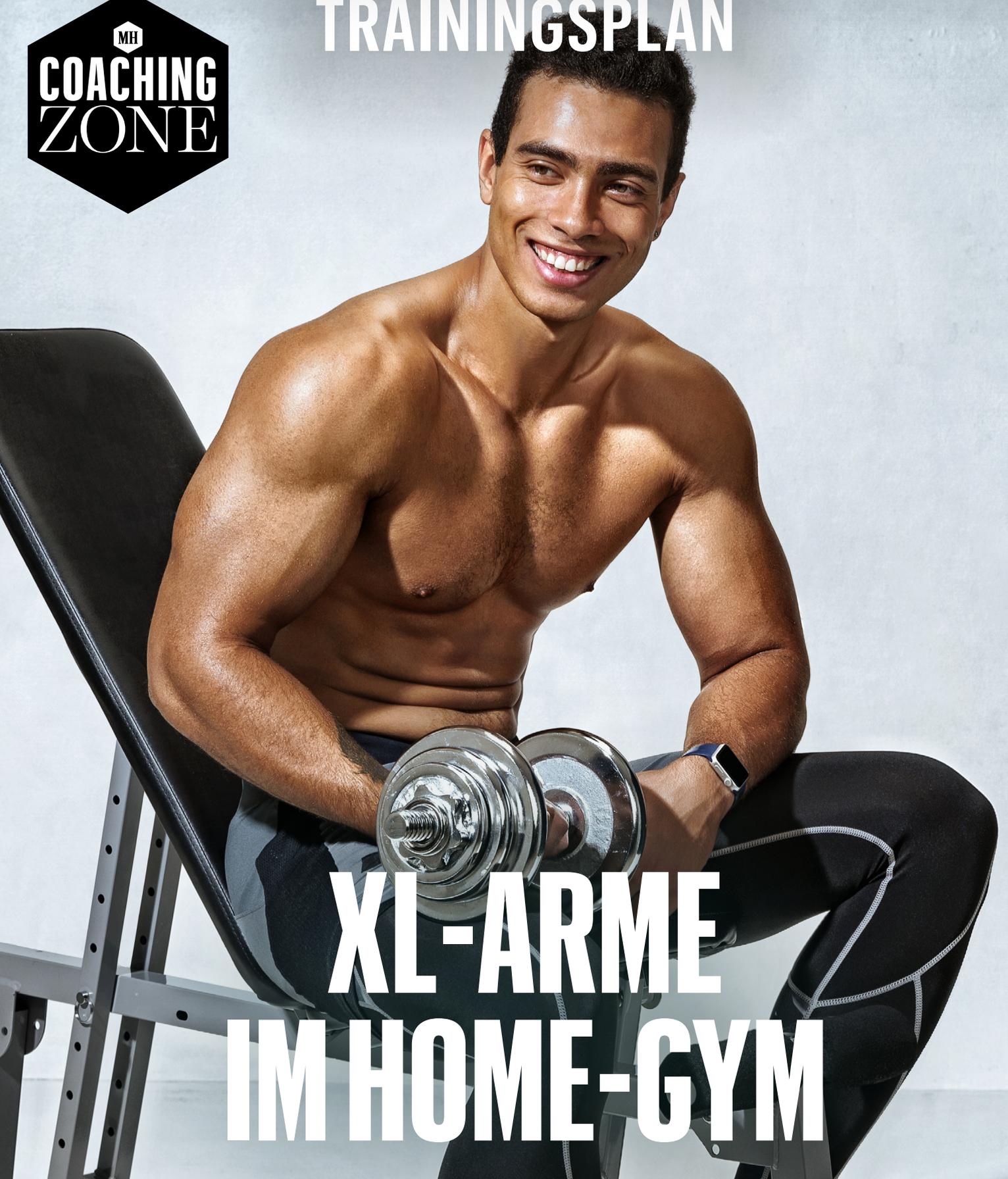


# Men's Health

TRAININGSPLAN



**XL-ARME  
IM HOME-GYM**

Copyright © Men's Health\* Deutschland; Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, Vereinigte Staaten von Amerika

Die Nutzung des Inhalts, auch ausschnittsweise, insbesondere die Übersetzung, Vervielfältigung und Verbreitung ist ohne vorherige Genehmigung des Verlags grundsätzlich verboten, sofern das Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Für den Erwerb von Nutzungsrechten kontaktieren Sie bitte unsere Lizenzabteilung Kontakt: [swolters@motorpresse.de](mailto:swolters@motorpresse.de)

Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, sofern es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit handelt, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen. Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für den Nichteintritt des Trainingserfolgs oder eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, zumal eine Überwachung der korrekten Durchführung der Trainingspläne durch den Autor und den Verlag nicht möglich ist.

