

# Optimales Training der Schultermuskulatur

Von Berend Breitenstein

Die Schultern – Symbol der Stärke und Kraft! Für erfolgreiches Bodybuilding sind gut entwickelte Schultermuskeln von großer Bedeutung. Nur mit breiten, ausladenden Schultermuskeln werden Sie die so begehrte „V-Form“ des Oberkörpers optimal präsentieren können. Breite, massive und gut definierte Schultern sind ein echter Blickfang. Sind es doch zu einem Großteil die Schultern, auf die das Auge des Betrachters beim Blick auf die Körperform als erstes fällt. Für den Fall, dass Sie Wettkampfbuilder sind; dann verschaffen Ihnen massive, kompakte und gut definierte Schultermuskeln bereits in der ersten Bewertungsrunde, dem Line up, einen wichtigen Pluspunkt. Mit excellent entwickelten Schultermuskeln stechen Sie bereits in diesem ersten Vergleich der Athleten untereinander hervor. So schaffen Sie beste Voraussetzungen, um sich der Aufmerksamkeit der Juroren gewiss zu sein.

Für beste Ergebnisse im Aufbau der Schultermuskulatur muss das Training dieser Muskelgruppe sowohl die anatomischen Gegebenheiten, als auch die jeweilige Trainingsphase berücksichtigen. Das heißt, es müssen alle drei Köpfe des Schultermuskels (vorderer-, seitlicher-, hinterer Kopf) gezielt belastet werden und das Trainingsprogramm entsprechend der Aufbau- oder Definitionsphase gestaltet sein. Dabei gilt, die folgenden Faktoren bei der Planung des Schultertrainings entsprechend der primären Zielsetzung zu gestalten:

1. Trainingshäufigkeit
2. Übungsauswahl
3. Satzzahl pro Übung
4. Wiederholungszahlen pro Satz
5. Trainingsmethodik pro Übung

## Schultertraining in der Aufbauphase

Die Zielsetzung der Aufbauphase ist klar, nämlich soviel Fleisch wie möglich auf den Schultergürtel zu packen. Und damit ist nicht Masse um jeden Preis gemeint, sondern qualitativ hochwertige, dichte und kompakte Muskulatur.

### Trainingshäufigkeit

Innerhalb der Aufbauphase empfiehlt es sich, die Schultermuskeln alle 5 bis 7 Tage gezielt zu trainieren. Um volle geistige Konzentration und körperliche Kraft in das Training der Schultermuskulatur legen zu können, empfiehlt es sich, den Schultern eine alleinige Trainingseinheit zu widmen.

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Schultermuskulatur auch beim Training der Brust- und Rückenmuskeln belastet wird und dabei einen sekundären Trainingsreiz erfährt. Wenn Sie bereits aktiver Bodybuilder sind, dann kennen Sie das aus Ihrer

eigenen, praktischen Trainingserfahrung. So ist beispielsweise beim Bank- oder Schrägbankdrücken auch immer die vordere Schultermuskulatur mit im Spiel. Übungen wie Klimmzüge oder Rudern vorgebeugt belasten auch die hinteren Schultermuskeln. Damit die Schultern nicht überfordert werden und genügend Zeit zur Regeneration zwischen 2 Trainingseinheiten bekommen, geht meine Empfehlung bezüglich der Trainingshäufigkeit innerhalb der Aufbauphase dahin, die Schultermuskeln alle 5 bis 7 Tage Rhythmus direkt zu belasten.

