagen um eine Gegenbewegung zum klassischen Rudern handelt.



B. Sobald Sie Ihre Arme gestreckt haben, schieben Sie sich noch ein Stück weiter aus den Schultern heraus nach oben, indem Sie erst die Schulterblätter zusammenziehen und sich anschließend in einen Rundrücken heraus drücken.

ANFÄNGER

Starten Sie direkt in der eigentlichen Position der Liegestütze

6 – 8 Wiederholungen / 2 Sätze

FORTGESCHRITTENE

Führen Sie den gesamten Liegestütz aus und pressen Sie sich in der Enposition noch ein Stück weiter aus den Schultern heraus

8 - 10 Wiederholungen / 2 - 4 Sätze

Alternative:

Die gleiche Übung können Sie auch aus dem Unterarm-Liegestütz durchführen.

2

SCHRÄGBANK DRÜCKEN



A. Legen Sie sich mittig auf Ihre Schrägbank und greifen Sie die Hantelstange schulterbreit.

TIPP!

Beginnen Sie vorerst mit einem geringeren Gewicht, als bei Ihrem normalen Brusttraining und steigern Sie den Trainingsreiz stückchenweise.



B. Sobald die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen gestreckt sind, schieben Sie die Stange noch ein kleines Stück weiter nach oben.

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

Beginnen Sie bei der Endposition	Gesamte Übung durchführen
6 - 8 Wiederholungen / 2 Sätze	8-10 Wiederholungen / 2-4 Sätze

Alternative:

Sie können diese Übung auch mit den Kurzhanteln einseitig durchführen.
Pro Seite 6-8 Wiederholungen / 2-4 Sätze.

3

SCHULTERPRESSE SITZEND

HAMMER



A. Greifen Sie die Langhantel etwas weiter als schulterbreit und platzieren Sie die Stange in der Ausgangsposition über den Schultern. Die Hantel liegt direkt über oder auf der Brust.

TIPP!

Handstand an der Wand. Üben Sie hier 2-4x einen Handstand. Drücken Sie Ihr eigenes Körpergewicht aus den Schultern heraus nach oben.



B. Drücken Sie nun Ihre Arme langsam und kontrolliert über den Kopf und achten Sie stets auf Ihre Körperspannung.

ANFÄNGER

FORTGESCHRITTENE

Beginnen Sie in der U-Haltung der Arme	Gesamte Bewegung der Schulterpresse durchführen
12-15 Wiederholungen / 2 Sätze (bei wenig oder keinem Gewicht)	8-10 Wiederholungen / 2-4 Sätze

Alternative:

Sie können diese Übung auch mit den Kurzhanteln einseitig durchführen. Pro Seite 6-8 Wiederholungen / 2-4 Sätze.

SÄGGEZAHNMUSKEL

4**SKAPULADREHUNG AM SEILZUG**

A. Sie stehen mit ausgestreckten und leicht angewinkelten Armen mit dem Rücken vor dem Seilzug.

TIPP!

Hier gilt: Steigern Sie nie das Gewicht auf Kosten der Technik! Die Übung langsam und kontrolliert durchführen.



B. Schieben Sie nun Ihre Arme und den Schultergürtel nach vorne. Beachten Sie dabei bitte, dass Sie Ihren Oberkörper dabei nicht nach vorne beugen.

ANFÄNGER**FORTGESCHRITTENE**

Weniger Gewicht und eine saubere Ausführung	Das Gewicht an die Wiederholungszahl anpassen
12–15 Wiederholungen / 2 Sätze	10–12 Wiederholungen / 2–4 Sätze

Alternative:

Sie können diese Übung auch mit den Kurzhanteln einseitig durchführen. Pro Seite 6–8 Wiederholungen / 2–4 Sätze.



Created by Freepik; icon made by Freepik from www.flaticon.com

HAMMER-TIPPS ZUR DEFINITION

1

Dehnen nicht vergessen!

Bei intensiven Trainingseinheiten empfehlen wir die Dehnung auf den nächsten Tag zu verschieben um die beanspruchte Muskulatur nicht weiter zu verletzen.

Übung:

Schieben Sie im Stand Ihre Arme hinter den Rücken und greifen sie mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk und ziehen es nach unten. Dann die Seite wechseln. Atmen Sie jeweils 3-4 x tief ein und aus.

2

Cardiotraining für sichtbare Muskeln

Um schneller zum Erfolg definierter Muskeln zu gelangen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Training mit kurzen, intensiven Ausdauerseinheiten zu ergänzen.

Wenn Sie Zeit sparen möchten, schlagen wir Ihnen das **HIIT Training** vor. Sie verbrennen dadurch mehr Kalorien und regen Ihren Stoffwechsel an. Empfehlenswert ist außerdem, Ihr Ausdauertraining mit Ihren Krafttrainingstagen abzuwechseln.

3

Du bist, was du isst.

Letztendlich sollten Sie auch darauf achten, was Sie Essen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit Ihre Muskeln auch schön sichtbar werden.

Ernähren Sie sich eiweißreich, damit Ihre Muckis schön wachsen können und schneller regenerieren. Schränken Sie sich aber nicht zu sehr ein – ab und zu ist auch ein sogenannter „Cheat-Day“ erlaubt! Haben Sie schon einmal daran gedacht Ihre Ernährung eventuell auch einmal komplett umzustellen? Wie z. B. auf die sogenannte **Steinzeiterernährung PALEO**. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

SÄGEZAHNMUSKEL