

PAT MANOCCHIA
MUSKELN



PAT MANOCCHIA

MUSKELN

Die Übungen, die
Sie wirklich brauchen

978-3-517-08927-0

1. Auflage 2014

© 2014 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die deutsche Erstausgabe erschien 2008 im Südwest Verlag unter dem Titel: Top5Workout.

© 2010 Moseley Road Incorporated

© der amerikanischen Originalausgabe 2008 by Hylas Publishing

Originaltitel: The 5 Ingredient Exercise Book

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung des im Original bei Hylas Publishing LLC, 129 Main Street, Suite C, Irvington, New York 10533, USA erschienenen Buches.

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: Esther Szolnoki

Übersetzung: Clemens Sorgenfrey

Überarbeitung für diese Ausgabe: Isabella Kortz

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

DTP und Herstellung: buxdesign | Agentur für Konzeption, Gestaltung und Produktion

Fotografen: Jonathan Conklin, Robert Wright

Design und Illustrationen: Hwaim Holly Lee, Eunho Lee

Art Director: Gus Yoo

Models: Mark Tenore, Sydney Foster, Jamie Kovac, Rico Wesley, Matt Cohen

Druck und Verarbeitung: Těšinská tiskárna, Český Těšín
Printed in the Czech Republic

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profimatt* wurde produziert von Sappi Ehingen

www.suedwest-verlag.de



INHALT

Einleitung	6
Anatomie der Körpermuskulatur	8
Top-5-Zutaten	10
Kreuzheben	14
Ausfallschritt	58
Liegestütz	98
Klimmzug	148
Bauchrad	190
Programme	234
Glossar	284
Danksagung	288

EINLEITUNG

In Rhode Island nennen wir sie „gravy“. An den meisten anderen Orten der Welt kennt man sie als „Tomatensauce“. Aber wie auch immer man sie nennt, gibt es nur eine Sache, die darüber entscheidet, ob sie zu perfekt gekochten Rigatoni und einem großen Barolo passt. Diese eine Sache trennt das Gewöhnliche vom Außergewöhnlichen: die Zutaten. Natürlich spielt die Kochkunst eine Rolle, aber keine Kochkunst der Welt kann ranziges Olivenöl oder unreife Tomaten wettmachen.

Ich glaube, dass im Fitnessbereich den tatsächlichen „Zutaten“ eines Trainingsprogramms zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wird. Meiner Meinung nach gehören fünf Zutaten zu einer ganzheitlichen physiologischen Gesundheit:

- Ruhe und Erholung
- Ernährungsgewohnheiten
- Herz-Kreislauf-Training
- Training von sportspezifischen Fähigkeiten bzw. Techniken
- Training des Bewegungsapparates

Zufälligerweise besteht jede dieser fünf Komponenten ihrerseits aus fünf Grundzutaten. Dieses Buch konzentriert sich auf die fünf Zutaten für das Training des Bewegungsapparates, zu dem alle Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen des Körpers gehören.

