

BEACHBODY Trainingsplan



**BREITE
BRUST**



**STARKE
ARME**



**SEXY
SIXPACK**

Für alle Trainingsübungen gilt:

8-12 Wiederholungen; 3 Sätze; 1-2 Minuten Pause



Übung: Latissimusziehen

Muskelpartien: Rücken, Arme

Bewegungsausführung:

Lat-Stange mit fast gestreckten Armen greifen und Richtung Nacken ziehen. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp:

Achten Sie auf eine aufrechte Sitzposition und halten Sie die Körperspannung.

Nutzen:

Diese Übung ist perfekt für einen Rücken in V-Form.



Übung: Bizepcurls im Stehen

Muskelpartien: Bizeps

Bewegungsausführung:

Finden Sie einen festen Stand und greifen Sie beide Griffe. Die Arme sind nicht ganz durchgestreckt. Spannen Sie Rumpf und Arme an und führen Sie die Unterarme nach oben. Position kurz halten und Arme langsam wieder absenken.

Tipp:

Oberarme immer eng am Körper halten und langsame, kontrolliert Durchführung.

Nutzen:

Diese Übung ist ideal für starke Arme.





Übung: Butterfly

Muskelpartien: Brust, Schulter, Arm

Bewegungsausführung:

Die Arme vor der Brust zusammenführen. Dabei sind die Arme leicht gebeugt, die Ellbogen bleiben oben. Anspannung kurz halten und zur Ausgangsposition zurückkehren

Tipp:

Halten Sie die Schultern tief und achten Sie stets auf eine aufrechte Sitzposition.

Nutzen:

Diese Übung formt eine breite Brust.



Übung: Bauchcurls mit Seilzug

Muskelpartien: Bauch

Bewegungsausführung:

Das Seil in den Nacken legen und mit beiden Händen greifen. Auf Spannung gehen und durch Anspannen der Bauchmuskeln nach vorne bewegen. Wichtig dabei: Die Bewegung muss auch zurück unter Spannung erfolgen.

Tipp:

Diese Übung ist auch mit dem HAMMER „AB-Strap“

Nutzen:

Diese Übung eignet sich perfekt fürs Six-pack.



Mit diesen **vier Grundübungen** sind Sie auf der sicheren Seite. Wer sein Training erweitern möchte findet auf unserem [Youtube-Kanal](#), zahlreiche **Workoutvideos** zum Thema „Krafttraining“. Wir empfehlen mit der selben Satz-, Wiederholungs- und Pausenzahl zu arbeiten. Viel Spaß beim Workout!



HAMMER
wünscht viel Erfolg!