### Übungsauswahl

Für optimale Ergebnisse im Masseaufbau der Schultern, ist die Übungsauswahl ein wichtiger Aspekt. Es gilt, solche Übungen auszuwählen, die auf das wesentliche Ziel in dieser Trainingsphase, sprich



massive und kompakte Schultern zu entwickeln, zugeschnitten sind. Diesbezüglich sind Grundübungen mit freien Gewichten erste Wahl. Schwere Überkopf-Druckübungen bauen Masse, vorwiegend im vorderen Schulterkopf auf. Seithebeübungen mit Kurzhanteln sind erste Wahl für das Training der seitlichen Schultermuskulatur. Vorgebeugtes Seitheben mit freien Gewichten verleiht den hinteren Schulterköpfen Masse und Dichte. Komplettiert wird das Training durch eine oder zwei Übungen für den Trapeziusmuskel, der ebenfalls eine gewichtige Rolle im äußeren Erscheinungsbild des Schultergürtels spielt. Gut entwickelte Nackenmuskeln symbolisieren, ebenso wie breite und massive Schultern, Kraft und Power.

## Programmvorschlag für das Schultertraining in der Aufbauphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Nackendrücken, sitzend	3	5- 8*	Pyramide
2. Seitheben, sitzend	3	6-10	Pyramide
3. Rudern, stehend	2-3	6-10	Pyramide
4. Seitheben vorgebeugt	2-3	10-15	Pyramide

\* In jedem zweiten bis dritten Training im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen.

### Nackendrücken sitzend

Die Grundübung für den Aufbau von massiven und kompakten Schultermuskeln.

Bevor es mit dem eigentlichen, muskelaufbauendem Training ernst wird, sollten Sie sich unbedingt aufwärmen, damit Verletzungen des Muskel-, Gelenk-, Sehnen- und Bandapparates keine Chance haben. Wenn Sie ganz auf Nummer sicher gehen möchten und einen besonders behutsamen Einstieg in das Training bevorzugen, empfiehlt sich zu Beginn des Trainings die Ausführung eines Satzes, der nur mit der Langhantelstange für 10 bis 15 Wiederholungen absolviert wird. Im Anschluss daran folgen zwei leichte Aufwärmätze zu jeweils 10 Wiederholungen mit etwa der Hälfte des Trainingsgewichtes, mit dem Sie im letzten Satz Nackendrücken arbeiten. Das entspräche bei einem Gewicht von 70 Kilogramm für 5 bis 6 Wiederholungen im dritten Satz also 35 Kilogramm für die ersten beiden Aufwärmätze.

Nach dem Aufwärmen wird es ernst und das eigentliche Muskelaufbautraining kann beginnen. Nun heißt das Zauberwort für den Masseaufbau INTENSI-

TÄT! Die empfohlene Methode der Pyramide für das Training von Nackendrücken sieht die Erhöhung des Trainingsgewichtes, bei gleichzeitiger Verringerung der Wiederholungszahl pro Satz, vor. Bleiben wir bei unserem Beispiel, das davon ausgeht, das Sie im dritten Satz mit 70 Kilogramm für 5 bis 6 Wiederholungen trainieren. Das hieße für den ersten Satz ca. 60 kg für 7 bis 8 WH, für den zweiten Satz ca. 65 kg für 6 bis 7 WH und für den dritten Satz 70 kg für 5 bis 6 Wiederholungen auf die Hantel zu legen.

In jedem zweiten bis dritten Training des Nackendrückens empfiehlt sich der Einsatz einer bis drei Intensivwiederholungen mit Partnerhilfe. Das heißt, Sie hören nach der für Sie aus eigener Kraft letztmöglichen Wiederholung nicht auf und beenden den Satz, sondern machen weiter, indem Ihr Partner Ihnen Hilfe beim Drücken des Gewichtes zukommen läßt. Falls Sie einen Trainingspartner haben, so ist die Anwendung dieser Intensitätssteigernden Trainingsmethode kein Problem. Für den Fall, das Sie lieber solo trainieren, fragen Sie einfach einen Sportkollegen im Studio, dem Sie zutrauen, das er Sie bei der Ausführung von Intensivwiederholungen soweit unterstützt, das Sie den vollen Nutzen aus dieser Trainingsmethode ziehen. Das ist wichtig, denn ein unerfahrener Partner kann in der Tat den ganzen Satz ruinieren. Wenn der Partner nämlich Ihr Kraftniveau nicht richtig einschätzen kann und Ihnen beim Training von Intensivwiederholungen quasi die ganze Arbeit dadurch abnimmt, das er Ihnen zuviel Unterstützung beim Hochdrücken der Langhantel zukommen läßt, dann können Intensivwiederholungen ihren eigentlichen Sinn, das Training härter zu gestalten, nicht erfüllen.

