

Oberkörper Trainingsplan PDF

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

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



Oberkörper Trainingsplan PDF:

- 1. Welche Muskeln kräftigen wir bei der Oberkörper Trainingsplan PDF?** Zum [Oberkörper trainieren zuhause](#) findest du in diesem [Kurzhandel Trainingsplan](#) fünf Übungen. Bei der sechsten Übung stärken wir zur Abrundung unsere Muskeln am Unterkörper. Wenn du die Oberarmmuskeln noch intensiver trainieren willst, ergänzt du den Plan mit den [Bizeps Curls](#) und dem [Kurzhandel Trizepsdrücken](#).
- 2. Wie oft soll ich die Muskelaufbau Übungen trainieren?** Führe die sechs [Übungen mit Kurzhanteln](#) je einmal wöchentlich aus und teile sie auf drei bis maximal sechs Wochentage auf.
- 3. Wie viele Wiederholungen und Sätze sind ideal zum Muskelaufbau?** Optimal für den [Oberkörper Muskelaufbau](#) sind pro Übung acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze.

Oberkörper Trainingsplan PDF: Top 6

1) Oberer Rücken, Bizeps: Einarmiges Rudern



Zielmuskeln: Unseren Latissimus trainieren wir bei dem Kurzhantelrudern als Hauptzielmuskel und den Trapezmuskel am oberen Rücken zweitrangig. Den [Bizeps trainieren](#) wir ebenso unterstützend, wie den Armbeuger Muskel namens [Brachialis](#). Die weiteren Nebenzielmuskeln sind einerseits die hinteren Schultermuskeln und andererseits die Muskeln rund um die Schulterblätter.

- **Haltung:** Stütz dich auf der Hantelbank ab oder nutze alternativ zwei Stühle oder stabile Hocker. Schaue, dass beim Training der obere Rücken ein bisschen höher als der untere Rücken liegt.
- **Ausführung:** Ziehe das Gewicht ohne Ruck hoch und nutze dazu vor allem die seitlichen und oberen Rückenmuskeln. Sobald du mit der Hantel den Oberkörper leicht berührst, lässt du das Gewicht ebenso langsam wieder runter. Die Muskeln am Arm setzt du erst dann ein, sobald deine Rückenmuskeln nachlassen. Jeweils zwei Sätze trainierst du für beide Arme, mit optimalen acht Wiederholungen für den [Rücken Muskelaufbau](#).



Perfekt für den Oberkörper Trainingsplan ist ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon)!

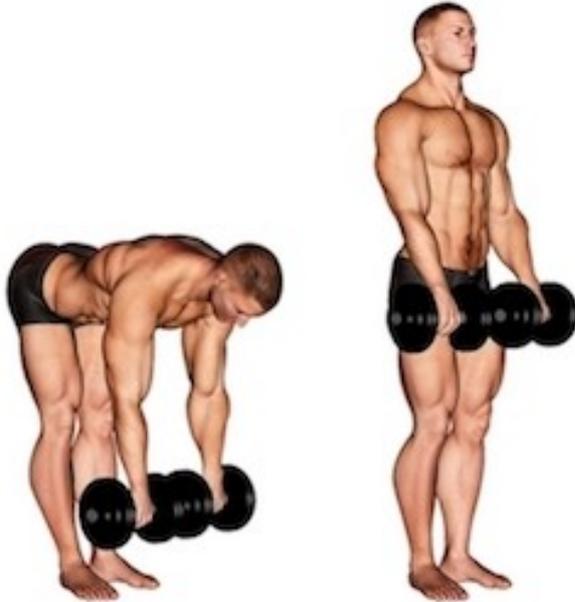
2) Brust, Trizeps: Bankdrücken



- **Zielmuskeln:** Der [große Brustmuskel](#) steht beim [Kurzhantel Flachbankdrücken](#) absolut im Vordergrund. Den Trizeps trainieren wir zweitrangig und die vorderen Schultermuskeln lediglich als drittes. Unseren [vorderen Sägemuskel trainieren](#) wir lediglich untergeordnet, der unterhalb der seitlichen Brust liegt.
- **Haltung:** Du legst dich in der leichten Hohlkreuzstellung auf die flache [Hantelbank](#) oder verwendest stattdessen zwei stabile Hocker. Stühle kannst du zur Not auch benutzen, die Lehne stört jedoch bei dem Fitness Workout.
- **Ausführung:** Drücke jetzt die zwei Kurzhanteln senkrecht nach oben und spüre voll in deine Brust rein. Oben streckst du deine Arme nicht vollständig, damit du die Spannung in der Brust beibehältst. Dann gehst du mit deinen

Ellenbogen so tief herunter, dass sie leicht unterhalb der Bank sind. Du erreichst dadurch den größtmöglichen Muskelreiz für deinen [Brust Muskelaufbau](#).

