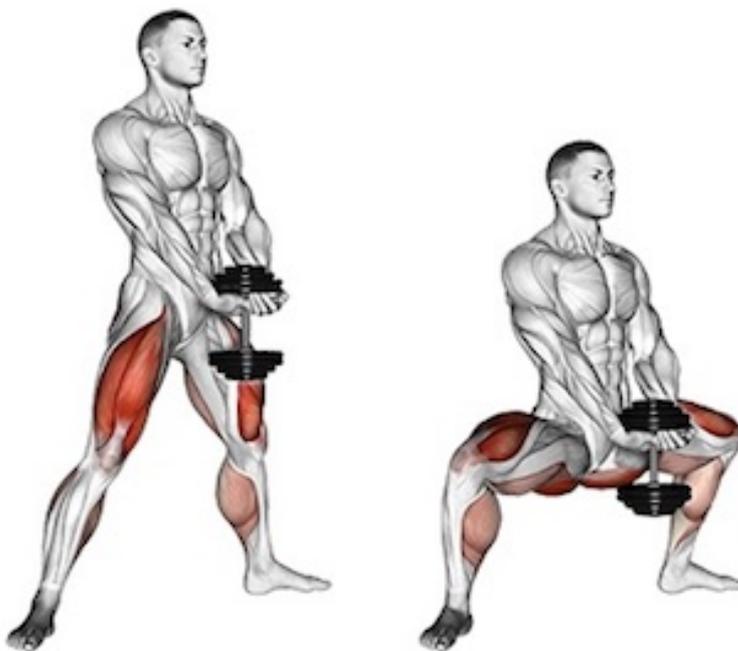


Trainingsplan Muskelaufbau PDF

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Trainingsplan Muskelaufbau PDF: Die besten Übungen mit Bildern und Videos!



Trainingsplan Muskelaufbau PDF:

- 1. Welche Muskeln trainieren wir bei diesem Muskelaufbau Trainingsplan?** Bei diesem [Trainingsplan Muskelaufbau zuhause](#) stärken wir als erstes unsere [Oberkörper Muskeln](#) und als zweites die [Beinmuskulatur](#). Wenn du stärker deine Oberarmmuskeln trainierewillst, machst du zusätzlich das [Kurzhandtel Trizepsdrücken](#) und die [Bizeps Curls](#).
- 2. Wie oft soll ich die Muskelaufbau Übungen umsetzen?** Alle sechs Fitness Übungen von diesem [Trainingsplan für zuhause](#) mit Kurzhanteln, führst du einmal wöchentlich aus. Am effektivsten für deinen Muskelaufbau ist, wenn du sie auf sechs oder zumindest drei verschiedene Trainingstage verteilst.

3. **Wie viele Wiederholungen sind perfekt zum Muskelaufbau?** Optimal für das Ziel Muskelaufbau sind je Übung [acht Wiederholungen](#) und zwei bis vier Sätze.

Kurzhandel Trainingsplan Muskelaufbau PDF:

1) Einarmiges Rudern (Oberer Rücken, Bizeps)



- **Zielmuskeln:** Die Übung [einarmiges Rudern](#) ist vor allem ein [Latissimustraining](#), bei dem wir zweitrangig unseren [Trapezmuskel](#) stärken. Unseren [Bizeps trainieren](#) wir ebenso drittrangig, wie unseren Armbeuger Muskel namens [Brachialis](#). Ebenfalls unterstützend fordern wir die Muskeln an den hinteren Schultern und nahe der Schulterblätter.
- **Haltung:** Falls du keine [Hantelbank zuhause](#) hast, nutzt du stattdessen zwei Stühle oder Hocker. Du stützt dich so auf der Bank ab, dass dein Rücken nach oben leicht ansteigend verläuft. Dein Kopf und der obere Rückenbereich sind dadurch etwas oberhalb deines unteren Rückens.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung führst du das Gewicht nach oben und spürst vor allem in die beiden Rückenmuskeln. Sobald du die Brust mit der Kurzhandel leicht berührst, lässt du sie langsam wieder herunter. Bei den Schlusswiederholungen kannst du dir mit dem Bizeps nach oben helfen, falls die Rückenmuskulatur nachlässt. Versuche aber bei der Bewegung nach unten, ausschließlich die Kraft deiner Rückenmuskeln zu nutzen.



Ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) ist ideal für unseren [Kurzhantel Trainingsplan](#) zuhause!

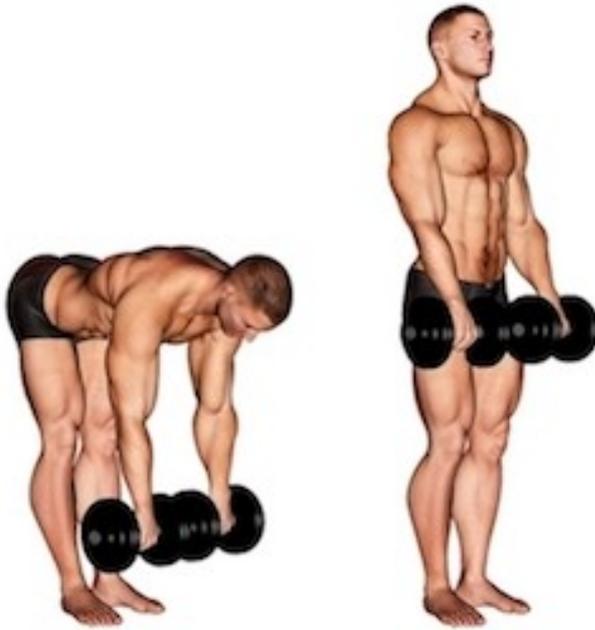
2) Bankdrücken (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Unser [großer Brustmuskel](#) ist beim [Kurzhantel Flachbankdrücken](#) der wichtigste Zielmuskel. Den [Trizeps trainieren](#) wir als zweites, dann die vordere Schultermuskulatur, sowie nachrangig den [vorderen Sägemuskel](#).
- **Haltung:** Im leichten Hohlkreuz legst du dich auf die Flachbank, beziehungsweise auf zwei Hocker oder notfalls Stühle. Die Rückenlehnen der Stühle sind nicht ideal für das Brust Training, gehen aber zur Not.
- **Ausführung:** Ganz ohne Ruck drückst du die Kurzhanteln senkrecht hoch und spürst in deine Brustmuskulatur rein. Strecke oben deine Arme nicht vollständig, damit du die Spannung in der Brust nicht verlierst. Gehe dann so tief

nach unten, dass deine Ellenbogen leicht unterhalb der Bank sind. Dadurch erzielst du den größtmöglichen Bewegungsradius für deinen [Brust Muskelaufbau](#).

3) Gestrecktes Kreuzheben (Unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Die [untere Rückenmuskulatur](#) ist beim Kurzhantel [Kreuzheben mit gestreckten Beinen](#) der Hauptzielmuskel. Lediglich untergeordnet fordern wir dabei unsere Gesäßmuskeln und die Oberschenkelrückseite.
- **Haltung:** Um Rückenschmerzen zu vermeiden, müssen wir während der gesamten Fitness Übung im Hohlkreuz bleiben. Beuge deine Beine nur ganz leicht und strecke die Arme, ohne mit ihnen Schwung zu holen.
- **Ausführung:** Gehe bereits oben in die Hohlkreuzhaltung und beuge dann deinen Oberkörper nach vorne unten. Wenn du die waagerechte Position erreichst, gehst du durch die Kraft im unteren Rücken langsam wieder hoch. Nehme auf keinen Fall zu viel Gewicht, um die korrekte Hohlkreuzstellung nie zu vernachlässigen.

Trainingspläne mit einem sogenannten 2er oder 3er Split, sind lediglich für Bodybuilding Nerds relevant!

4) Crunches (Bauch)



- **Zielmuskeln:** Für unser Sixpack trainieren wir die [oberen Bauchmuskeln](#) bei den sogenannten Crunches vorrangig. Unterstützend stärken wir dabei die [unteren Bauchmuskeln](#), sowie untergeordnet die [schrägen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Deine Beine winkelst du an und die Arme streckst du zur Schonung nicht ganz durch. Bleibe mit dem Gesäß und deinem untersten Rücken immer auf dem Boden.
- **Ausführung:** Nehme für das Sixpack Training nur so viel Gewicht, dass du acht langsame Wiederholungen schaffst. Spüre vor allem in deine obere Bauchmuskulatur rein, bei der Bewegung nach oben und unten. Sobald du die oberste Position im Video erreichst, gehst du ebenso langsam wieder runter. Um die Spannung im Bauch beizubehalten, bleibst du mit dem obersten Rückenbereich aber immer in der Luft.