Außerdem ist es schon etwas frustrierend, wenn Sie sich auf echten Schmerz und Fortschritt eingestellt haben und bereit dafür sind, Ihre persönliche Bestleistung in Angriff zu nehmen aber während des Satzes fühlen, das die Trainingsintensität durch



zuviel Partnerhilfe bei der Ausführung von Intensivwiederholungen reduziert und nicht erhöht wird. Deshalb ist es sehr wichtig, das Ihnen beim Training von Intensivwiederholungen ein Partner zur Seite steht, der genau weiß, beziehungsweise fühlt wieviel er Sie beim Nach-oben-Drücken des Gewichtes unterstützen muss, damit Sie wirklich das letzte aus Ihren Schultermuskeln herausholen können. So ausgeführte Intensivwiederholungen stimulieren Ihre Deltamuskeln mit besonders intensiven Wachstumsreizen.

### **Seitheben sitzend**

Als zweite Übung innerhalb der Aufbauphase steht Seitheben sitzend auf dem Programm. Diese Bewegung ist aus meiner Sicht die Beste dafür, die seitlichen Köpfe der Schultermuskulatur gezielt zu belasten. Gut entwickelte, seitliche Schulterköpfe tragen entscheidend dazu bei, breite Schultern aufzubauen. Seitheben sitzend ist dafür genau das Richtige!

Sitzendes Seitheben zeigt im Vergleich zur stehenden Ausführung dieser Übung den Vorteil, das aufgrund der sitzenden Position das Schwingen mit dem Oberkörper besser vermieden werden kann als bei der stehenden Variante des Seithebens. Diese kontrollierte Bewegungsausführung während des sitzenden Seithebens wird durch das Training mit senkrecht nach oben gestellten Rückenlehne sogar noch optimiert. Das Training mit Rückenlehne hilft, zusätzlich zur sitzenden Position, den Oberkörper während der Bewegung möglichst ruhig zu halten und die seitlichen Schultermuskeln höchstmöglich zu isolieren. Ich persönlich wechsel beim Training von Seitheben gerne zwischen der Übungsausführung mit und der ohne Rückenlehne. Beim Training von Seitheben sitzend ohne Rückenlehne können Sie durch leichtes, kontrolliertes Bewegen des Oberkörpers mit schwereren Gewichtern arbeiten. In jedem Fall aber ist für optimale Effektivität dieser Übung aber nicht entscheidend, mit möglichst viel Gewicht zu arbeiten, sondern vielmehr die Hanteln mit sauberer Technik zu bewegen. Also vermeiden Sie, die Gewichte nach oben zu reißen oder stark im Oberkörper zu schwingen. 3 Sätze zu je 6 bis 10 Wiederholungen unter Einsatz der Pyramide stehen auf dem Programm. Obwohl



Ihre Schultern durch das vorausgegangene Nackendrücken bereits stark durchblutet sind, empfiehlt es sich aus Gründen der Verletzungsvorbeugung auch einen leichten Aufwärmatz zu 10 bis 15 Wiederholungen sitzendes Seitheben zu machen, bevor es mit dem eigentlichen Training dieser Übung losgeht.

Die Begründung dafür, warum dieser Aufwärmatz so wichtig ist, liegt darin, das beim sitzenden Seitheben ein gänzlich unterschiedlicher Bewegungsablauf im Vergleich zum Nackendrücken trainiert wird. Für das sichere „Hineinkommen“ in die Bewegung ist dieser Aufwärmatz daher dringend empfehlenswert.

