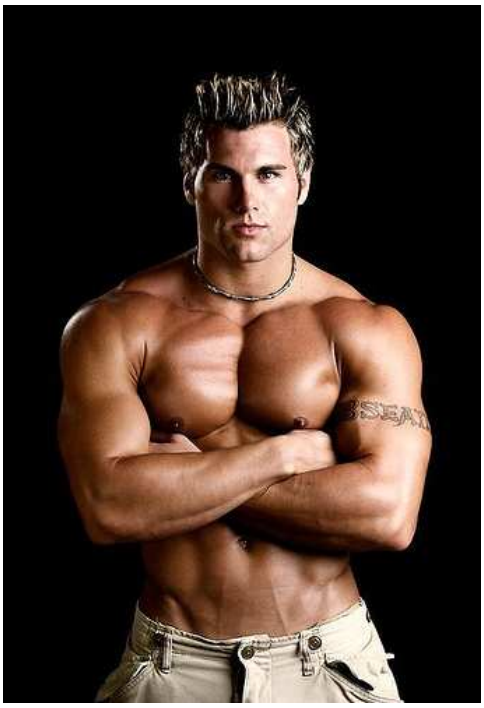
Aufbau der Arm-, Bauch- und Oberkörper-muskulatur

11.1.2011-6.5.2011

Christof Gerber

9.Klasse, Gohl

B.Hertig



Inhaltsverzeichnis

1. Titelseite

2. Inhaltsverzeichnis

3. Einleitung

4. Muskeln des Oberkörpers

5. Funktionen der Muskeln (beim Training)

6. Mein Körper, meine Masse

7. Das Training und was es beeinflusst

8. Kommentare nach dem Training

9. Fazit, Rückmeldung und Ausblick

10. Quellenangaben

Einleitung

3.1 Beschreibung der Arbeit

In meiner Arbeit geht es um den Muskelaufbau der Armen des Bauches und des Oberkörpers. Ich habe es an mir selbst ausprobiert und trainiert. Ausserdem beschreib ich noch die Funktionen der trainierten Muskeln. Ich habe auch andere Menschen darüber befragt.

3.2 Persönliche Motivation

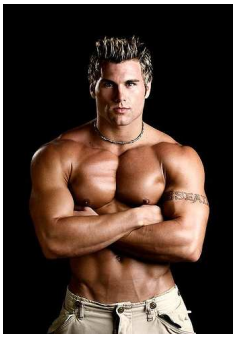
Ich habe dieses Thema gewählt, weil ich schon immer ein grosser und muskulöser Mann werden wollte. Meine Wunschmasse wären so ca. 190.m und 100kg Muskelmasse. Ich habe mich für das selber trainieren entschieden, weil das ein Grundstein sein kann und weil es mir auch in der Lehre helfen kann. Allerdings ist es schwierig sich daran zu halten und es braucht viel Durchhaltevermögen und man muss einen guten Ehrgeiz haben. Ich möchte den Leuten beweisen wie viel man mit wenig Aufwand und viel Willen erreichen kann.

3.3 Fragestellung

Was mich am meisten interessiert hat ist, wie viel man erreichen kann mit einem kleinen Trainingsaufwand von ca. 15 min pro Abend. Ausserdem hat mich die Muskulatur des Menschen fasziniert und wollte wissen, wie und welche Muskeln bei dem Training funktionieren. Ich wollte auch lernen längere Sachen durchzuführen wie eben das Training. Und wie wird man „ ä Chastä “.

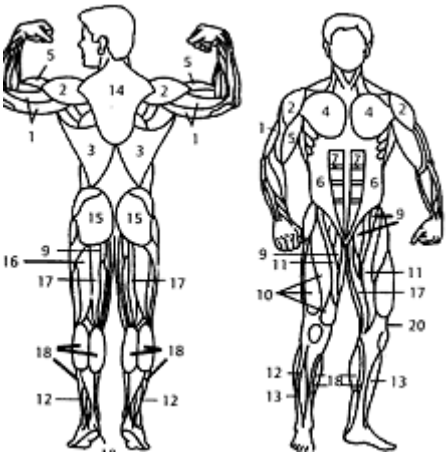
3.4 Vorgehen beschreiben

Ich habe mein Schwerpunkt auf das Training gerichtet und mich demnach angepasst. Ich habe einfach mein bestes gegeben. Mich daran zu halten, war allerdings nicht einfach. Ich habe mich zuerst auch über die Trainingsmethoden informiert, denn ich wollte alles ohne Fitnessstudio machen. Und ich hatte immer das Ziel vor Augen, das hat es sicherlich erleichtert.


