

DAS **Men's Health**
STARKE ARME
& SCHULTERN
BUCH

Oliver Bertram

südwest

Ein großes Dankeschön für die inhaltliche Überprüfung geht an
Dr. Stephan Geisler von der Deutschen Sporthochschule Köln.

ISBN 978-3-517-08820-4

© 2013 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung,
Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne
Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Silke Kirsch

Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun & Clemens Sorgenfrey

Lektorat: Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Layout & Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Annette Mayer

Grafik: Veronika Moga | VM Grafik

Fotos: Christina Körte für Men's Health & Christine Liebold für Men's Health

Model: Sven Friedrich

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von
Südwest Verlag / Nicolas Olonetzky (Model: Sebastian Schulte)

Litho: Artilitho snc, Lavis (Trento)

Druck und Verarbeitung: Těšínská tiskárna, Český Těšín

Printed in the Czech Republik



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Allegro halbmatt*
wurde produziert von Sappi Gratkorn.

817 2635 4453 6271

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Basis-Know-how Anatomie: Wissenswertes über Muskeln und Knochen	8
VON SCHLÜSSELBEIN UND SCHULTERBLATT BIS ZUR HAND:	
DAS KNÖCHERNE GERÜST VON SCHULTERN UND ARMEN	11
DER AKTIVE BEWEGUNGSAPPARAT: AUFBAU UND FUNKTIONSWEISE VON MUSKELN	13
DIE MUSKELN AN SCHULTERN UND ARMEN	19
Kapitel 2	
Basis-Know-how Trainingslehre: So klappt es mit dem Muskelaufbau	28
GRUNDLEGENDE TRAININGSPRINZIPIEN	30
SO GESTALTEN SIE IHR KRAFTTRAINING	36
Kapitel 3	
Basis-Know-how Ernährung: Futtern für mehr Muskeln	50
OHNE ENERGIE KEIN LEBEN – UND KEINE MUSKELMASSE	52
ESSENSSTRATEGIEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU	60
Kapitel 4	
Die besten Arm- und Schulterübungen aller Zeiten	64
Kraftübungen für die Beugemuskulatur der Arme	70
Kraftübungen für die Streckmuskulatur der Arme	86
Kraftübungen für die Unterarme	104
Kraftübungen für die Schultern	112
Kraftübungen für umliegende Muskeln des Oberkörpers	140
Dehn- und Mobilisationsübungen	158
Kapitel 5	
Die effektivsten Workouts für superstarke Arme und extrabreite Schultern	166

Einleitung

Glückwunsch: Der Griff zu diesem Buch hat soeben ein paar Dutzend Muskeln Ihres Arms und Ihrer Schulter in Bewegung gesetzt. Und er zeigt, dass Sie gewillt sind, in Sachen Arm- und Schultertraining anzupacken. Dieses Buch geht Ihnen dabei zur Hand. Das haben Sie davon – vom Buch und vom Training:

Einen männlich-markanten Oberkörper

Starke Arme und breite Schultern: Männlichere Muskeln gibt es nicht (na gut, abgesehen vom Sixpack). Jede(r) schaut hin und staunt, wenn ein Bizeps seinen attraktiven Muskelbauch entwickelt oder ein T-Shirt von beeindruckenden Schulterpartien prall gefüllt ist. Bizeps & Co. gehören nämlich zu den Muskeln, die auch im Hemd gut zur Geltung kommen. It's showtime!

Das Men's Health Starke-Arme- & Schultern-Buch versorgt Sie mit über 140 Übungen, Dutzenden von Workouts, Trainingstipps und Intensivierungstechniken. Zudem liefert es viele wichtige anatomische und sportwissenschaftliche Infos sowie Wissenswertes zur Muskelaufbau-Ernährung. So steht Ihrem Trainingserfolg nichts mehr im Weg. Fast nichts: Sie müssen nur noch trainieren!

Mehr Kraft bei Sport und Fitness sowie im Alltag

Arme und Schultern sind immer im Einsatz – im Alltag und bei jeder Art von Sport. Sie helfen Ihnen, weiter zu werfen, einen Schläger dynamischer zu schwin-

gen oder Autoreifen in den Keller zu wuchten.

Das Men's Health Starke-Arme- & Schultern-Buch berücksichtigt die Vielfalt aller Bewegungen und betrachtet Muskeln nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit der umliegenden Muskulatur. Deshalb finden sich hier auch Übungen für den Rücken oder die Brust – wichtige Partner von Schultern und Armen.