### **Rudern stehend**

Die dritte Übung des Schultertrainings in der Aufbauphase ist Rudern stehend. Diese Bewegung ist, im Vergleich zum Nackendrücken sitzend und dem sitzenden Seitheben, im Bewegungsablauf wiederum unterschiedlich und belastet neben dem gesamten Schultergürtel auch sehr gut den Nackenbereich. Nach einem leichten Aufwärmatz zu 10 bis 15 Wiederholungen stehen 2 bis 3 Sätze zu je 6 bis 10 Wiederholungen unter Einsatz der Pyramide auf dem Programm.

Für das Training dieser Übung empfiehlt sich die Ausführung mit der SZ-Stange. Die Übungsausführung mit der SZ-Stange ist aufgrund der gebogenen Form etwas schonender für die Handgelenke als das Training mit der geraden Stange. Rudern stehend ist eine echte Masse- und Power-Übung für den Aufbau der Schultermuskeln. Ganz wichtig für das verletzungsfreie Training ist natürlich auch bei dieser Übung die saubere Technik. Das heißt, vermeiden Sie das Reißen des Gewichtes und unkontrolliertes Schwingen im Oberkörper. Ziehen Sie die Hantel dicht am Körper vorbei soweit nach oben, bis die Hantelstange Kontakt mit dem Kinn bekommt. So erreichen Sie beste Resultate im Muskelaufbau und trainieren sicher.

### **Seitheben vorgebeugt**

Vierte und letzte Übung des Schultertrainings in der Aufbauphase ist vorgebeugtes Seitheben. Diese Bewegung trainiert sehr effektiv die hinteren Schulterköpfe. Je stärker die Arme angewinkelt

werden, umso stärker wird auch der Trapezius belastet. Meine Empfehlung geht dahin, vorgebeugtes Seitheben mit stark gebeugten Ellenbogen zu trainieren. Durch diese Übungsvariante können Sie



höhere Gewichte als bei der Ausführung mit nur leicht angewinkelten Armen verwenden. Zwar werden durch eine derartige Übungstechnik die hinteren Schulterköpfe nicht höchstmöglich isoliert, aber das höhere Trainingsgewicht resultiert insgesamt in einem ausgezeichnetem Wachstumsreiz sowohl für den Trapezius als auch die hinteren Schultermuskeln. 2 bis 3 Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen mit Einsatz der Pyramide stimulieren

effektiv den Muskelaufbau der hinteren Schultermuskulatur und des Nackenbereichs. Falls Ihr unterer Rückenbereich beschwerdefrei ist, bietet sich die freistehende Übungsausführung mit parallel zum Boden gebeugtem Oberkörper an.

Wenn Sie bezüglich des unteren Rückens ganz auf Nummer sicher gehen möchten, dann machen Sie vorgebeugtes Seitheben lieber auf einer Schrägbank auf der Sie sich bäuchlings positionieren. Durch diese gestützte Position des Körpers wird der untere Rückenbereich sehr gut entlastet. Dadurch können

Sie volle Energie in das Training der hinteren Schultermuskeln und des Nackenbereichs legen und brauchen sich keine Gedanken über eine eventuelle Überlastung Ihrer Lendenwirbelsäule zu machen.

Damit ist das Training der Schultermuskulatur in der Aufbauphase abgeschlossen. Kein Schnickschnack, keine Übungen an Maschinen oder am Seilzug. Ehrliche, harte Arbeit mit freien Gewichten. Das Trainingstempo sollte eher moderat bemessen sein. Das heißt, die Pausenlänge zwischen den Sätzen 2 und 3 Minuten betragen. Im Training für den Aufbau von massiven und kraftvollen Schultermuskeln kommt es nicht darauf an, Geschwindigkeitsrekorde zu brechen. Viel wichtiger ist es, sich nach jedem Satz soweit erholen, das im folgenden Satz für jede einzelne Wiederholung mit voller Energie und Power ans Werk gegangen werden kann. Auf diese Art sind Sie der Verwirklichung von massiven und kompakten Schultermuskeln bereits ein großes Stück nähergekommen.