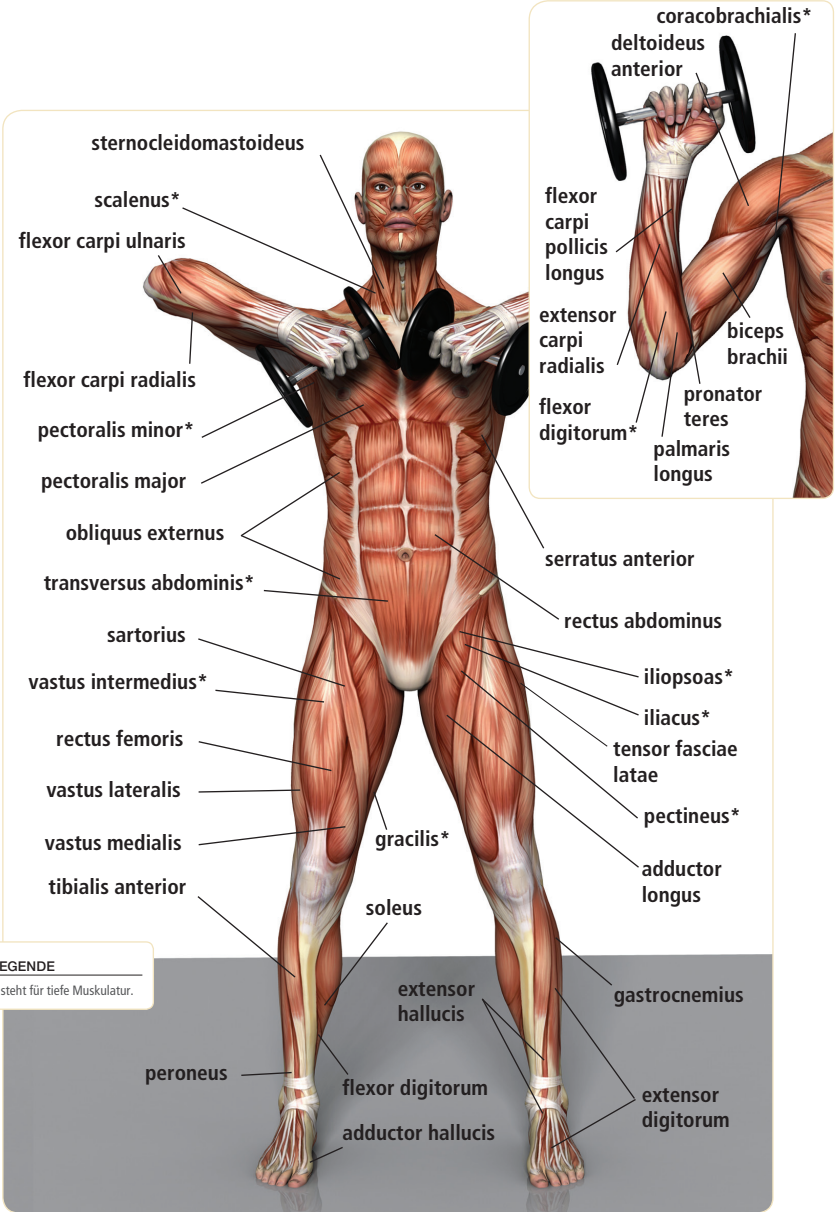
Ich stelle Ihnen hier jede der fünf Zutaten in Wort und Bild vor, dazu Varianten, damit die Übungen an das jeweilige Trainingslevel angepasst bzw. in der Intensität gesteigert werden können. Außerdem beziehe ich ein Grundgerüst an Trainingsprogrammen (oder „Rezepten“) mit ein, die unterschiedliche Wege für das Training aufzeigen. Dementsprechend kann man eine nahezu unbegrenzte Anzahl an individuellen Trainingsprogrammen erstellen, indem man die Elemente der verschiedenen Kategorien miteinander kombiniert.

Machen Sie sich klar, dass das Endergebnis davon abhängt, wie Sie diese Zutaten nutzen. Auch wenn Sie die besten Tomaten haben, wird der Knoblauch bei zu großer Hitze im Topf anbrennen, und Sie bekommen einen angebrannten Geschmack, der die Sauce verdirbt – eine ausgesprochen traurige Situation für Ihre so prächtigen Tomaten. Das „Wie“, also die Variablen, mit denen man bei den Übungen umgehen muss, sind Zeit, Intensität und Frequenz oder – etwas spezifischer – Wiederholungen, Geräte, Gewichte, Einheiten pro Woche und Aufbau des Trainings.