Eine gesunde und schmerzfreie Schulter- und Rückenpartie

Die Schulter ist das beweglichste, aber auch empfindlichste Gelenk des Körpers. Ausgewogenes Training sichert diesen Bereich und hilft, Schulterbeschwerden vorzubeugen.

Da dazu auch die Beweglichkeit trainiert werden sollte, gibt es in diesem Buch ein eigenes Übungskapitel zum Thema Stretching, ein spezielles Dehnprogramm und viele weitere Hinweise, wie Sie die Beweglichkeit Ihrer Schulterpartie erhalten.

Und? Zuckt Ihr Bizeps schon? Das ist die Vorfreude! Packen Sie's an, damit Sie sich schon bald voller Stolz auf die Schulter klopfen können. Und dabei richtig weit ausholen müssen.

Tests zur Lagebestimmung: Wie fit sind Ihre Arme und Schultern?

Der erste Schritt zu einem optimalen Trainingsplan – und damit zum Erfolg: eine Bestandsaufnahme. Mit diesen Tests können Sie sich vom (ordnungsgemäßen) Zustand Ihrer Arm- und Schulterpartie überzeugen. Auf geht's!

Test 1: Kraft im Bizeps

Anleitung

Fassen Sie eine Klimmzugstange im schulterbreiten Untergriff (die Daumen nach außen). Ziehen Sie sich hoch, bis das Kinn über der Stange ist – und halten. Stoppen Sie die Zeit.

Auswertung und Verbesserung

Bis 25 Sekunden: Das ist leider eine schwache Vorstellung. Ihre Armbeuger brauchen dringend Aufmerksamkeit. Am besten schauen Sie sich gleich die Übungen ab Seite 70 an. Passende Workouts gibt es ab Seite 166.

26 bis 45 Sekunden: Immerhin. Eine gewisse Grundkraft steckt in Ihrem Bizeps, aber es gibt Luft nach oben. Wenn Sie in den anderen Tests nicht deutlich schlechtere Ergebnisse erzielen, sollten Sie sich verstärkt um Ihre Armbeuger kümmern. Übungen gibt es ab Seite 70.

Über 45 Sekunden: Gut – Sie können mit der Leistung Ihrer Armbeuger zufrieden sein. Dennoch gibt es Spielraum für bessere Leistungen. Probieren Sie mal das „Arm-Workout mit Schwerpunkt Bizeps“ auf Seite 175.

Test 2: Kraft im Trizeps

Anleitung

Hier führen Sie Dips (siehe die Übung auf Seite 101) auf zwei Stühlen aus. Positionieren Sie diese im Abstand von etwa einem Meter mit den Sitzflächen zueinander. Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Stuhlfläche, dann stützen Sie sich nach hinten mit den Händen auf der Sitzfläche ab. Strecken Sie die Beine nach vorn und legen Sie die Füße auf der anderen Sitzfläche ab. Schieben Sie den Oberkörper vor, dann senken Sie ihn mit Beugung der Arme so tief es geht ab. Drücken Sie sich wieder hoch – das ist eine Wiederholung. Wie viele schaffen Sie?

Auswertung und Verbesserung

Unter 15 Wiederholungen:

Oje, das war gar nichts. Ihre Armstrecker scheinen stark vernachlässigt. Am besten legen Sie gleich mit dem „Einsteiger-Workout für dicke Arme“ los (siehe Seite 170).

15 bis 29 Wiederholungen:

Mit dieser Leistung lässt es sich leben – mehr aber auch nicht. Zu sportlichen Höchstleistungen und respektablen Oberarmen ge-

Ab auf den Prüfstand

Testen Sie sich am besten gleich zu Beginn, damit Sie etwaige Schwachstellen sofort erkennen und gegensteuern können. Dann sollten Sie alle sechs bis acht Wochen alle Tests erneut durchführen, um zu sehen, wie Sie sich inzwischen entwickelt haben.

hört mehr – zum Beispiel das „Arm-Workout mit Schwerpunkt Trizeps“ auf Seite 177.

Über 30 Wiederholungen: Glückwunsch, respektable Leistung. Sie wollen aber sicher noch mehr rausholen. Sehen Sie sich die Übungen ab Seite 86 an. Bauen Sie ab sofort zwei, drei Übungen in jedes Training ein.

