MONSTER-ARME WORKOUT

8 Wochen für dickere Arme - Der Fitness Guru



So funktioniert das Monster-Arme-Workout

Du trainierst die Arme zweimal pro Woche, ohne eigenen Armtag: Tag 1 mit Schwerpunkt Trizeps hängst du an dein Brusttraining, Tag 2 mit Schwerpunkt Bizeps an dein Rückentraining. Zwischen den beiden Einheiten liegen mindestens 72 Stunden. Jede Einheit endet mit einem antagonistischen Supersatz: Ohne Pause folgt auf einen Satz für einen Muskel ein Satz für seinen Gegenspieler.

Zum Beispiel so in deiner Woche

Tag	Training	Arme
Mo	Brusttraining	danach Tag 1, Schwerpunkt Trizeps
Do	Rückentraining	danach Tag 2, Schwerpunkt Bizeps
übrige Tage	andere Muskelgruppen oder Pause	keine Arm-Einheit

Das Programm auf einen Blick

Tag	Übung	Sätze x Wdh	Pause
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min
1	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug	3 x 8-12	1-1:30 Min
1	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe	3 Supersätze bis zum Muskelversagen	1 Min
2	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min
2	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen	1 Min

> Pro Einheit machst du 9 harte Sätze für den Schwerpunktmuskel und 3 für den Gegenspieler. Über beide Tage kommen Bizeps und Trizeps so auf je 12 direkte Sätze pro Woche, das Brust- und Rückentraining legt noch etwas drauf.

> Wärm dich vor jeder Einheit auf und achte auf eine absolut saubere Technik.

> Wo dein Oberarm im Vergleich steht, zeigt der Oberarm-Check im Artikel.

Sicherheit bei Sätzen bis zum Muskelversagen

- Enges Bankdrücken mit der Langhantel machst du mit einem Partner, der dich sichert, oder im Rack mit Sicherheitsablagen knapp unter deiner tiefsten Position. Ohne Sicherung gehst du dort nicht bis zum Muskelversagen.
- Beim einarmigen Trizepsdrücken über dem Kopf führst du die Kurzhantel dicht am Kopf vorbei. Nimm nur so viel Gewicht, dass du sie auch in der letzten Wiederholung noch kontrolliert führst.
- Stechender Schmerz in Ellbogen oder Schulter ist kein Trainingsreiz. Brich den Satz ab und lass die Ursache abklären, bevor du weiter schwer trainierst.
- Ellbogen und Sehnen gewöhnen sich langsamer an viel Armtraining als die Muskeln. Steigere in kleinen Schritten, lass die Stange beim Scottcurl auch in der letzten Wiederholung kontrolliert ab und nimm weniger Gewicht, wenn die Ellbogen am Tag nach dem Training noch ziehen.

Deine Startwerte

Miss vor der ersten Einheit, vor dem Training und am rechten Arm. Angespannt: Oberarm vor dem Körper auf Schulterhöhe waagerecht anheben, Ellbogen im rechten Winkel, Faust zum Kopf, Bizeps fest anspannen, Maßband senkrecht zum Oberarm um die dickste Stelle. Entspannt: Arm locker hängen lassen, in der Mitte zwischen Schulterhöhe und Ellbogenspitze messen.

Zum Ausfüllen

Nr	Was	Dein Wert
1	Oberarm angespannt	_____ cm
2	Oberarm entspannt	_____ cm
3	Startgewicht enges Bankdrücken (8-12 Wdh)	_____ kg
4	Startgewicht Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug	_____ kg
5	Startgewicht Bizepscurl mit der SZ-Stange	_____ kg
6	Startgewicht Hammercurls (je Hantel)	_____ kg
7	Foto vor dem Start gemacht	ja / nein

Wo steht dein Arm?

Stufe	Männer, angespannt	Frauen, angespannt
Ausnahme	ab 45 cm (oberstes 1 %)	ab 38 cm (obere 2 %)
sehr stark	42 bis 44,9 cm (obere 5 %)	36 bis 37,9 cm (obere 5 %)
stark	40 bis 41,9 cm (obere 11 %)	34 bis 35,9 cm (obere 14 %)
überdurchschnittlich	38 bis 39,9 cm (obere 25 %)	32 bis 33,9 cm (obere 30 %)
Durchschnitt	33 bis 37,9 cm	28 bis 31,9 cm
unterdurchschnittlich	unter 33 cm	unter 28 cm

Grundlage: Vermessung der US-Armee 2010 bis 2012 (ANSUR II), 4.082 Soldaten und 1.986 Soldatinnen, gemessen am angespannten rechten Bizeps. In Klammern: der Anteil, der mindestens die untere Grenze der Stufe erreichte.