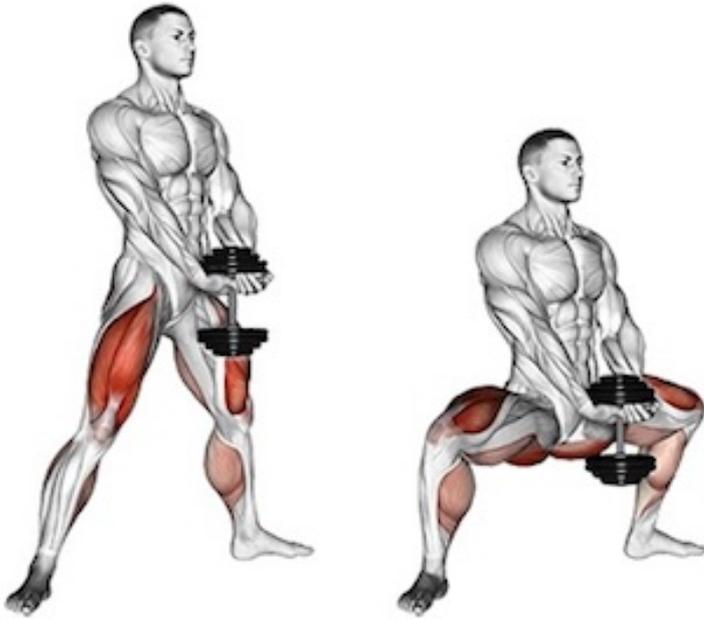
Fünf Sekunden für jede der acht Wiederholungen, ergibt perfekte 40 Sekunden Belastungsdauer für den Muskelaufbau!

5) Schulterdrücken (Schulter)



- **Zielmuskeln:** Das [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#) im Stehen ist das ideale Fitness Training für unseren [Schulter Muskelaufbau](#). Die Nebenzielmuskeln sind dabei unser Trizeps, die Muskulatur im Nacken und die [obere Brust](#). Unseren seitlich der Brustmuskeln liegenden [Sägezahnmuskel trainieren](#) wir lediglich nachrangig.
- **Haltung:** Deine Beine beugst du nur minimal und bleibst mit dem Rücken dabei in einer leichten Hohlkreuzstellung.
- **Ausführung:** Drücke jetzt die Kurzhanteln langsam nach oben und spüre in die Kraft deiner Schultermuskeln. Die Schultern lässt du dabei aber unten, um die Muskeln effizienter zu fordern. Oben streckst du deine Arme nicht komplett, damit du die Muskelspannung stets aufrecht erhältst. Mit deinen Ellenbogen gehst du so tief nach unten, wie du im Video siehst. Somit erzielst du einen möglichst großen Muskelreiz in den Schultern.

6) Breite Kniebeuge (Oberschenkel, Po)



- **Zielmuskeln:** Dieses [Oberschenkel Training zuhause](#) ist perfekt zur Stärkung der Vorderseite ([Quadriceps](#)) und der Innenseite ([Adduktoren](#)). Den [großen Gesäßmuskel trainieren](#) wir drittrangig, als viertes die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#), sowie untergeordnet die [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Der Abstand deiner Füße ist bei diesem Fitness Workout, jeweils zwei Fußbreiten breiter als die Schulterbreite. Um verstärkt die Oberschenkelinnenseite zu kräftigen, zeigen sowohl die Füße als auch die Knie schräg nach außen. Halte die Kurzhantel mit durchgestreckten Armen fest, ohne mit ihnen Schwungzuholen. Auch bei diesem Training bleibst du in der Hohlkreuzhaltung, um deinen unteren Rückenbereich zu schonen.
- **Ausführung:** Damit du deine Knie schonst, dürfen diese nicht über die Zehenspitzen hinaus schauen. Deshalb gehen wir zuerst mit dem Gesäß nach hinten unten und erst danach mit unseren Oberschenkeln. Wenn unsere Oberschenkel die waagerechte Haltung erreichen, drücken wir uns ohne Ruck wieder hoch. Dazu nutzen wir absolut vorrangig die Kraft unserer Oberschenkelmuskeln.

Einen passenden Ernährungsplan zum Muskelaufbau zeige ich dir hier: [Ernährungsplan Muskelaufbau Mann!](#)

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.