

## 28.3 Krafttraining im Fitnessstudio – Hals-, Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur

In diesem Kapitel werden Krafttrainingsübungen für die Oberkörpermuskulatur vorgestellt.

### 28.3.1 Schulterdrücken

Vorrangig aktivierte Muskulatur

- Mittlerer und vorderer Anteil des Schultergelenkmuskels (M. deltoideus)
- Dreiköpfiger Armmuskel (M. triceps brachii)
- Kapuzenmuskel (M. trapezius)

#### Übungsdurchführung:



#### Startposition

- Gesäß, Schulterblätter und der Kopf berühren die Sitzfläche und Rückenlehne des Trainingsgerätes
- Griffe auf Schulterhöhe
- Geschlossener, pronierter Griff
- Daumen zeigen zueinander

**Anmerkungen:** Die Handgelenke sollten während der gesamten Übungsausführung gestreckt bleiben. Das Gewicht sollte nicht abgesetzt werden. Eine starke Hohlkreuzbildung des unteren Rückens ist zu vermeiden. Untersuchungen von Horrigan und Shellock [641] zeigen, dass bei dieser Übung der Kapuzenmuskel (M. trapezius) ebenfalls trainiert wird.

**Übungsvariationen:** Bei einigen Geräten können die Handgriffe auch mit einem neutralen Griff gefasst werden, die Daumen zeigen dabei nach hinten.

Diese Übungsvariation erfordert keine Auswärtsdrehung im Schultergelenk und ermöglicht somit ein Training auch bei eingeschränkter Schulterbeweglichkeit.

- Ellenbogen ungefähr unter den Griffen
- Die Knie sind ca. 90° gebeugt
- Die Brustwirbelsäule ist gestreckt
- Die Schultern sind nach unten gezogen

#### Überwindende (konzentrische) Phase

- Ellenbogen langsam strecken
- Ausatmen

#### Nachgebende (exzentrische) Phase

- Ellenbogen langsam beugen
- Einatmen



Abbildung 203: Schulterdrücken

### 28.3.2 Seitheben

#### Vorrangig aktivierte Muskulatur

- Mittlerer und vorderer Anteil des Schultergürtelmuskels (M. deltoideus)
- Kapuzenmuskel (M. trapezius)

#### Übungsdurchführung:



#### Startposition

- Schultern befinden sich auf Höhe der Drehachsen des Gerätes
- Die Brustwirbelsäule ist gestreckt
- Die Schultern sind nach unten gezogen
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten

#### Überwindende (konzentrische) Phase

- Unterarme bis auf Schulterhöhe anheben
- Ausatmen

#### Nachgebende (exzentrische) Phase

- Unterarme senken
- Einatmen

**Anmerkungen:** Halten Sie den Rücken gerade und die Schultern nach unten gezogen. Der Oberkörper berührt während der gesamten Übungsausführung das Brustpolster. Schauen Sie gerade nach vorne und senken Sie nicht den Kopf.



Abbildung 204: Seitheben (Startposition, Endposition)