Wann du steigerst

Schaffst du bei einer Übung in allen drei Sätzen 12 saubere Wiederholungen, legst du beim nächsten Mal etwas Gewicht drauf und arbeitest dich wieder von 8 Wiederholungen nach oben. Bei den Supersätzen legst du zu, sobald du deutlich mehr als 15 Wiederholungen schaffst, bei der Wippe mehr als 21 pro Seite.

Woche 1 von 8

Ziel dieser Woche: Startgewichte finden

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Wähle für die Übungen mit 3 Sätzen ein Gewicht, mit dem du 8 bis 12 saubere Wiederholungen schaffst. Für die Supersätze nimmst du eins, mit dem du locker 15 schaffst. Vor der ersten Einheit misst du deinen Oberarm und trägst den Wert auf Seite 2 ein.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 2 von 8

Ziel dieser Woche: Technik vor Gewicht

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Beim Trizepsdrücken bleiben die Ellbogen wie festgenagelt an ihrem Platz, beim Curl bewegt sich nur der Unterarm. In der Endposition bleiben die Arme leicht gebeugt, das schont die Ellbogengelenke. Konzentrier dich bei jeder Wiederholung auf den Muskel, der arbeiten soll.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 3 von 8

Ziel dieser Woche: die gedehnte Position nutzen

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Beim Trizepsdrücken über dem Kopf arbeitet der lange Trizepskopf in der Dehnung. In der Studie von Maeo und Kollegen wuchs der Trizeps beim Überkopf-Training am Kabelzug rund 1,4-mal so stark wie in neutraler Armhaltung. Deshalb steht diese Übung an Tag 1 so weit vorne.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 4 von 8

Ziel dieser Woche: zur Halbzeit steigern

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Schaffst du bei einer Übung in allen drei Sätzen 12 saubere Wiederholungen, legst du beim nächsten Mal etwas Gewicht drauf und arbeitest dich wieder von 8 Wiederholungen nach oben. Bei den Supersätzen legst du zu, sobald du deutlich mehr als 15 Wiederholungen schaffst, bei der Wippe mehr als 21 pro Seite.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 5 von 8

Ziel dieser Woche: Supersätze ohne Pause

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Zwischen den beiden Übungen eines Supersatzes gibt es keine Pause, erst danach 1 Minute. Leg dir die Kurzhanteln vorher neben den Seilzug bzw. die Scottbank, damit du nicht durchs Studio laufen musst.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 6 von 8

Ziel dieser Woche: Essen auf Kurs halten

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Muskeln wachsen nur mit genug Material: täglich ein Kalorienplus von 100 bis 200 kcal, ausreichend Eiweiß und Kohlenhydrate. Abnehmen ist in diesen 8 Wochen nicht das Ziel.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 7 von 8

Ziel dieser Woche: Erholung einplanen

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Zwischen den beiden Arm-Einheiten liegen mindestens 72 Stunden. Muskelkater ist normal, stechender Schmerz in Ellbogen oder Schulter nicht: Dann brichst du den Satz ab und lässt die Ursache abklären.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Woche 8 von 8

Ziel dieser Woche: Abschluss und Messung

Tag 1 - Schwerpunkt Trizeps (nach dem Brusttraining)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Enges Bankdrücken	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug (Seil)	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: Trizepsdrücken am Kabelzug + 3-3 Bizeps-Wippe mit Kurzhanteln	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh (Wippe: meist 15-21 Wdh pro Seite)	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Tag 2 - Schwerpunkt Bizeps (nach dem Rückentraining, mindestens 72 Stunden später)

Nr	Übung	Vorgabe	Pause	Deine Werte
1	Bizepscurl mit der SZ-Stange	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
2	Hammercurls	3 x 8-12	1-1:30 Min	___ kg, Wdh __/__/__
3	Supersatz: SZ-Scottcurl + einarmiges Trizepsdrücken mit der Kurzhantel über dem Kopf	3 Supersätze bis zum Muskelversagen, Gewicht für locker 15 Wdh	1 Min	kg ___ + ___, Wdh __/__/__

Worauf es diese Woche ankommt

Miss frühestens drei Tage nach der letzten Arm-Einheit, nicht direkt danach, sonst misst du den Pump mit. Gleicher Arm, gleiche Stelle, gleiche Haltung wie am Start. Danach folgt eine Woche Pause, siehe letzte Seite.