Test 3: Kraft in der Schulter
Anleitung

Hier steht umgekehrtes Schulterdrücken an (siehe Seite 119): Gehen Sie in eine Liegestütz-Position vor einer Bank. Auf diese stellen Sie Ihre Fußspitzen. „Wandern“ Sie nun mit den Händen dicht an die Bank heran, bis Rumpf und Arme etwa senkrecht stehen. Jetzt beugen Sie die Arme, bis der Kopf fast den Boden berührt. Aus dieser Position drücken Sie sich wieder gerade nach oben – das ist eine Wiederholung. Wie viele schaffen Sie in 45 Sekunden?

Auswertung und Verbesserung

Bis 7 Wiederholungen: Eine überzeugende Leistung – leider eine überzeugend schwache. Bauen Sie zügig Power in den Schultern auf. Eine passende Übung kennen Sie ja nun durch diesen Test. Mehr kraftfördernde Bewegungsabläufe finden Sie im umfangreichen Kapitel der Schulterübungen ab Seite 112.

8 bis 14 Wiederholungen: Nicht schlecht. Aber auch nicht gut. In Ihnen steckt weit mehr

Potenzial. Rufen Sie es ab, zum Beispiel mit einem der Schulterworkouts ab Seite 180.

Mehr als 14 Wiederholungen: Hut ab, das haben Sie gut geschultert. Kümmern Sie sich als Nächstes darum, die Schulterpartie rundum auf diesem hohen Niveau zu kräftigen – zum Beispiel mit dem Hardcore-Workout auf Seite 182.

Test 4: Kraftausdauer in Armen und Schultern

Anleitung
Gehen Sie in eine saubere Liegestütz-Position: Die Arme sind senkrecht unter den Schultern, der ganze Körper bildet eine gerade Linie. Beugen Sie die Arme und halten Sie den Körper gestreckt dicht über dem Boden. Für wie lange?

Auswertung und Verbesserung

Bis 20 Sekunden: Ihr Weg führt sofort in den Krafraum. Dort machen Sie zum Beispiel das Einsteiger-Workout „All in one“ auf Seite 185.

21 bis 45 Sekunden: Das war schon ganz ordentlich. Mehr wäre schöner – und realistisch: Machen Sie dafür das „Fortgeschrittenen-Workout für stahlharte Schultern“ auf Seite 181.

Über 45 Sekunden: Sehr gut, das schaffen nicht viele auf Anhieb! Doch auch für Sie gilt: Es gibt immer Steigerungspotenzial! Wie wäre es mit dem Hardcore-Workout auf Seite 187?

Alles andere wäre vermessen

So bestimmen Sie korrekt den Umfang von Oberarm, Unterarm und der Schulterpartie:

Oberarm: Beugen Sie den Ellenbogen etwa rechtwinklig. Drehen Sie den Arm in dieser Position leicht nach außen und spannen Sie ihn maximal an. Lassen Sie von einem Trainingspartner das Maßband an der dicksten Stelle des Bizeps um den Oberarm legen und die Zentimeter ablesen.

Unterarm: Der beste Messpunkt am Unterarm ist die breiteste Stelle, etwa zwei bis drei Zentimeter unterhalb des Ellenbogens. Um diese Stelle legen Sie das Maßband, nachdem Sie den Arm angespannt und die Hand zu einer festen Faust geballt haben.

Schulterbreite: Hierzu ist wieder ein Trainingspartner hilfreich. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Arme hängen neben dem Körper. Spannen Sie Arme und Schultern an und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Ihr Trainingspartner legt das Band nun an der seitlich dicksten Stelle der Deltamuskeln an – das Band sollte so einige Zentimeter oberhalb der Brustwarzen entlanglaufen. Abgelesen wird nach dem Ausatmen.



Kapitel 1

Basis-Know-how Anatomie: Wissenswertes über Muskeln und Knochen

Ob Arme, Schultern oder irgendein anderer Körperteil: Wenn Sie optimal trainieren wollen, sollten Sie wissen, was im Körper eigentlich vor sich geht, wenn Sie Gewichte stemmen. Was können Muskeln wie Bizeps und Trizeps leisten und welche Grenzen geben Gelenke wie Ellenbogen und Schulter dabei vor? Alle notwendigen anatomischen Infos über den menschlichen Bewegungsapparat, die Sie für Ihr Arm- und Schultertraining benötigen, finden Sie in diesem ersten Kapitel. Sie helfen Ihnen, Bewegungsabläufe besser zu verstehen, Übungen korrekt auszuführen und insgesamt ein beschwerdefreies, intensives Training zu absolvieren. Packen Sie's an, blättern Sie um!