Ich habe mir ihn als Ziel eingeprägt.

Muskeln des Oberkörpers

Der gesammte menschliche Körper besteht aus ca. 650 Muskeln, was ca. 42 Prozent des Gewichts ausmacht. Bei den Frauen macht es ca. 38 Prozent aus. Ich habe drauf geachtet, dass ich die Muskeln beschreibe die ich trainiere, deshalb habe ich mich für den Oberkörper entschieden. Ich habe mich auf die 7 wichtigsten und bekanntesten Muskeln des Oberkörpers beschränkt.



1 Armstrecker M. triceps brachii streckt Ellbogengelenk
(z. B. Kugelstoßen).

2 Deltamuskel M. deltoideus
unterstützt das Schultergelenk
(z.B. Schwimmen, Gewichtheben)

3 Breiter Rückenmuskel (V) M. erector spinae M. erector spinae
und tiefer liegend längs
der Wirbelsäule:
die Rumpfaufrichter (V)
und stabilisieren und strecken
den Rumpf,
ermöglichen das Seitwärtsneigen

4 Großer Brustmuskel M. pectoralis major ermöglicht Armbewegungen
(z. B. Speerwurf)

5 Zweiköpfiger Oberarmmuskel M. biceps brachii beugt Ellbogengelenk (z. B. Klimmzug)

6 Äußerer schräger Bauchmuskel (a) M. obliquus externus abdominis
dreht und neigt den Rumpf (z. B. Drehstreckung bei Wurf und Stoß)