Notizen zur Woche: Gewichte, Pump, Ellbogen und Schulter, Schlaf

Die Übungen im Detail

Enges Bankdrücken

Flachbank, Brust unter der Stange, Füße fest am Boden. Griff im Obergriff, etwa schulterbreit oder knapp enger. Stange langsam bis knapp über das Brustbein senken, die Ellbogen eng am Körper führen. Beim Hochdrücken ausatmen, oben bleiben die Arme leicht gebeugt.

Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug

Seil am oberen Zug, Rücken zum Turm, Ausfallschritt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt. Die Ellbogen zeigen nach vorn und bleiben an ihrer Position, nur die Unterarme strecken sich. Am Ende kurz halten, dann einatmen und kontrolliert zurück.

Supersatz Tag 1: Trizepsdrücken und 3-3 Bizeps-Wippe

Gerade Stange oder Curlgriff am hohen Zug, Ellbogen eng am Körper, nur die Unterarme drücken nach unten. Ohne Pause folgen Kurzhantel-Curls im Wechsel: dreimal rechts, dreimal links, dreimal rechts und so weiter, meist 15 bis 21 Wiederholungen pro Seite.

Bizepscurl mit der SZ-Stange und Hammercurls

Aufrecht stehen, Schultern hinten unten, die Oberarme bleiben am Körper. Beim Ausatmen beugst du die Unterarme, beim Einatmen senkst du langsam ab. Bei den Hammercurls zeigen die Handflächen zueinander.

Supersatz Tag 2: Scottcurl und einarmiges Trizepsdrücken

An der Scottbank die SZ-Stange im Untergriff bis etwa auf Halshöhe beugen und kontrolliert absenken. Ohne Pause folgt das Trizepsdrücken: Kurzhantel senkrecht nach oben, freie Hand auf den Rippen, Unterarm hinter dem Kopf bis etwa 90 Grad senken und wieder strecken. Der Ellbogen bleibt an seinem Platz.

Zu Hause trainieren

- Kurzhanteln reichen für Curls, Hammercurls und das einarmige Trizepsdrücken.
- Ein Seilzug zum Selbstaufbauen mit Trizepsseil ersetzt den Kabelzug im Studio, Widerstandsbänder gehen auch.
- Eine SZ-Stange und eine Scottbank machen den Plan vollständig, sind aber kein Muss.
- Für das enge Bankdrücken brauchst du eine Flachbank und eine Sicherung: einen Partner oder ein Rack mit Ablagen.

Ernährung und Erholung

> Kalorien: täglich 100 bis 200 kcal über deinem Bedarf, dazu ausreichend Eiweiß und Kohlenhydrate.
> Vor dem Training: 30 bis 60 Minuten vorher ein Whey-Shake mit 3 g Kreatin.
> Nach dem Training: der Fitness-Guru-Spezialshake aus 30 g Whey, einer Banane, einem Knoppers (Hanuta geht auch), einer Handvoll Haferflocken und 500 ml Milch.
> Kreatin: täglich 3 bis 5 g, ein günstiges Kreatin-Monohydrat reicht.
> Train, Eat and Sleep: Ohne Erholung wachsen die Arme nicht, egal wie hart das Training ist.

Dein Verlauf

Woche	Enges Bankdrücken	SZ-Curl	Notiz
1	_____ kg	_____ kg	
2	_____ kg	_____ kg	
3	_____ kg	_____ kg	
4	_____ kg	_____ kg	
5	_____ kg	_____ kg	
6	_____ kg	_____ kg	
7	_____ kg	_____ kg	
8	_____ kg	_____ kg	

Vorher und nachher

Nr	Messung	vor Woche 1	nach Woche 8
1	Oberarm angespannt	_____ cm	_____ cm
2	Oberarm entspannt	_____ cm	_____ cm
3	Foto gemacht	ja / nein	ja / nein

In Trainingsstudien mit jungen Männern wuchs der angespannte Oberarm in 10 bis 12 Wochen bei Einsteigern um 1,3 bis 1,5 cm, bei Trainierten um einige Millimeter. Jeder Millimeter, den du sauber gemessen hast, zählt.

Nach den 8 Wochen

Gönn dir eine Woche Pause: entweder komplett frei oder sehr moderates Training. Danach kannst du nach dem gleichen Prinzip, aber mit anderen Übungen die nächsten Zentimeter angehen.

Alle Hintergründe und Studien: derfitness.guru/das-monster-arme-workout

Viel Erfolg mit dem Monster-Arme-Workout. Wdh = Wiederholungen, Min = Minuten. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.