BASIS-KNOW-HOW ANATOMIE

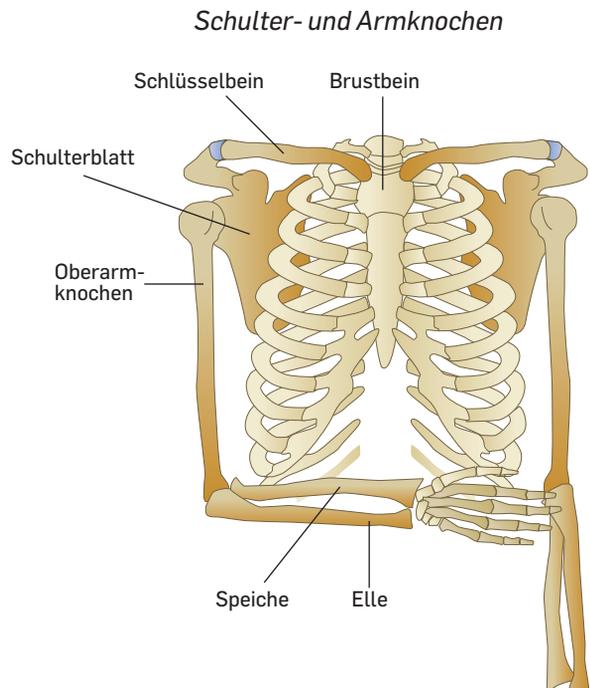
In Ihrem Körper ist eine ganze Menge in Bewegung. Verschiedene Systeme wie das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System oder das Hormonsystem halten Sie am Leben. Sie versorgen, steuern und beeinflussen dabei auch Ihren Stütz- und Bewegungsapparat. Woraus er besteht, zeigt die folgende Tabelle:

DIE ELEMENTE DES STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARATS		
Einheiten	Aufgaben	Beispiele
<i>Knochen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • bilden das Stützgerüst des Körpers • bieten Ansatzpunkte für Muskeln • schützen innere Organe • ermöglichen lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung (dazu ist der Brustkorb nötig) • bilden Blutzellen (im Knochenmark) 	<i>Jeder der mehr als 200 Knochen im Körper erfüllt eine oder mehrere dieser Aufgaben</i>
<i>Gelenke</i>	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden knöcherne und knorpelige Elemente im Körper • sorgen für Beweglichkeit • übertragen Kräfte von einem Knochen auf den anderen 	<i>Schultern, Ellenbogen, Fingergelenke, Knie, Wirbel der Wirbelsäule</i>
<i>Bänder</i>	<ul style="list-style-type: none"> • sichern Gelenke • verbinden Knochen • lenken die Zugrichtung der Muskeln beziehungsweise Sehnen • schützen Muskeln vor Überdehnung 	<i>Kreuz- und Seitenbänder im Knie, Bänder des Schultergelenks</i>
<i>Muskeln</i>	<ul style="list-style-type: none"> • ermöglichen jede Art von Haltung und Bewegung • versorgen den Körper mit Wärme • schützen innere Organe • notwendig für lebenserhaltende Abläufe wie die Atmung (Atemhilfsmuskeln) oder den Pulsschlag (das Herz) 	<i>Jeder der über 650 Muskeln im menschlichen Körper erfüllt eine oder mehrere dieser Aufgaben</i>
<i>Sehnen</i>	<ul style="list-style-type: none"> • bilden das Befestigungsgewebe zwischen Muskeln und Knochen • übertragen Kräfte von Muskeln auf die Knochen und umgekehrt 	<i>an jedem der über 650 Muskeln des Körpers</i>
<i>Sehnen-scheiden</i>	<ul style="list-style-type: none"> • schützen besonders lange Sehnen und bei hoher Sehnenanspannung (zum Beispiel in Knochennähe und auch da, wo eine Sehne ihre Verlaufsrichtung ändert) • helfen dabei, dass dicht beieinanderliegende Muskeln reibungsfrei arbeiten können 	<i>Sehnnenscheiden im Unterarm oder im Fußgelenk</i>
<i>Schleim-beutel</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Diese mit Gelenkflüssigkeit gefüllten Säckchen befinden sich in Gelenken und um sie herum und dämpfen Reibungen und Stöße 	<i>zum Beispiel im Ellenbogen und in der Schulter</i>
<i>Sesam-beine</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Diese kleinen, in Sehnen eingelagerten Knochen verstärken die Hebelwirkung und erhöhen so die Kraftübertragung von Muskeln 	<i>Kniescheibe, Erbsenbein in der Handwurzel</i>
<i>Faszien</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Das weiche bis filzig-harte Bindegewebe verbindet und umhüllt wie ein Netzwerk alles im Körper 	<i>Muskelfaszie um jeden Muskel, jeden Muskelfaserstrang und jede einzelne Muskelfaser</i>

