

Brusttraining für Frauen

Dein Plan für zuhause und im Gym - Der Fitness Guru



Erst die Fakten

- > Gezielt Brustfett wegtrainieren geht nicht. Fett verlierst du über ein Kaloriendefizit im ganzen Körper.
- > Keine Angst vor Masse: sichtbarer Muskelaufbau braucht Zeit, Volumen und meist Zusatzgewicht.
- > Ein trainierter großer Brustmuskel stützt und formt - straffer wirkt die Partie durch Muskel plus Fettabbau.
- > Zuhause mit Liegestützen trainierst du die Brust ähnlich wirksam wie mit Bankdrücken, wenn du sauber steigert.

Zuhause: Liegestütz-Progression

Steigere erst die Wiederholungen, dann das Level

Level	Variante	Sätze x Wdh
1 Einstieg	Liegestütz an der Wand	3 x 10-12
2 Leichter	Auf Knien, Hände erhöht (Bank)	3 x 8-12
3 Standard	Liegestütz auf Knien, flach	3 x 8-12
4 Voll	Klassischer Liegestütz	3 x 6-10
5 Schwerer	Füße erhöht / enge Hände	3 x 6-10

Im Gym: die Basis

Übung	Sätze x Wdh	Fokus
Bankdrücken (KH oder LH)	3-4 x 8-12	Gesamte Brust
Schrägbankdrücken	3 x 8-12	Obere Brust
Butterfly / Kabel-Fly	3 x 12-15	Innere Brust, Dehnung
Kabelzug tief nach oben	3 x 12-15	Obere Brust, Kontraktion

8-Wochen-Aufbau

Roter Faden über 8 Wochen

Wochen	Einheiten/Woche	Sätze Brust/Woche	Ziel
1-2	2	8-10	Technik sitzen lassen
3-5	2	10-12	Gewicht/Wdh steigern
6-8	2-3	12-15	Volumen leicht erhöhen

Sport-BH nicht vergessen

Bei Liegestütz, Bankdrücken und ruckartigen Bewegungen schützt ein gut sitzender, fester Sport-BH die bindegewebigen Cooper-Bänder. Guter Halt ist kein Luxus, sondern Teil der Übung.

Wdh = Wiederholungen, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.