



DICKE ARME WIE DANIEL GILDNER

BEI DER Deutschen Meisterschaft am 19. Oktober wird LOOX-Experte Daniel Gildner in absoluter Bestform auf der Bühne stehen – eine beeindruckende Kombination aus Muskelmasse, Symmetrie und Definition. Fragt man den Deutschen Meister von 2011 dennoch nach einer bestimmten Lieblingskörperstelle, kommt eine klare Antwort: Die Arme. „Es klingt primitiv, aber es ist nun mal so, dass man die Arme im T-Shirt als erstes sieht, darum müssen diese meiner Meinung nach auch besonders ausgeprägt sein“, so der Natural-Bodybuilder.

Exklusiv für LOOX verrät der 26-Jährige sein Workout für dicke Oberarme. Wichtig dabei: „Ich trainiere erst den Trizeps und anschließend den Bizeps. Dabei achte ich in den drei bis vier Arbeitssätzen darauf, bis zum Muskelversagen zu trainieren. Also, Ärmel hochkrempeln und ran an die Eisen.“

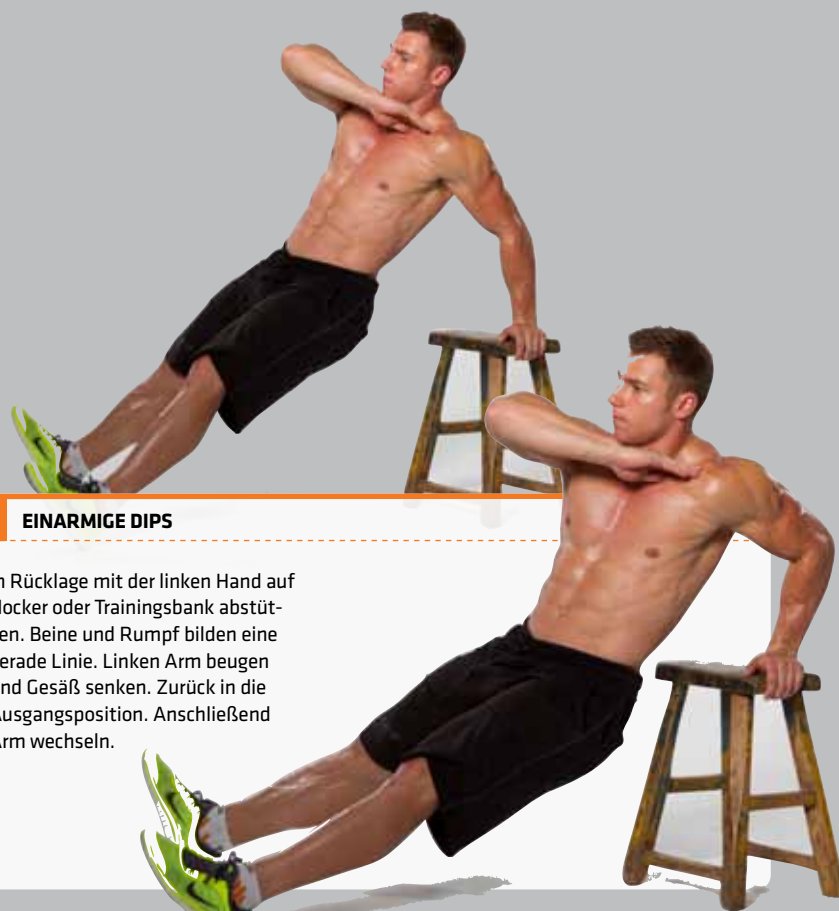
Jetzt Plan aktivieren auf LOOX.com/xx

KURZ + KNAPP

WIRKUNG Starke Arme

ECKDATEN Drei bis vier Sätze mit je sechs bis acht Wiederholungen

SATZPAUSEN 120 Sekunden



1 EINARMIGE DIPS

In Rücklage mit der linken Hand auf Hocker oder Trainingsbank abstützen. Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie. Linken Arm beugen und Gesäß senken. Zurück in die Ausgangsposition. Anschließend Arm wechseln.