Von Schlüsselbein und Schulterblatt bis zur Hand: Das knöchernerne Gerüst von Schultern und Armen

Abgesehen von den Händen inklusive der Handwurzel ist die Zahl der Knochen im Schulter- und Armbereich überschaubar. Schulterblatt, Schlüsselbein & Co. haben im Lauf der Evolution zueinandergefunden und ergeben heute ein einfaches, aber effektives Knochensystem, das größtmögliche Bewegungsspielräume und Kraftübertragungen ermöglicht.

Die nebenstehende Illustration verdeutlicht die Einfachheit der knöchernen Struktur des Schulter- und Armbereichs. Gerade einmal fünf Knochen braucht es, um vom Rumpf beziehungsweise Brustkorb zur Hand zu kommen. Hier hat die Natur nicht gespart, sondern effizient gearbeitet: Auch in Ihrem Körper ist dort gerade genug Knochenmaterial verbaut, um eine unter normalen Umständen ausreichende Festigkeit zu gewährleisten. Ansonsten ist rund um den Arm alles auf Beweglichkeit getrimmt, seit sich der Mensch in grauer Vorzeit in den aufrechten Gang erhoben hat und fortan die oberen Extremitäten als Instrumente zum Greifen, Schlagen, Drücken und Ziehen dienen konnten.



Die Knochen im Schulterbereich

Die sagenhafte Beweglichkeit von Schultern und Armen findet ihre Basis im Schultergürtel, über den die Arme mit dem Rumpf knöchern verbunden sind. Der Schultergürtel besteht aus dem Schulterblatt sowie dem Schlüsselbein. Der längli-

che Schlüsselbein-Knochen ist s-förmig gebogen und über ein Gelenk mit dem Brustbein verbunden. Dieses Sternoklavikulargelenk ist die einzige „feste“, über ein Gelenk gehaltene Verbindung von Arm und Schulter mit dem Rumpf.

Arm arm dran

Ein Bruch der Speiche, zumeist in der Nähe des Handgelenks, ist der häufigste Knochenbruch bei erwachsenen Menschen. Die meisten dieser Brüche sind auf unkontrollierte Stürze zurückzuführen, bei denen man versucht, sich mit einer Hand am Boden abzufangen.



Oliver Bertram

Das Men's Health Starke-Arme- & -Schultern-Buch

Definierter Bizeps, knackiger Trizeps, breite Schultern – packen Sie's an!

Paperback, Flexobroschur, 192 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
ISBN: 978-3-517-08820-4

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2013

Breite Schultern zum Anlehnen, kräftige Arme zum Zupacken – kein Problem mit dem »Men's Health starke Arme- & Schultern-Buch«. Über 150 Übungen und Power-Workouts für Bizeps, Trizeps & Co. liefern Kraft für jedes Trainingsziel, das Mann erreichen will. Mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und vielen Trainingsfotos können Sie Arm- und Schultermuskulatur gezielt aufbauen und definieren. Übungs- und Griffvarianten sowie Intensivierungstechniken holen aus Ihren Muskeln das Beste heraus. Zusätzliches Wissen bekommen Sie zum Thema Anatomie, zu grundlegenden Trainingsprinzipien sowie zur richtigen Ernährung für den Muskelaufbau. Ob beim Training zu Hause, im Studio oder unterwegs: Mit dem »Men's Health starke Arme- & Schultern-Buch« sind Sie perfekt ausgerüstet, um eine gute Figur zu machen. Das stemmen Sie – packen Sie's einfach an!