## Schultertraining in der Definitionsphase

In der Definitionsphase geht es darum, die während der Aufbauphase gebildete Muskelmasse optimal zu erhalten. Im Idealfall wird sogar noch weitere Muskelmasse aufgebaut und gleichzeitig Härte und Teilung in den Schultermuskeln auszuprägen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist Ihre Bereitschaft dafür, während des üblichen 12 bis 16wöchigen Zeitraums der Definitionsphase im Training alles zu geben, unbedingte Voraussetzung.

### Trainingshäufigkeit

Steht in der Aufbauphase das gezielte Schultertraining alle 5 bis 7 Tage auf dem Programm, empfiehlt es sich, die Schultermuskeln innerhalb der

## Programmvorschlag für das Schultertraining in der Definitionsphase

Übung	Sätze	WH	Methode
1. Seitheben einarmig am Seilzug	2-3	15-20	Pyramide und Höchstspannung
2. Nackendrücken	3	6-10*	umgekehrte Pyramide oder abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
3. Seitheben sitzend	3	10-15	Pyramide oder abnehmende Sätze / 3 - 4 Stufen
4. Kurzhanteldrücken, sitzend	2-3	10-15	Pyramide
5. Seitheben vorgebeugt	2-3	12-20	Pyramide und Supersatz mit
6. Schulterheben	2-3	15-20	Pyramide

\* = In jedem zweiten Training im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen.

Definitionsphase alle 3 bis maximal 5 Tage isoliert zu belasten.

Das Schultertraining in der Definitionsphase ist gekennzeichnet durch allerhöchste Intensität. Um den Schultern alles abzuverlangen und maximale Form und Härte zu entwickeln, müssen im Vergleich zur Aufbauphase einige Veränderungen im Training vorgenommen werden.

Das heißt, es kommt zu Umstellungen bezüglich der Übungsauswahl, der Übungsreihenfolge, der Satzzahl pro Übung, der Wiederholungszahlen pro Satz und der Methodik pro Übung innerhalb des Schultertrainings.

### **Übungsauswahl**

Um die während der Aufbauphase gebildete Masse und Dichte in den Schultern zu halten und im besten Fall sogar noch weiter zu erhöhen, bilden Grundübungen mit freien Gewichten auch weiterhin das Fundament des Schultertrainings. Ergänzend hierzu kommen in der Definitionsphase spezielle Isolations-

übungen für den Schulterbereich zum Einsatz. Dadurch wird die Entwicklung von optimaler Teilung und Zeichnung innerhalb und zwischen den einzelnen Schulterköpfen ermöglicht.

### **Seitheben einarmig am Seilzug**

Einarmiges Seitheben am Seilzug macht den Anfang

des Schultertrainings in der Definitionsphase. Ich stelle diese Übung sehr gerne an den Beginn des Trainings. Zum einen werden die Schultern so sehr gut für das sich anschließende, brutal intensive Training innerhalb der folgenden Übungen aufgewärmt, zum anderen isoliert das einarmige Seitheben am Seilzug sehr gut die seitlichen Schulterköpfe. Die einarmige Übungsausführung erlaubt höchste Konzentration auf das Training einer Schulterseite.

2 bis 3 Sätze zu je 15 bis 20 Wiederholungen pro Arm unter Einsatz der Pyramide und Höchstspannung, lassen das Blut in die Schultern fließen und resultieren in einem Super - Pump bereits nach dieser ersten Übung. Durch 2 bis 3 sekündiges Halten der Bewegung in der Position mit angehobenem Arm innerhalb der letzten 3 bis 5 Wiederholungen eines Satzes, wird die Spannung in der Muskulatur zusätzlich erhöht und tiefe Einschnitte in die seitlichen Schulterköpfe gemeißelt. Zur Optimierung der Trainingsintensität pausieren Sie zwischen den einzelnen Sätzen nicht, sondern wechseln non-stop von einem Arm zum nächsten.