Es gibt viele hervorragende Bücher darüber, wie man diese Variablen nutzt, um eine bestimmte Wirkung zu erreichen: von einer gesteigerten Gesamtausdauer und Beweglichkeit bis hin zu reiner Kraft und der Fähigkeit, Kraft bei hoher Geschwindigkeit einzusetzen. Daher werde ich in diesem Buch nichts dergleichen behandeln. Dieses Buch soll jedem ein Verständnis dafür vermitteln, welche Elemente für ein Training des Bewegungsapparates erforderlich sind, und dazu anleiten, wie man diese Elemente nutzt – mit einigen beispielhaften Grundprogrammen. Ich möchte von Anfang an klarstellen, dass es eine gewisse Hingabe erfordert, um ein solches Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren: Es gibt KEINE ABKÜRZUNG! Ich möchte nicht, dass ein Leser annimmt, dies sei eine 7-Minuten-am-Tag-Angelegenheit. Das stimmt nämlich einfach nicht. Ich war zu jeder Zeit und bin immer noch ein strikter Gegner der Vorstellung, man könne die Zeit, die man braucht, um gesund und fit zu werden, in irgendeiner Weise verkürzen. Das funktioniert einfach nicht. Letztlich behandelt dieses Buch einen Prozess und das Hauptaugenmerk liegt darauf, wie man die Qualität dieses Prozesses verbessern kann, indem man ihn strukturiert und vereinfacht. Ich hoffe wirklich, mit meinem Beitrag etwas Licht darauf werfen zu können, wie man ein Übungsprogramm für den Bewegungsapparat effizient erarbeitet, unabhängig davon, ob man ein blutiger Anfänger oder ein Topathlet ist.