7 Gerader Bauchmuskel (a) M. rectus abdominis stabilisiert den Rumpf,
beugt ihn nach vorn bzw. hebt das Becken

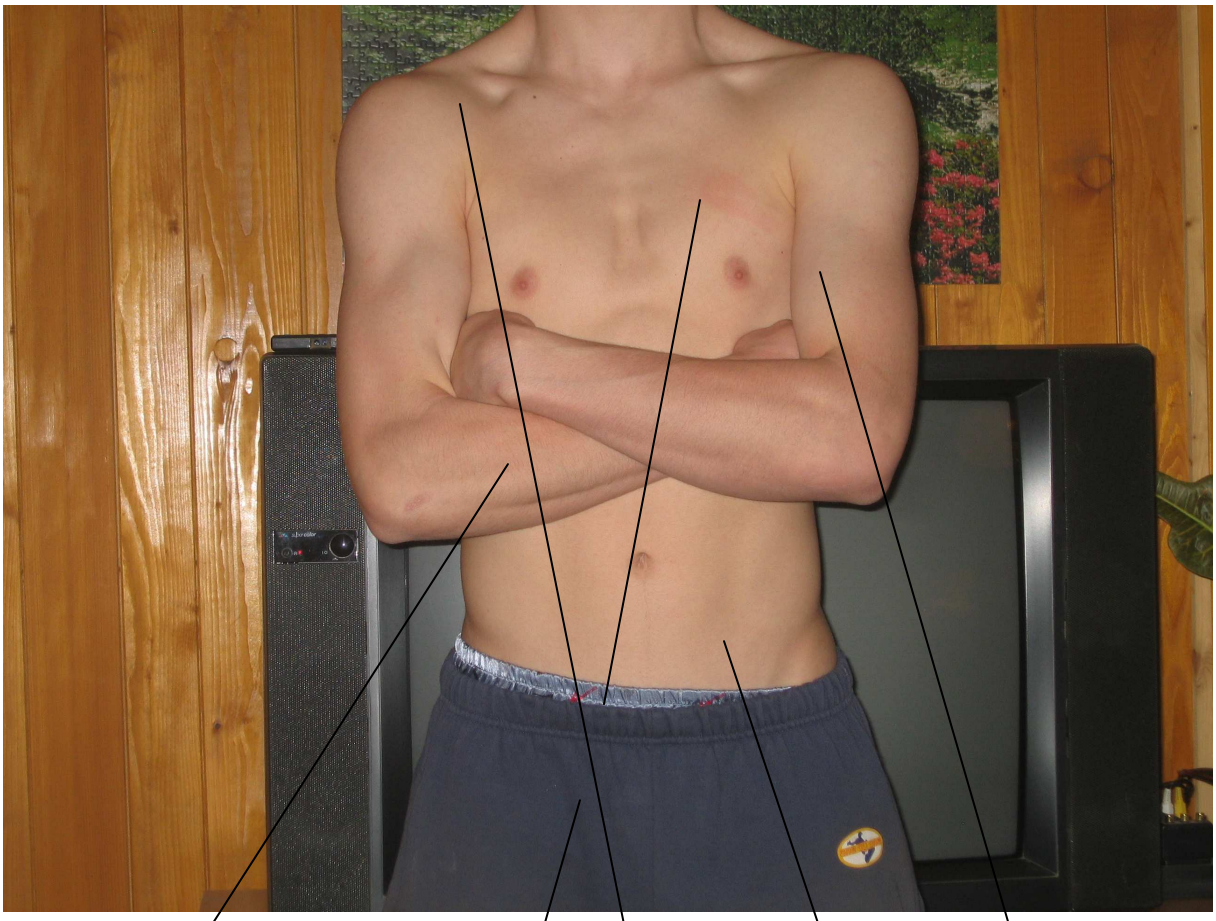
Muskelfunktionen beim Training

Mit dem Trainng will man erreichen, dass der Muskel wächst. Der erste Schritt ist das der Muskel gebraucht und beschäftigt wird. Man muss den Muskel sogenannt reizen. Das heisst, der Muskel wird gebraucht, wird müde und durch das regelmässige trainieren gewöhnt sich der Muskel daran und baut sich aus, wird grösser. Wenn der Punkt gekommen ist wo der Muskel nicht mehr müde wird, sollte man das Gewicht erhöhen, sonst bleibt er wie er ist und baut sich nicht aus. Jeder Muskel ist mit Bändern verbunden. Muskeln sind für den Menschen lebenswicht ohne diese würden wir zusammenfallen. Es braucht Muskeln wo wir es gar nicht vermuten, so kann es kommen das man plötzlich einen ausgeprägten Muskel am Körper entdeckt und man nicht weiss wieso. Das kommt davon dass der Muskel jeden Tag bei alltäglichen Situationen gebraucht wird und so trainiert wird. Es braucht zum arbeiten, trainieren immer zwei Muskeln. Z.B beim Gewichtheben. Wenn ich das Gewicht anhebe, wird der Bizepsmuskel angespannt und der Tizeps entspannt. Wenn ich das Gewicht runterziehe ist es das Gegenteil und das ist bei fast jedem Muskel so.

Hier sieht man das gut an einem Beispiel vom Gewichtheben. Beim anheben der angespannte Bizeps und der entlasstete Trizeps. (Agonist= Angespannt, Antagonist=Entlassstet. Bild 1 Agonist=Trizeps, Antagonist=Bizeps. Bild 2 Agonist=Bizeps, Antagonist=Trizeps.)

Mein Körper/ Körpermasse

Ich bin sehr zufrieden mit meinem Körper und ich fühle mich sehr wohl darin. Zurzeit bin ich 1.74m gross und 62kg schwer. Mein Wunsch wäre es einmal ca. 1.90m und 100kg zu sein. Mir liegt sehr viel an Muskeln und ich finde es sieht gut aus, ausserdem haben Frauen auch nichts daran auszusetzen. Das ist zurzeit mein Körper:



Körpermasse

Meine Körpermasse bei Halbzeit des Trainings:

UNTERARM: 26cm

OBERARM: 28cm

OBERKÖRPER: 106cm

BRUST: 84cm

BAUCH: 71cm

Mein Training und was es beeinflusst

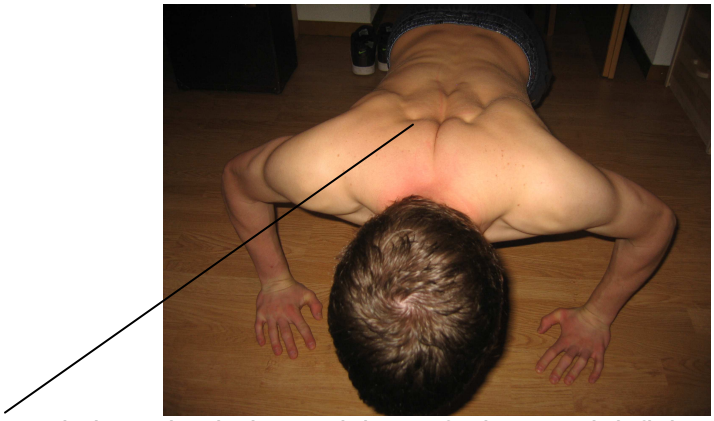
Als erstes bevor ich trainieren konnte, musste ich mir überlegen wie und wie lang ich trainieren könnte. Ich erstellte zu Beginn einen Trainingsplan. Der zweite Schritt war mein Körper zu messen, damit ich den Fortschritt mit Massen festhalten konnte(vorher nachher). Als nächstes musste ich die Trainingsmethoden bestimmen, was allerdings schon fest stand war, dass ich alles ohne Fitnessstudio machen werde. Ich habe beschlossen dass ich jeden Abend 15 min trainieren werde. Als nächstes habe ich nach klassischen Trainingsmethoden gesucht die meine gewollten Muskel intensiv trainieren(Bauch, Arm, Brust Oberkörper.) Ich wählte folgendes aus: Tipps, 2 Arten Liegestützen, Rumpfbeugen und Gewichtheben. Ich begann mit einem leichten Gewicht von 5kg, musste allerdings nach kurzer Zeit auf 7kg und später auf 10kg aubauen, weil sonst der Muskel nich genügend gebraucht wird. Das erkennt man an Muskelkater oder Ermüdung und an den augeprägten Adern und Venen an den Armen. Beim Training ist folgendes zu beachten: weniger Gewicht dafür sauber trainieren keine Verletzungen herausfordern und regelmässig trainieren. Ich stelle jetzt die Methoden noch etwas genauer vor:

TIPPS:

Kann einfach mit einem Stuhl ausgeübt werden. Man macht Wiederholungen auf und ab nur mit den Armen. Sie dienen zum Aufbau der Oberkörper und Armmuskulatur besonders Trizeps.

Liegestützen:

Ich übte zwei Arten von Liegestützen aus, einerseits die Arme weit vom Körper weg, dient zum Aufbau der Arm und Brustmuskulatur. Zum andern die Arme nah am Körper, dient zum Aufbau der Arm und Rückenmuskulatur. Man legt sich einfach auf den Boden und macht Wiederholungen mit den Armen.

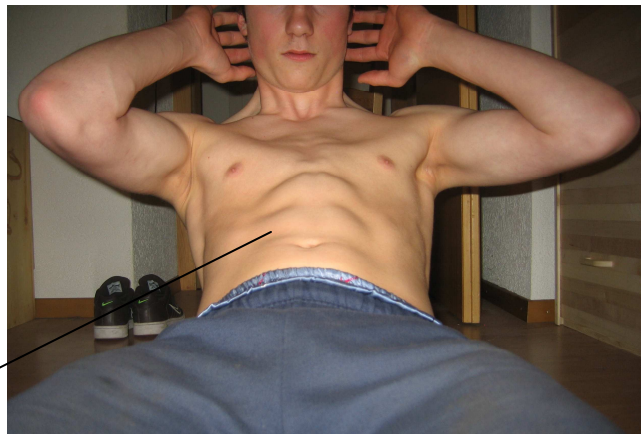


Hier sieht man gut wie sich die Rückenmuskulatur durch das Training aufgebaut und definiert hat.

Rumpfbeugen:

Man legt sich auf den Boden, richtet die Beine etwas auf und legt sie z.B. unter einen Schrank. Legt die Arme an die Ohren und richtet sich mit der Bauchmuskulatur auf bis die Ellenbogen die Knie berühren und

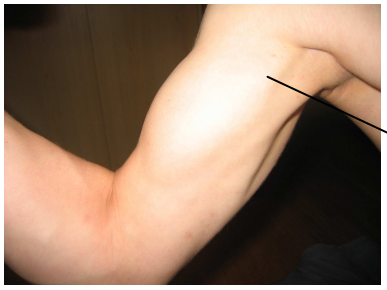
wiederholt das so oft wie möglich. Dient rein zum Aufbau der Bauchmuskulatur.



Hier sieht man gut, wie sich die Bauchmuskulatur durch das Training aufgebaut und definiert hat.

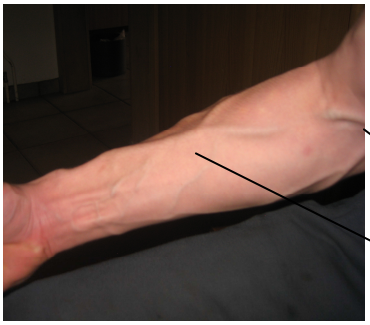
Gewichtheben:

Das Gewichtheben dient zum Aufbau des Bizeps und Trizepsmuskel. Man sollte ein angemessenes Gewicht wählen und möglichst viele Wiederholungen ausüben. Es ist gut möglich dass mit der Zeit das Gewicht erhöt werden muss.



Hier wird der Bizepsmuskel trainiert.

Hier wird der Trizepsmuskel trainiert.