### **Nackendrücken**

Was für ein großartiges Gefühl ist es doch, mit durch das vorausgegangene einarmige Seitheben am Seilzug stark aufgepumpten Schultern mit Nackendrücken weiterzumachen. Obwohl die Muskulatur im Schulterbereich bereits gut durchblutet ist, empfiehlt es sich aufgrund des unterschiedlichen Bewegungsablaufs beim einarmigen Seitheben am Seilzug im Vergleich zum Nackendrücken in jedem Fall, einen oder zwei leichte Aufwärmätze zu je 10 Wiederholungen zu machen. Dadurch kommen Sie sicher in die Bewegung hinein, das Verletzungsrisiko wird minimiert. Nach dem Aufwärmen geht es dann richtig zur Sache. Sie haben die Wahl zwischen der Methodik der umgekehrten Pyramide oder abnehmenden Sätzen. Beide Methoden sind äußerst intensiv und führen zu einem wahren Feuerwerk hinsichtlich der Wachstumsstimulation Ihrer Schultermuskeln. Prinzipiell sind sich beide empfohlenen Methoden ähnlich. Das heißt, Sie beginnen nach dem Aufwärmen im ersten Satz mit dem schwersten Gewicht und reduzieren für die Folgesätze jeweils die Gewichtsbelastung.

Sollten Sie sich für das Training der umgekehrten Pyramide entscheiden, empfehlen sich 3 Sätze zu je 6 bis 10 Wiederholungen. In jedem zweiten Training schließen sich im dritten Satz zusätzlich 1 bis 3 Intensivwiederholungen an. Dadurch wird die Trainingsintensität weiter erhöht. Dieses Training ist bereits sehr hart, wenn Sie dem ganzen aber noch die Krone aufsetzen möchten, führt kein Weg an abnehmenden Sätzen vorbei. Bezüglich der Höhe der Gewichtsbelastung innerhalb der einzelnen Sätze ist das Vorgehen bei abnehmenden Sätzen dasselbe wie bei der umgekehrten Pyramide. Das bedeutet, das Sie mit dem schwersten Gewicht für den ersten Satz beginnen und für die Folgesätze Gewicht reduzieren. Allerdings werden beim Training von abnehmenden Sätzen die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen so minimal wie möglich gehalten. Im Idealfall

übernimmt ein Trainingspartner für Sie nach Beendigung eines Satzes die Gewichtsreduktion auf der Hantel.

Während Ihr Partner die Scheiben von der Hantel nimmt, bleiben Sie sitzen, atmen einige Male tief ein und aus und konzentrieren sich auf den nächsten Satz. Sobald die Gewichte reduziert sind, geht es mit dem nächsten Satz weiter. Insgesamt 3 bis 4 Einzelsätze zu je 6 bis 15 Wiederholungen bilden einen abnehmenden Satz. Nach Beendigung des abnehmenden Satzes sind die Deltas prallvoll mit Blut gefüllt. Der Lohn dafür, dass Sie dem extremen Schmerz während des Trainings von abnehmenden Sätzen standgehalten haben, ist das äußerst positive Gefühl voll aufgepumpter Schultermuskeln. Üblicherweise genügt ein abnehmender Satz, um die Muskelfasern in den Schultern höchst effektiv zum Wachstum zu stimulieren. Falls Sie sich beim Training besonders gut fühlen, dann schließen Sie nach einer Pause von ca. 2 Minuten einen weiteren, zweiten abnehmenden Satz an.