ANATOMIE DER KÖRPERMUSKULATUR

VON VORNE

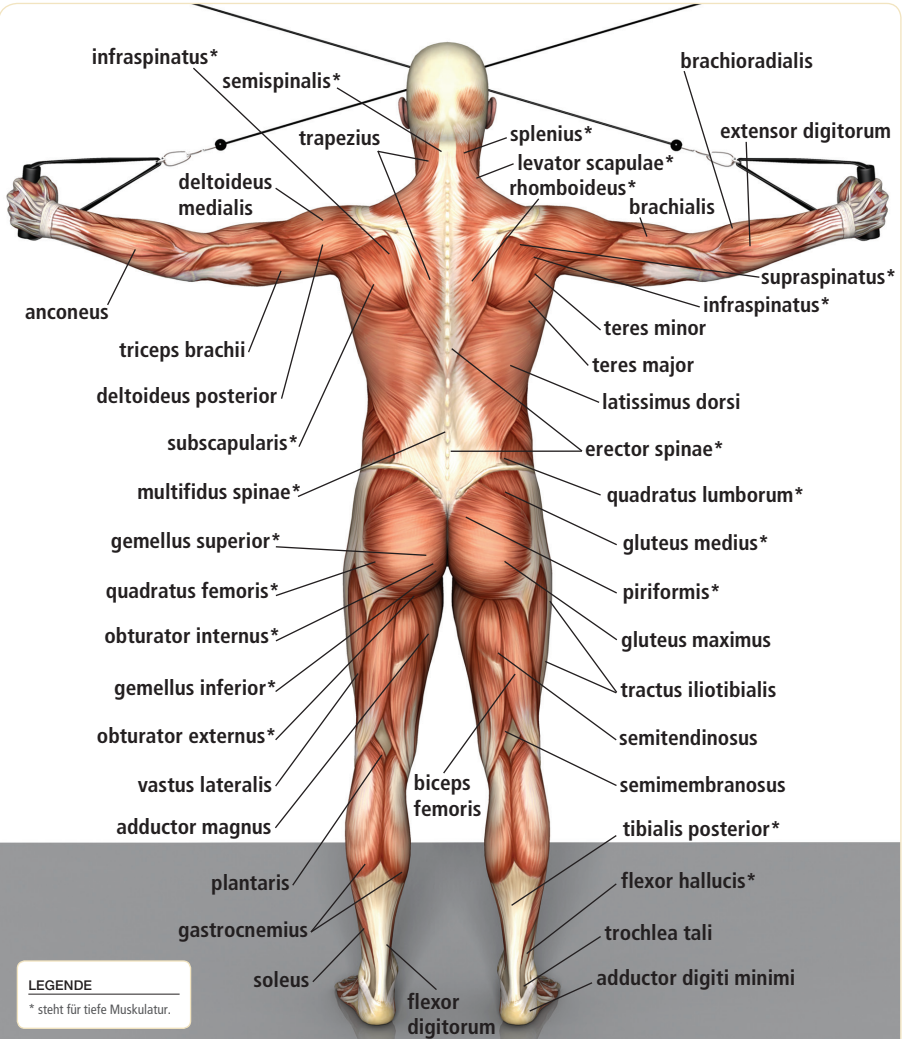


LEGENDE

* steht für tiefe Muskulatur.

ANATOMIE DER KÖRPERMUSKULATUR

VON
HINTEN



LEGENDE

* steht für tiefe Muskulatur.

TOP-5-ZUTATEN

Schlüsselt man die einzelnen Bewegungen des Körpers auf, führt dieser im Grunde genommen nur fünf verschiedene aus: die Flexion (das Beugen eines Gelenks), Extension (die Streckung eines Gelenks), Adduktion (das Heranführen eines Körperteils an den Körper), Abduktion (das Abspreizen eines Körperteils vom Körper) und die Rotation (die Drehung). In diesem Buch stelle ich Übungskategorien vor, die jede dieser Bewegungen repräsentieren bzw. zwei unterschiedliche Bewegungen miteinander kombinieren, je nachdem, welches Gelenk trainiert wird.

Dies sind die Übungen:

2. AUSFALLSCHRITT



1. KREUZHEBEN



3. LIEGESTÜTZ



4. KLIMMZUG



5. BAUHRAD



Die Kategorien stellen ein Training aus fünf Übungsgruppen bereit, die jede der Körperbewegungen ansprechen.

Ich habe ungefähr 10 bis 15 Varianten jeder Übung berücksichtigt, von denen jede in ihrer spezifischen Kategorie unterschiedliche Körperfunktionen anspricht.

TOP-5-ZUTATEN

Dies sind die wichtigsten Muskeln und Bewegungen, die in jeder Übung angesprochen werden:

ÜBUNG	KÖRPERTEIL	BEWEGUNG
1. Kreuzheben	Hüfte, Rücken, Knie	Extension
2. Ausfallschritt	Hüfte, Knie	Extension, Adduktion, Abduktion
3. Liegestütz	Schulter, Ellbogen	Flexion, Adduktion, Extension
4. Klimmzug	Schulter, Ellbogen	Extension, Flexion
5. Bauchrad	Hüfte, Rücken, Knie	Flexion

Drehbewegungen sind in diesem Buch hauptsächlich in zwei Formen zu finden: die Schaffung eines Drehmoments unter Ausnutzung eines einseitigen Widerstands oder die gleiche Grundbewegung – aber auf einer anderen Bewegungsebene.

Mit einer bescheidenen Grundausstattung an Geräten kann man das Training auf jedem Niveau anhand dieser fünf Bewegungen effektiv gestalten.

TOP-5-ZUTATEN



TOP-5-ZUTATEN



KREUZHEBEN

Von allen traditionellen Bewegungen im Training ist das Kreuzheben wohl die allerwichtigste. Warum? Weil das Kreuzheben am leichtesten in den Alltag übertragen werden kann: Wir tun es jeden Tag, egal ob jung oder alt, arm oder reich, stark oder schwach. Vom Hochheben des Wäschekorbs bis zum Tragen der Aktentasche ist es allgegenwärtig und muss daher ein Eckpfeiler eines jeden Trainingsprogramms sein. Die beteiligten Gelenke sind: Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Schulter (sowie isometrisch das Handgelenk). Beteiligt ist auch die Muskulatur der hinteren Oberschenkel und der Waden, von Gesäß, unterem, mittlerem und oberem Rücken, der Schultern und der Unterarme. Die Übung dient vor allem der Kraft von Hüfte, Beinen und unterem Rücken sowie einer verbesserten Stellung der Wirbelsäule (Haltung) und einem größerem Bewegungsumfang (Dehnung).

