



## Liegestütze

Eigengewichtübung zur Kräftigung der Brust-, Arm-, Schulter-, Bauch- und Beinmuskulatur.



## Seilspringen

Das Seilspringen eignet sich sehr gut als Aufwärmprogramm vor dem eigentlichen Workout.



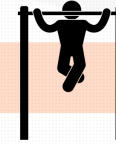
## Ergometer

Der Ergometer ist ebenfalls eine gute Aufwärmübung vor dem Workout oder als Cardioeinheit.



## Laufband

Joggen auf dem Laufband ist eine Cardioübung und verbessert die Ausdauer und den Stoffwechsel.



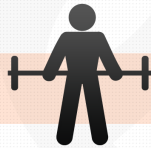
## Klimmzüge

Eigengewichtübung und eine der Grundübungen. Beteiligte Muskelgruppen sind Rücken, Brust, Arme.



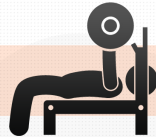
## Kniebeuge

Die Kniebeuge ist eine Grundübung für Oberschenkel, Rücken und die Gesäßmuskulatur.



## Kreuzheben

Grundübung für folgende Muskelgruppen: Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Rücken, und Trapez.



## Bankdrücken

Grundübungen für die Brust. Beteiligte Muskeln sind Brust, Trizeps, Bizeps und Schultern.



## Schulterdrücken

Grundübung für die Schultern. Beteiligte Muskeln sind Trapez, Schulter, Arme und Rücken.



## Schrägbankdrücken

Eine veränderte Variante des Bankdrücken. Belastung liegt hier auf der oberen Brustmuskulatur.



## Beinpresse

Übung an der Maschine mit der sich die Beinmuskulatur (Oberschenkel) trainieren lässt.



## Bizeps-Curl LH

Klassische Variante um vornehmlich den Bizeps zu trainieren. Sehr effektiv.



## Seitheben KH

Besonders effektive Übung für die Kräftigung der seitlichen Schultermuskulatur (Deltamuskel).



## Butterfly

Die Butterfly Übung wird an einem Trainingsgerät durchgeführt. Trainiert die Brust und Schultern.



## Crunch (Schrägbank)

Crunch bzw. der Crunch auf der Schrägbank ist eine effektive Übung für die Bauchmuskulatur.

## 25 Übungen für Muskelaufbau

- 1 Liegestütze (Aufwärmen, Kraft)
- 2 Seilspringen (Cardio, Ausdauer, Aufwärmen)
- 3 Ergometer (Cardio, Ausdauer, Aufwärmen)
- 4 Laufband (Cardio, Ausdauer, Aufwärmen)
- 5 Kniebeugen (Grundübung für Beine und Gesäß)
- 6 Ausfallschritt (Beine und Gesäßmuskulatur)
- 7 Bein-Curl (Beine und Gesäßmuskulatur)
- 8 Beinpresse (Beine, vorwiegend Oberschenkel)
- 9 Wadenheben (Übung für die Wadenmuskulatur)
- 10 Kreuzheben (Grundübung für Rücken und Beine)
- 11 Rudern vorgebeugt (Übung für den Rücken)
- 12 Bankdrücken (Grundübung für Brust und Arme)
- 13 Butterfly oder Flies (Übung für die Brust)
- 14 Schrägbankdrücken (obere Brustmuskulatur)
- 15 Schulterdrücken (Grundübung für Schultern)
- 16 Frontdrücken (Übung für die Schultermuskulatur)
- 17 Seitheben (Isolationsübung für Schultern)
- 18 Bizeps-Curl (Isolationsübung für den Bizeps)
- 19 Hammercurl (Isolationsübung für den Bizeps)
- 20 French-Press (Übung für die Trizepsmuskulatur)
- 21 Dips (Eigengewichtübung für den Trizeps)
- 22 Crunch (obere Bauchmuskulatur)
- 23 Hüftheben (untere Bauchmuskulatur)
- 24 Seitlicher Crunch (seitliche Bauchmuskulatur)
- 25 Seitlicher Crunch (seitliche Bauchmuskulatur)

### Warm Up

Vor dem Training musst du auf Betriebstemperatur kommen. Seilspringen oder Cardio.

AUFWÄRMEN - 10-15 MINUTEN

1

### Workout

Das eigentliche Training sollte auf keinen Fall länger als 60 Minuten in Anspruch nehmen.

TRAINING - 60-80 MINUTEN

2

### Cool Down

Das Abwärmen nach der Trainingseinheit dient zur aktiven Regeneration und Erholung.

ABWÄRMEN - 5-10 MINUTEN

3

### Dehnen

Optional kann nach dem Training die belastete Muskulatur gedehnt und gelockert werden.

ABWÄRMEN - 5-10 MINUTEN

4

**MUSKELAUFBAU**  
**MUSKELWACHSTUM TRAUMKÖRPER**  
**PUMP DICKE OBERARME**  
**MUSKELN FETTVERBRENNUNG**  
**FITNESS FETTABBAU**