#### **Seitheben sitzend**

Als dritte Übung des Schultertrainings in der Definitionsphase steht Seitheben sitzend auf dem Programm. Der Wechsel zwischen Seithebeübungen und Druckbewegungen hat sich im Schultertraining bestens bewährt. Bezüglich der eingesetzten Methoden bei dieser Übung empfiehlt sich entweder die Pyramide oder abnehmende Sätze. 3 Sätze Seitheben sitzend unter Einsatz des Pyramidentrainings und 10 bis 15 Wiederholungen pro Satz resultieren bereits in der sehr effektiven Stimulation des Muskelwachstums der seitlichen Schulterköpfe. Für Tage, an denen Sie wirklich weit in die Schmerzzone vordringen möchten, empfiehlt es sich, die Schultermuskeln mit abnehmenden Sätzen zu attackieren. Legen Sie sich 3 oder 4 Paar Kurzhanteln bereit und machen Sie die entsprechenden 3 oder 4 Sätze Seitheben sitzend nonstop. Was für ein Brennen in den Schultermuskeln! Spüren Sie, wie die Muskelfasern in Ihren Schultern bis zum Bersten gefordert werden! Falls Sie sich die Ausführung dieser Trainingsmethode einmal bildlich anschauen möchten, erlaube ich mir den Hinweis auf meine DVD „Natural Hardcore Training Serie – Teil 3 / Schultern Waden“ (erhältlich über BMS) zu geben. In dieser Produktion können Sie sehen, wie ich die Theorie selber in die Praxis umsetzte und das praktiziere, worüber ich schreibe.

#### **Kurzhanteldrücken sitzend**

Damit dem Wechsel zwischen Seithebeübungen und Druckübungen im Schultertraining treu geblieben wird, folgt als vierte Übung innerhalb des Definitionstrainings für die Schultern das Kurzhanteldrücken im Sitzen. Die Verwendung von Kurzhanteln erlaubt das besonders tiefe Herabsenken der Gewichte seitlich am Körper und ergänzt durch diesen spezifischen Bewegungsablauf das Nackendrücken mit der Langhantel in ausgezeichneter Weise.



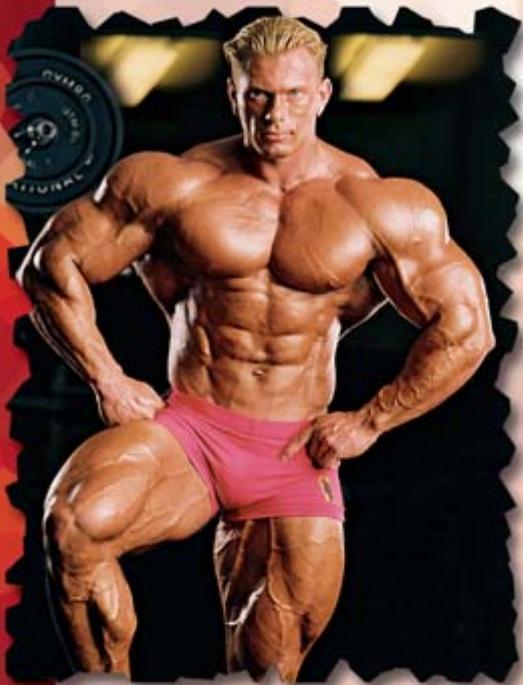
Durch das Training von Nackendrücken und Kurzhanteldrücken sitzend beinhaltet das Schulterprogramm zwei erstklassige Druckübungen für den Aufbau der Schultermuskulatur, insbesondere der vorderen

Schulterköpfe. 2 bis 3 Sätze zu je 10 bis 15 Wiederholungen sitzendes Kurzhanteldrücken unter Einsatz der Pyramide resultieren in ausgezeichneten Wachstumsreizen für die Schultern.