MIT DER LANGHANTEL

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass der Boden-Rumpf-Winkel während der Bewegung nie kleiner als 45° wird,
- dass Sie bei der Bewegung den Rücken leicht überstrecken,
- dass sich alle Gelenke gleichzeitig und mit der gleichen Geschwindigkeit bewegen.

VERMEIDEN SIE,

- die Knie durchzudrücken, ehe Sie Rücken und Hüften gestreckt haben,
- den Rücken rund zu machen,
- die Schultern hochzuziehen oder den Kopf zu senken,
- die Knie nach innen oder außen wandern zu lassen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich schulterbreit vor die Langhantel, sodass Ihre Schienbeine die Hantelstange berühren. Fassen Sie die Hantelstange im Kreuzgriff (eine Handinnenfläche zeigt zu Ihnen, die andere von Ihnen weg) oder im Obergriff (die Handinnenflächen zeigen zu Ihnen). Halten Sie die Wirbelsäule gerade in einem 45°-Winkel zur Senkrechten. Lassen Sie das Becken nach hinten unten fallen, sodass Ihre Oberschenkel sich möglichst parallel zum Boden befinden. Positionieren Sie Ihre Schultergelenke direkt über der Hantelstange. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihr Gewicht gleichmäßig verteilt ist. Heben Sie Brustkorb und Kopf und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Atmen Sie in der tiefsten Position ein.

Aktion: Atmen Sie aus und schieben Sie Ihren Rumpf nach oben und hinten und die Hüfte nach oben und vorne. Stemmen Sie die Füße in den Boden, strecken Sie die Beine und ziehen Sie die Hantel mit oberem Rücken und Schultern nach hinten, bis Sie aufrecht stehen.

Bewegungsablauf: Ihre Hüfte schiebt sich nach oben und vorne, während Wirbelsäule und Rumpf sich nach oben und hinten bewegen, Ihre Beine strecken sich und Ihr ganzer Körper bewegt sich nach oben, weg vom Boden.

VARIANTE

Gleicher Schwierigkeitsgrad:

Beginnen Sie mit Kurzhanteln auf dem Boden neben den Außenkanten Ihrer Füße. Greifen Sie die Hanteln mit den Handflächen nach innen. Ausführung und Bewegungsablauf der Übung bleiben gleich.