2 TRIZEPSDRÜCKEN ÜBER KOPF

Handgelenk fixieren und Kettlebell in den Nacken führen, der Ellbogen zeigt zur Seite. Der Oberarm wird immer parallel zum Kopf gehalten. Rücken gerade und unter Spannung halten.



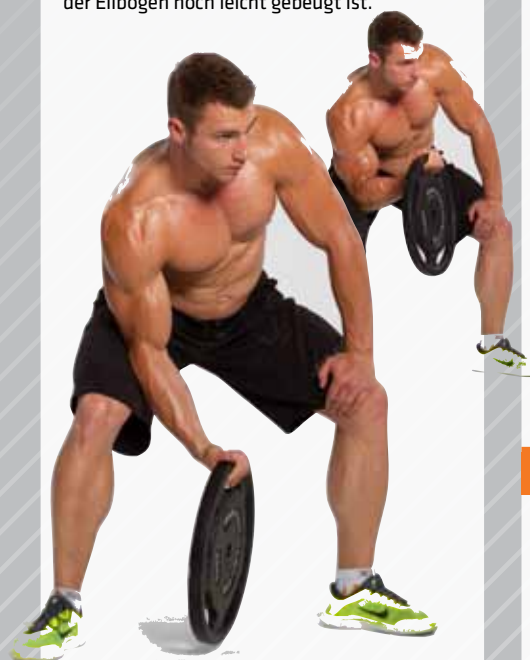
3 KICKBACKS

Eine Hand stütze den vorgebeugten Oberkörper ab, die andere hält die Hantel. Rücken gerade halten. Den Arm anwinkeln und am Oberkörper fixieren, der Oberarm befindet sich parallel zum Boden. Den Ellbogen strecken und wieder beugen.



5 KONZENTRATIONSCURLS

In Hockposition Arm an der Innenseite des linken Oberschenkels abstützen. Arm beugen, anschließend wieder so weit strecken, dass der Ellbogen noch leicht gebeugt ist.



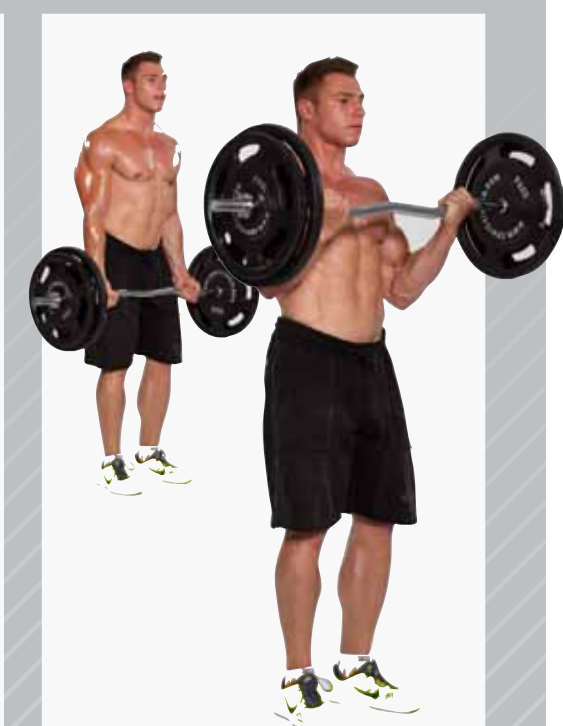
4 ENGE LIEGESTÜTZ

Hände werden vor der Brust direkt nebeneinander auf den Boden aufgesetzt, sodass Daumen und Zeigefinger ein Dreieck bilden. Beim Absenken bleiben die Ellbogen nahe am Körper und gehen nach hinten.



6 HAMMER-CURLS

In beiden Händen eine Kettlebell im neutralen Griff halten. Den Ellbogen während der gesamten Übung am Körper fixieren. Die Arme im Wechsel beugen und anschließend wieder strecken. Das gibt einen dicken Bizeps.



7 SZ-CURLS

Arme hängen schulterbreit herab, die SZ-Hantel wird im Untergriff gefasst. Arme liegen seitlich am Körper an. Arme beugen und danach wieder so weit strecken, dass die Ellenbogen noch leicht gebeugt sind.