Hier sieht man gut die ausgeprägten Adern nach dem Training

Kommentare nach dem Training

Ich habe 3 Personen, die mich oft sehen um ihre Meinung zum Training gebeten. Was sie zum Fortschritt und zur Kraft zu sagen haben hört man hier:

Mutter:

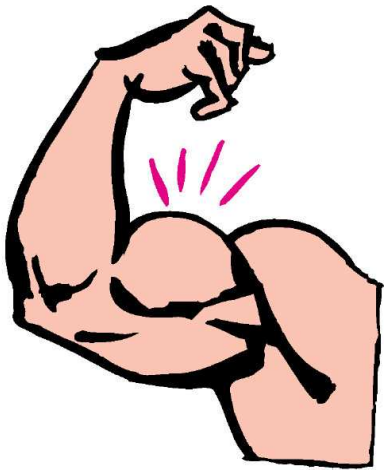
„Ich kann es nicht so genau sagen. Ich finde, dass er für sein Alter eine rechte Grösse und ziemlich Kraft hat. Ich glaube schon, dass es einen Fortschritt gegeben hat, denn er hat in dieser Zeit Unmengen gegessen. Aber wie gesagt, ich kann es nicht genau sagen, weil ich schon immer die kleinste und schwächste gewesen bin, und wenn ich sage er soll mir etwas helfen damit ich seine Kraft testen kann, sagt er immer nein. Ist ja klar denn er ist viel zu faul!“

Vater:

„ Er hat reichlich an Kraft zugelegt. Wenn ich vor seinem Training mit ihm Armgedrückt habe, hatte ich keine Probleme ihn zu schlagen. Als ich das letzte Mal mit ihm Armgedrückt habe (während dem Training) bin ich hauchdünn an einer Niederlage vorbeigegangen. Und desshalb habe ich beschlossen, dass ich nicht mehr mit ihm Armdrücke, weil ich verliere nicht gerne!“

Cousin:

„ Ich finde er hat sich sehr entwickelt und seine Muskeln sind um einiges gewachsen! Als wir vor einiger Zeit zusammen geschwungen haben, waren wir ca. gleich gross und stark. Doch jetzt möchte ich nicht mehr gerne mit ihm Schwingen, denn ich muss einsehen, dass ich körperlich klar unterlegen bin!“



Fazit, Rückmeldung und Ausblick

Fazit:

Von mir aus gesehen hat das Training einiges gebrungen. Nicht nur für den Muskelaufbau sondern auch fürs Durchsetzungsvermögen, denn man musste das einhalten wo man sich vorgenommen hat. Mit dem Muskelaufbau darf man sicher zufrieden sein, denn auch aufgrund der Kommentare denke ich es ist ein sichtbarer Forschritt vorhanden.

Rückmeldung:

Ich war am Anfang sehr skeptisch ob es in dieser verhältnissmässig kurzen Zeit klappen wird. Ich stieg voll motiviert und optimistisch in das Thema ein. Ich war am Anfang sehr motiviert beim trainieren, was sich leider nicht bis zum Schluss durchzog, aber im grosen und ganzen konnte ich mich davon überzeugen und machte es. Jetzt nach dem Training bin ich sehr zufrieden mit dem Aufbau der Muskeln teilweise sogar erstaunt wie gut es ging und ziemlich glücklich, dass es geklappt hat, und ich denke man darf sogar etwas stolz auf sich sein!

Ausblick:

Im Ausblick auf die Zukunft sind meine Meinungen geteilt. Einerseits bin ich der Meinung, dass ich weiter trainieren werde, weil es so gut geklappt hat und ich denke bis zur Lehre sicherlich. Anderseits habe ich so meine Zweifel dass ich es durchziehen werde, denn jetzt habe ich ja nichts mehr, was mich dazu zwingt. Was aber wahrscheinlich feststeht, ist, dass ich in der Lehre (am Anfang sicher) nicht mehr trainieren werde, weil mir die Zeit und ganz klar auch die Kraft fehlen wird. Ich bin meinem Wunsch von 1.93m und 100kg einen Schritt näher gekommen, aber natürlich ist er noch nicht erfüllt. ☺ Ich hoffe dass er eines Tages in Erfüllung geht und das mir meine Lehre auf dem Weg dorthin helfen wird!

100kg 1.93m

Quellenangabe

Wikipedia

Physikbuch(Muskelaufbau)

Wissen meiner Schwester

Bodyline Langnau

Flavio Simonetti (Internet)

Anhang

Fotos (selbst gemacht)

Rückmeldungen

Trainingsplan

überprüfbare Ziele

Arbeitsjournal