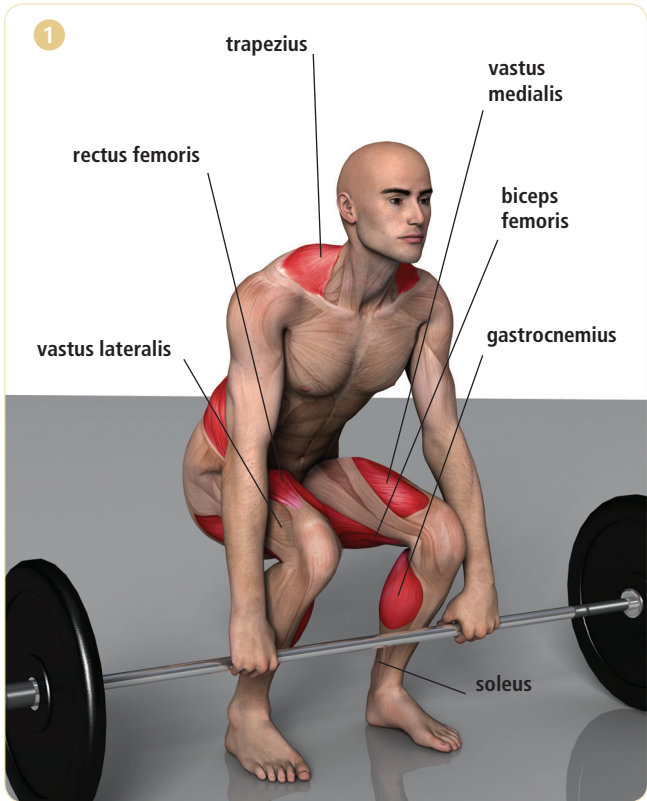
MIT DER LANGHANTEL



STABILISATION

- Halten Sie Ihren Brustkorb aufrecht und den Kopf hoch.
- Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.
- Die Knie befinden sich immer direkt über den Füßen.

MIT DER LANGHANTEL



TRAINIERTE MUSKULATUR

- biceps femoris
- erector spinae
- gluteus maximus
- latissimus dorsi
- levator scapulae
- obliquus externus
- quadratus lumborum
- rectus femoris
- rhomboideus
- semimembranosus
- semitendinosus
- soleus
- trapezius
- vastus lateralis
- vastus medialis

MIT DER LANGHANTEL

2



LEGENDE

Schwarzer Text steht für arbeitende Muskeln.

Grauer Text steht für stabilisierende Muskeln.

* steht für tiefe Muskulatur.

MIT GESTRECKTEN BEINEN

KREUZHEBEN

ACHTEN SIE DARAUF,

- dass alle Bewegungen gleichzeitig passieren,
- dass Ihr Rückgrat von den Hüften bis zum Kopf vollkommen stabil bleibt,
- dass Sie den Kopf aufrecht halten. Schauen Sie geradeaus.

Ausgangsposition: Stehen Sie schulterbreit. Die Langhantel liegt auf dem Boden, Ihre Schienbeine berühren die Hantelstange. Fassen Sie die Hantelstange im Untergriff (die Handinnenflächen zeigen von Ihnen weg). Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie den Rücken gerade. Heben Sie das Becken an, sodass sich Kopf, Schultern und Hüften auf einer Linie parallel zum Boden befinden.

Aktion: Bauen Sie Spannung auf, beginnend bei den Händen, durch den Rücken hindurch bis zu den Fersen. Heben Sie den Rücken und schieben Sie die Hüften vor. Heben Sie dabei die Hantel in einer geraden Linie an den Schienbeinen entlang, bis Sie aufrecht stehen.

Bewegungsablauf: Ihr Schwerpunkt bewegt sich senkrecht nach oben, während Ihr Rumpf einen Bogen beschreibt.

MIT GESTRECKTEN BEINEN

1



2



3



STABILISATION

Richten Sie Brustkorb und Kopf auf, ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten unten und führen Sie die Schulterblätter zusammen.



Pat Manocchia

Muskeln – die Übungen, die Sie wirklich brauchen

Die neue Taschenbibel

Paperback, Broschur, 288 Seiten, 13,0 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-517-08927-0

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Die einzigen Übungen, die Ihr Körper wirklich braucht

Muskeltraining ist der unangefochtene Trend der Fitness- und Bodystyling-Welt. Doch noch immer kursiert ein weitverbreiteter Mythos: Viel hilft viel. Dabei braucht – wer Muskeln auf- und Fett abbauen will – nicht unzählige verschiedene Trainingsansätze, sondern nur fünf effektive Grundübungen und deren Varianten. Und genau die finden Sie in diesem Ratgeber! Zahlreiche Fotos und 3D-Darstellungen verdeutlichen, welche Übung wie wirkt und welche Muskeln aktiv sind. So können Anfänger und Fortgeschrittene gezielt ihre Muskeln definieren und dabei Trainingsfehler vermeiden.

 [Der Titel im Katalog](#)