

Optimales Bizeps-Training- wie Ihre Oberarme wachsen!

Auch, wenn es durchaus funktionelleres gibt, als das Trainingsziel von muskulösen Oberarmen, sind eben diese trotzdem immer noch ein Wunsch vor allem vieler Männer. Wie man seinen Bizeps optimal trainiert, ist doch eigentlich klar: Den Ellenbogen gegen einen möglichst hohen Widerstand beugen – oder nicht?

Anatomie des Oberarms

Wichtig ist, erst einmal zu verstehen, welche Muskeln dort überhaupt ansässig sind. Den mit dem reinen Ellenbogenbeugen ist es nicht getan. Zum einen gibt es natürlich unseren Bizeps- m. biceps brachii – dessen zwei Köpfe an verschiedenen Stellen des Schulterblatts befestigt sind und im Verlauf zu einem gemeinsamen Muskelbauch werden. Unser Bizeps ist somit nicht nur für die Beugung im Ellenbogengelenk verantwortlich, sondern auch für die Frontalhebung des Arms (Anteversion im Schultergelenk) .

Der deutlich stärkere Beuger des Ellenbogengelenks ist aber unser Oberarmmuskel (m. brachialis). Denn im Gegensatz zum Bizeps ist es für den Oberarmmuskel egal, ob sich der Unterarm in Supination (Blick auf Handfläche) oder Pronation (Blick auf Handrücken) befindet. Er geht nur über das Ellenbogengelenk und hat einen größeren physiologischen Querschnitt als der Bizeps. Somit ist er besonders mit verantwortlich für das Volumen des Oberarms.

Ebenso wichtig ist unser Trizeps (m. triceps brachii), der den Gegenspieler unseres Bizeps bildet. Es bedarf wohl keiner speziellen Erklärung, dass ein entsprechend ausgebildeter Gegenspieler sowohl Dysbalancen vermeidet, sowie auch der Optik zuträglich ist.

Verschiedene Funktionen, verschiedene Trainingsmethoden

Klassische Konzentrationscurls erzeugen zwar laut EMG (ein Gerät zur Messung der maximalen Spannung in einem Muskel) die größte Spannung im Bizeps, nutzen aber nicht dessen ganze Funktion aus. Haben Sie sich schon einmal die Oberarme von Turnern angesehen? Diese beschäftigen sich mit Sicherheit nicht mit Konzentrationscurls. Durch die großen Hebel auf dem gestreckten Arm entstehen bei Turnern maximale Spannungen in einer schwachen Gelenkposition des Bizeps (wenige Aktin und Myosin Elemente überlagern sich). Mehr dazu unter: **Was Sie von Turnern lernen können**. Solche Übungen wurden übrigens nicht in die Studie mit dem EMG miteinbezogen.

Wie auch immer, festzustellen ist, dass vor allem vielseitiges Training Erfolg bringen wird. Statische Übungen, wie etwa Planche und dessen Vorübungen trainieren Ihren Bizeps vor allem statisch und beziehen auch die Funktion der Anteversion mit ein. Konzentrationscurls in Supination bilden eine gute Möglichkeit, hohe Spannungen in Ihrem Bizeps wirken zu lassen, schalten dabei allerdings die Funktion der Anteversion aus. Zeigen Ihre Handrücken zu Ihnen, sind Sie in der Pronation und trainieren besonders Ihren Oberarmmuskel.

Variation sorgt für maximale Ergebnisse

Für maximale Ergebnisse sollten Sie also die Übungen regelmäßig rotieren. Da niemals eine vollständige Ausschaltung sondern nur eine Verschiebung der Belastungen stattfindet, kann es auch

Sinn machen, während einer Übung im Training von Satz zu Satz die Griffart zu wechseln.