

BRUSTWORKOUT IM FITNESSSTUDIO



Autoren: Hanna Michaelis, David Kochhan



Übersicht

- **Anatomie und Einordnung in den Trainingsplan**
- **Sicherheitshinweise**
- **Übungen**
 - Bankdrücken
 - Schrägbankdrücken
 - Flys
 - Dips
- **Arbeitsmaterial**
 - Bankdrücken (1)
 - Schrägbankdrücken (2)
 - Flys (3)
 - Dips (4)
- **Videos**
 - Brusttraining Übung 1: Bankdrücken (1)
 - Brusttraining Übung 2: Schrägbankdrücken (2)
 - Brusttraining Übung 3: Flys (3)
 - Brusttraining Übung 4: Dips (4)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.



Anatomie und Einordnung in den Trainingsplan

In dem folgenden Beitrag werden Übungen zur Stärkung der Brustmuskulatur vorgestellt. Der große Brustmuskel (M. pectoralis major) besteht aus einem oberen und einem unteren Teil, welche mit der folgenden Übungsauswahl gestärkt werden sollen. Muskelgruppen getrennt zu trainieren (Split) macht häufig erst dann Sinn, wenn der Kraftsportler fortgeschritten ist und mindestens 3-4-mal in der Woche zum Training geht. Denn das Split-Training stellt durch die erhöhte Intensität eine stärkere Belastung für den gesamten Bewegungsapparat dar. Haben Sie mit dem Krafttraining gerade erst angefangen, lohnt es sich, zuerst mit einem Ganzkörpertraining zu beginnen. Hierfür können Sie ggf. einige Übungen aus diesem Beitrag in deinen Trainingsplan implementieren.

Sicherheitshinweise

Vor dem Beginn des Trainings sollten Sie ihren Körper aufwärmen. Hierfür können Sie das Laufband 5-10 Minuten nutzen, um die Körpertemperatur zu erhöhen. Im Schulterbereich treten im Kraftsport häufig Verletzungen auf. Darum empfiehlt es sich, mit dynamischen Dehnübungen (Schulterkreisen) und dem Aufwärmen der Rotatorenmanschetten, Verletzungen vorzubeugen. Weiterhin ist es von Vorteil, sich als Anfänger von einer erfahrenen Person (wenn möglich von einem Trainer) anleiten und beobachten zu lassen, da den Übungen zum Teil eine komplexe Ausführung zu Grunde liegt. Durch eine falsche Ausführung oder eine fehlende Erwärmung des Körpers können schnell Verletzungen entstehen. Nur mit guten Grundvoraussetzungen kann ein Leistungs- und Kraftzuwachs garantiert werden. Die einzelnen Übungen werden zusätzlich mit Bewegungsbeschreibungen sowie Bildern und Videos beschrieben und veranschaulicht.

Übungen

Übungen	 1-4	 1-4
Bankdrücken	1	1
Schrägbankdrücken	2	2
Flys	3	3
Dips	4	4

Bankdrücken

Ausgangsposition

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf eine Hantelbank. Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Greifen Sie die Langhantel etwas mehr als schulterbreit im Obergriff.

Bewegung

Heben Sie die Hantel aus der Halterung und führen Sie sie langsam hinunter zur Brust. Dabei zeigen die Ellbogen nach außen, sodass die Oberarme einen 30°- bis 60°-Winkel zum Oberkörper bilden. Die Handgelenke sollten dabei immer mit den Ellbogen in einer Linie bleiben. Sobald die Stange die Brust berührt, drücken Sie sie explosiv nach oben, bis die Ellbogen beinahe ganz durchgestreckt sind.



Schrägbankdrücken

Ausgangsposition

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben auf eine Schrägbank. Die Füße befinden sich mit einem festen Stand auf dem Boden. Greifen Sie die Langhantel etwas mehr als schulterbreit im Obergriff.

Bewegung

Beugen Sie ihre Ellbogen, um die Hantelstange zur oberen Brust zu führen. Wenn die Hantelstange ganz unten ist, sollten die Ellbogen nach außen zeigen und die Oberarme im fast senkrechten Winkel zum Oberkörper sein, aber leicht vor ihren Schultern. Spannen Sie ihre Brustmuskeln an und strecken Sie die Ellbogen, um die Hantel nach oben zu drücken, bis Ihre Ellbogen beinahe ganz durchgestreckt sind.