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-613-31270-8 (PDF)

ISBN 978-3-613-31271-5 (EPUB)

# INHALTSVERZEICHNIS

<u>BEVOR DU LOSLEGST ...</u>	<u>Seite 1</u>
<u>DIE WORKOUTS</u>	<u>Seite 2</u>
<u>WARM-UP VOR JEDEM WORKOUT</u>	<u>Seite 3</u>
<u>WOCHE 1-4</u>	<u>Seite 3</u>
<u>WOCHE 5-8</u>	<u>Seite 7</u>
<u>DIE ÜBUNGEN</u>	<u>Seite 11</u>
<u>WOCHE 1-4</u>	<u>Seite 12</u>
<u>EINSTEIGER-WORKOUT 1</u>	<u>Seite 12</u>
<u>EINSTEIGER-WORKOUT 2</u>	<u>Seite 16</u>
<u>FORTGESCHRITTENEN-WORKOUT 1</u>	<u>Seite 20</u>
<u>FORTGESCHRITTENEN-WORKOUT 2</u>	<u>Seite 24</u>
<u>WOCHE 5-8</u>	<u>Seite 29</u>
<u>EINSTEIGER-WORKOUT 1</u>	<u>Seite 29</u>
<u>EINSTEIGER-WORKOUT 2</u>	<u>Seite 33</u>
<u>FORTGESCHRITTENEN-WORKOUT 1</u>	<u>Seite 38</u>
<u>FORTGESCHRITTENEN-WORKOUT 2</u>	<u>Seite 43</u>

# BEVOR DU LOSLEGST ...

Du willst muskulöse T-Shirt-Arme? Dann hast du genau den richtigen Plan vorliegen, den Fitness-Fachmann Julius Ise aus unserem Personal-Trainer Team genau dafür entwickelt hat. Konkret erwarten dich speziell entwickelte Workouts, um deine Arme auf das nächste Level zu bringen. Neben deinen Armen wird natürlich auch der restliche Körper trainiert. Somit setzt du die maximale Anzahl an Wachstumshormonen frei und kannst die besten Ergebnisse erzielen.

Motiviert? Dann nichts wie ran an die Umsetzung! Merke dir hierbei für jedes einzelne Workout eine wichtige Grundregel: Die letzte Wiederholung jedes Satzes solltest du gerade noch mit sauberer Technik schaffen, anders gesagt: mit letzter Kraft, aber in korrekter Ausführung. Gelingt dir dies nicht, trainiere weiter mit dem aktuellen Arbeitsgewicht, bis du die vorgegebene Wiederholungszahl packst. Schaffst du die anvisierte Anzahl, dann solltest du das Arbeitsgewicht im nächsten Workout steigern. Dadurch stellst du (d)eine stetige Leistungssteigerung sicher und schenkst deinen Muskeln einen adäquaten Reiz, der die angestrebte körperliche Anpassung zur Folge hat. Beachte bei der Umsetzung zudem folgende Punkte:

**1. Aufwärmen:** Kein Workout ohne Warm-up. Die Aufwärm-Übungen bereiten dich optimal auf die bevorstehende Belastung vor. Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen schenkst du dadurch den nötigen Einstieg, damit Verletzungen und Verschleiß nie ein Thema werden. Jedes Warm-up besteht aus einem kurzen Aufwärmen deines Herz-Kreislauf-Systems, sowie ein paar Übungen, um deine Gelenke und Muskeln aufzuwärmen. Hinzu kommt dann ein Warm-up-Satz für jede bevorstehende Übung.

**2. Kontrollieren:** Kennst du die TUT – die "Time under tension"? Das ist die Zeit, in der deine Muskulatur während eines Satzes unter Spannung steht. Diese bestimmt, welchen Effekt du mit dem Training erzielst. Das heißt konkret, dass du zum einen die jeweils vorgegebene Wiederholungszahl im Blick haben solltest, aber ebenso die Bewegungs-Geschwindigkeit (im Plan zu finden als Tempo). Die erste Zahl beschreibt dabei den exzentrischen Teil der Übung (beim Bizeps-Curl also das Ablassen der Kurzhantel). Diesen Teil führst du meist eher langsam aus, um besonders kontrolliert zu arbeiten. Die zweite Zahl definiert die Dauer der Bewegung gegen den Widerstand (beim Bizeps-Curl das Hochbewegen der Kurzhantel).

**3. Durchziehen:** In den Workouts geht es wirklich darum, das Maximale aus deinem Körper herauszuholen. Achte immer auf eine saubere Ausführung deiner Übungen, gehe dabei aber wirklich ans Limit deiner Kraft.

Dein Team der

**Men'sHealth**  
Strong for Life

# **DIE WORKOUTS**