#### **Seitheben vorgebeugt und Schulterheben**

Die beiden abschließenden Übungen des Schultertrainings in der Definitionsphase, das vorgebeugte Seitheben und das Schulterheben, zielen speziell auf die hinteren Schulterköpfe und den Trapeziusmuskel. Druckübungen nehmen insbesondere die vorderen Schulterköpfe ins Visier, Seithebeübungen isolieren die seitlichen Schulterköpfe und vorgebeugtes Seitheben ist das Beste, was Sie für die hinteren Schulterköpfe machen können. Bezüglich der Übungsausführung des vorgebeugten Seithebens haben Sie, wie in der Aufbauphase auch, die Wahl zwischen der freistehenden und der im Oberkörper abgestützten Variation auf der Schrägbank. 2 bis 3 Sätze zu je 12 bis 20 Wiederholungen unter Einsatz des Pyramidentrainings sind ein gutes Pensum, um die hinteren Schultermuskeln zum Wachstum anzuregen. Nach Abschluss eines Satzes vorgebeugten Seithebens wechseln Sie sofort zum Schulter-

heben und absolvieren einen Satz von dieser Übung. Anschließend folgt eine Pause von ca. 1 Minute. Nach dieser Pause starten mit dem zweiten Satz vorgebeugten Seithebens. Welche Art der Übungsausführung Sie für das Schulterheben bevorzugen,



sprich ob Sie sich für das Training von Schulterheben mit der Langhantel, zwei Kurzhanteln oder an der Maschine entscheiden, liegt bei Ihnen. Ebenso wie beim Training des vorgebeugten Seithebens, empfiehlt sich auch für das Schulterheben 2 bis 3 Sätze. Die

Wiederholungszahlen zwischen 15 bis 20 pro Satz liegen ebenfalls im höheren Bereich. Das brennt und es erscheint fast so, als wenn es spürbar ist, wie mit jeder einzelnen Wiederholung die Einschnitte in der Schulter und Trapezmuskulatur tiefer werden.

#### **Posing zwischen den Sätzen und nach dem Training**

Zur Ausprägung von maximaler Muskelhärte der Schultermuskeln ist das Anspannen dieser Muskelgruppe zwischen den Sätzen und nach dem Training sehr empfehlenswert. Dafür bieten sich Posen an, bei denen die Schultermuskulatur stark kontrahiert wird, beispielsweise Doppelbizeps von hinten oder die Most-Muscular-Pose. Halten Sie jede Pose für 20 bis 30 Sekunden und konzentrieren Sie sich ganz auf das Muskelgefühl. Dabei ist es empfehlenswert, die Spannung in den Schultermuskeln bei der Ausführung der Posen schrittweise zu erhöhen.

Beginnen Sie damit die Schultermuskeln soweit anzuspannen, das Sie die Spannung deutlich spüren. Erhöhen Sie im weiteren

zeitlichen Verlauf des Haltens einer Pose diese Spannung derart, bis Sie innerhalb der letzten 10 Sekunden höchstmögliche Kontraktion in den Muskelfasern erreichen.

Für das Anspannen der Schultermuskeln zwischen den Sätzen genügt aus meiner Sicht eine Pose, bevor Sie mit dem nächsten Satz fortfahren. Nach dem Training sollte es ein Mix aus verschiedenen Posen für die Schultern sein, damit die Zeichnung dieser Muskelgruppe optimal ausprägen wird. Insgesamt 10 bis 20 Minuten Posing nach dem Schultertraining ist eine sehr effektive, das Training unterstützende Maßnahme, um die Schultermuskulatur richtig hart und definiert zu bekommen.

#### **Fazit:**

Der Aufbau von massiven, kompakten und definierten Schultermuskeln erfordert Hingabe und Konzentration auf dieses Ziel, sowie die Bereitschaft, den durch das höchstintensive Training ausgelösten Schmerz zu ertragen. Durch eine sorgfältig erstellte Trainingsplanung bezüglich der Häufigkeit des Trainings, der Übungsauswahl, der Übungsreihenfolge, der Satzzahl pro Übung, der Wiederholungszahlen pro Satz und der eingesetzten Methoden pro Übung werden Sie großartige Fortschritte in der Entwicklung der Schultermuskeln, sowohl in der Aufbau- als auch in der Definitionsphase, erzielen!