3) Unterer Rücken: Gestrecktes Kreuzheben



- **Zielmuskeln:** Zu den besten [Übungen für den unteren Rücken](#) zählt definitiv das [gestreckte Kreuzheben](#) mit Kurzhanteln. Lediglich nachrangig wirken zum einen die Muskeln am Gesäß und zum anderen die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Bleibe bei der ganzen Fitness Übung in der Hohlkreuzhaltung, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Deine Beine winkelst du leicht an und die Arme streckst du komplett durch, ohne Schwung mit ihnen zu holen.
- **Ausführung:** Als erstes nimmst du die wichtige Hohlkreuzhaltung ein und beugst dann den Oberkörper herunter. Wenn du die Waagerechte erreichst, nutzt du die Kraft deiner unteren Rückenmuskeln wieder nach oben. Nimm auf keinen Fall zu viel Gewicht, damit du deinen [unteren Rücken trainierst](#) und das Hohlkreuz einhältst.

4) Bauch: Crunches Arme gestreckt



- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei dieser Bauch Übung als wichtigsten Zielmuskel, gefolgt von den [unteren Bauchmuskeln](#). Unsere [seitlichen Bauchmuskeln](#) fordern wir dabei nur minimal.



- **Haltung:** Deine Beine lässt du angewinkelt wie auf den Bildern und beugst die Ellenbogen zum schonen etwas. Mit deinem untersten Rücken und dem Po, bist du jedoch während dem Fitness Training auf dem Boden.
- **Ausführung:** Nutze so isoliert wie möglich die Kraft der oberen Bauchmuskulatur, für die Bewegungen nach oben und unten. Sobald du die Höhe im Video erreichst, gehst du ganz langsam wieder zurück. Unten legst du aber deinen obersten Rückenbereich nicht ab, um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten. Wenn dir auch eine leichte Kurzhantel zu schwierig ist, lässt du anfangs das Gewicht weg.

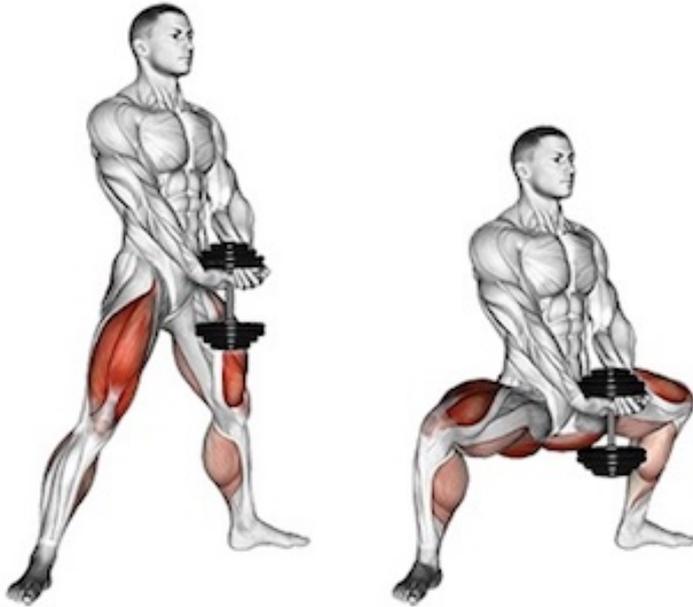
Übungen und Sätze mit einem sogenannten 2er Split kannst du im Plan vergessen, außer du bist ein Bodybuilding Nerd!

5) Schulter: Schulterdrücken



- **Zielmuskeln:** Als effektives [Schulter Übungen Kurzhantel](#) Training, eignet sich das [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#) sehr. Die Nebenzielmuskeln sind der Trizeps, unsere obere Brust, die Muskeln im Nacken, sowie der [Sägezahnmuskel](#).
- **Haltung:** Du stehst aufrecht in im leichten Hohlkreuz da und beugst deine Beine dabei leicht.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung führst du die beiden Gewichte hoch und lässt die Schultern dabei unten. Die Arme streckst du wie zuvor nicht ganz durch, um die Spannung in deinen Muskeln beizubehalten. Gehe wie auf dem Video mit den Ellenbogen so weit runter, dass du den maximalen Muskelreiz erzielst.

6) Unterkörper: Kniebeugen breit



- **Zielmuskeln:** Die breiten [Kurzhandel Kniebeugen](#) sind ideal für den [Oberschenkel Muskelaufbau zuhause](#). Wir kräftigen vorrangig die Oberschenkelvorderseite ([Quadriceps](#)), dann die [Oberschenkelinnenseite](#) und als drittes den [großen Gesäßmuskel](#). Lediglich unterstützend wirkt dabei die [Oberschenkelrückseite](#), sowie nachrangig die [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Stelle dich anfangs schulterbreit hin und gehe mit beiden Füßen zusätzlich zwei Fußflächen nach außen. Die Füße und die Knie richtest du schräg zur Seite, um verstärkt die Adduktoren zu trainieren. Die Kurzhandel hältst du mit ausgestreckten Armen fest und achtest auf die gesunde Hohlkreuzstellung.
- **Ausführung:** Damit du die Knie nicht überlastest, gehst du erst mit dem Hintern zurück. Erst dann gehen wir runter in die Hocke, wobei die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben müssen. Wenn wir mit den Oberschenkeln die Waagerechte erreichen, drücken wir unseren Körper ohne Ruck wieder hoch. Wir nutzen dafür vorrangig die Kraft der Oberschenkelvorderseite und Oberschenkelinnenseite unserer Beine.
In dem Artikel [Ernährungsplan Muskelaufbau Mann: Beispiel](#), findest du einen exakten Ernährungsplan zum Muskelaufbau!

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.