Flys

Ausgangsposition

Legen Sie sich auf eine Flachbank, sodass Ihre Füße ganz den Boden berühren und Ihr Rücken am Polster anliegt. Halten Sie zunächst die Kurzhanteln mit gestreckten Armen in gerader Verlängerung Ihrer Schultern und die Gewichte exakt über Ihrer Brust. Ihre Handflächen sollten zueinander zeigen und Ihre Ellbogen leicht gebeugt sein. Behalten Sie diese Beugung in den Ellbogen während der gesamten Übung bei.

Bewegung

Senken Sie ihre Arme langsam zu beiden Seiten, bis Ihre Handgelenke etwa auf Schulterhöhe oder etwas höher sind. Führen Sie die Arme wieder bis vor die Mittellinie Ihres Körpers zurück, während Sie sich darauf konzentrieren, die Brustmuskeln einzusetzen, um Ihre Arme zueinander zu führen.



Dips

Ausgangsposition

Greifen Sie die Holme mit gestreckten Armen und drehen Sie die Armbeuge nach vorne. Neigen Sie sich nach vorne und beugen Sie ihre Knie, während die Beine gekreuzt bleiben. Die Schulter wandert dabei nach vorne über die Handgelenke hinaus.

Bewegung

Drücken Sie ihre Ellbogen seitlich nach außen, wenn Sie sie beugen, um Ihren Körper zu senken, bis die Oberarme etwa parallel zum Boden sind. Drücken Sie dann mit den Händen gegen die Haltestangen, um ihre Arme zu strecken und ihren Körper wieder nach oben zu heben.



Tipp

Für gesunde Gelenke, überstrecken Sie Ihre Ellbogengelenke nicht.






Bankdrücken

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p>Ausgangsposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Füße auf dem Boden - Hände greifen etwas weiter als schulterbreit - Blick nach oben zur Hantelstange
<p>Endposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hantelstange langsam zur Brust führen - Ellebogen zeigen nach außen (<math><90^\circ</math>) - Handgelenk und Unterarm in einer Linie - Stange explosiv wieder nach oben drücken, bis Ellbogen fast durchgestreckt sind





Schrägbankdrücken

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p>Ausgangsposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf die Schrägbank mit der Rückenseite legen - Füße auf dem Boden - Hände greifen etwas weiter als schulterbreit - Blick nach oben zur Hantelstange
<p>Endposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Hantelstange langsam zur Brust führen - Ellbogen zeigen nach außen (<math><90^\circ</math>) - Handgelenk und Unterarm in einer Linie - Stange explosiv wieder nach oben drücken, bis Ellbogen fast durchgestreckt sind





Kurzhantelflys

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p>Ausgangsposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Auf eine Flachbank legen - Füße auf dem Boden - Hanteln mit fast gestreckten Armen über der Brust - Leichte Ellbogenbeugung während der gesamten Übung beibehalten
<p>Endposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme langsam auf beiden Seiten senken, bis Handgelenke leicht über Schulterhöhe sind - Arme wieder nach oben zur Mittellinie des Körpers zurückführen - Während der gesamten Übung darauf konzentrieren, Brustmuskeln einzusetzen



Dips

Übungsphase	Wichtigste Merkmale
<p>Ausgangsposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Holme mit fast gestreckten Armen greifen - Oberkörper leicht nach vorne neigen - Knie beugen, Beine gekreuzt - Schulter nach vorne vor Handgelenke
<p>Endposition</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ellbogen seitlich nach außen drücken und beugen, bis Oberarme parallel zum Boden sind - Mit den Händen gegen die Haltestangen drücken, um Arme zu strecken und Oberkörper nach oben zu bringen

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Stoppani, Jim	Krafttraining	München	2017	Riva
Delp, Christoph	Funktionelles Hanteltraining	München	2016	Riva

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	David Kochhan

Video

Nummer	Urheber
1-4	David Kochhan

Musik

Video	Musiktitel	Musikquelle
1-4	King around here	KNSU Musikstudio

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Hanna Michaelis; David Kochhan / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz