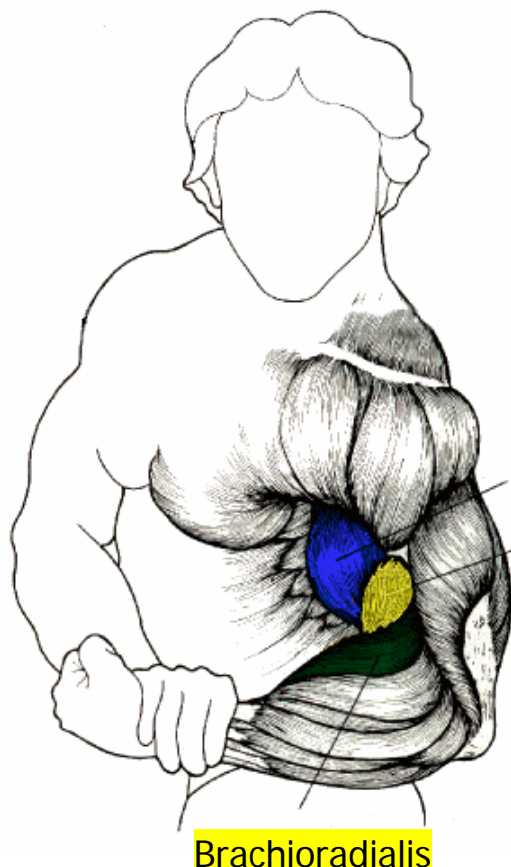


# **BICEPS:**

## Symbol der Kraft



Die Bizeps sind die auffälligsten Attribute eines Athleten. Wie bei den meisten sportlichen Aktivitäten muß man als ersten Schritt zur Verbesserung die Bewegungen, Eigenschaften und die beteiligten Muskeln in ihren Bestandteilen betrachten. Für den Bizepsbereich heißt das, alle Muskeln zu berücksichtigen, die zur Masse und Form des Oberarms beitragen. Zu beachten gelten auch die umliegenden Muskeln, um zu gewährleisten, daß zwischen den betreffenden Körperteilen ein ausgewogenes Verhältnis – ästhetische Harmonie – besteht. Es kommt weitgehend auf die Gesamtproportionen an, bis zu welchem Grad man die Bizeps (oder jede andere Muskelgruppe) entwickeln sollte. Die Bizeps trainiert man bekannter Weise durch eine Beugung des Ellenbogens gegen einen Widerstand.

Bizeps brachii, Brachialis und Brachioradialis wirken bei Bewegungen des Unterarms unterstützend, aber Übungen für den Unterarm belasten die Bizeps nur so geringfügig, daß daraus keine nennenswerte Oberarmentwicklung resultiert. Da der Unterarm aber bei der Ellenbogenbeugung mitwirkt, benötigt man starke Unterarme, um die Bizepsbewegung optimal ausführen zu können.

**Bizeps brachii**

**Brachialis**

**Brachioradialis**

Von den drei Primärbewegern bei der Ellenbogenbeugung machen nur der Bizeps (langer und kurzer Kopf) und der Brachialis Masse und Form des vorderen Oberarms aus. Der Brachioradialis bildet zwar einen guten Übergang vom Unter- zum Oberarm, trägt aber nichts zur Masse und Form dieses Bereichs bei. Übungen für die Brachioradialis sind also nicht zum Training der vorderen Oberarme zu rechnen.

Die Muskelgruppe der Bizeps Brachii besteht aus zwei Muskeln – dem langen und dem kurzen Muskelkopf. Jeder hat eine eigene Ursprungssehne, sie verbinden sich aber zu einer gemeinsamen Ansatzsehne, die sie mit dem Radius (der Speiche) im Unterarm verbindet. Da der Radius ein beweglicher Knochen ist, sollten Bewegungen für die Bizepsköpfe immer mit dem Handgelenk in **Supination** ausgeführt werden (**Handflächen zeigen nach oben**). Bei Obergriff muß die Ansatzsehne „um die Ecke“ zu ihrem Ansatzpunkt am Radius gehen, was die Kraft der Bizeps Brachii verringert. Bei völlig nach oben gekehrten Handflächen erzielt man die beste Höchstkontraktion. Dabei kann man die Handflächen während der Bewegung langsam nach oben drehen, oder man bringt die Unterarme vor der eigentlichen Bewegung in Supination. Beide Methoden haben ihre Berechtigung, aber bei der zweiten hat man am Anfang der Bewegung weniger Kraft zur Verfügung. Das ist allerdings kein großes Problem, denn die Kraft ist bei einem Ellenbogenwinkel von 90° am meisten eingeschränkt.

Da die Bizeps Brachii aus zwei separaten Muskeln bestehen, und da die Muskelköpfe von verschiedenen Seiten des Schultergelenks ausgesehen, kann man die Muskelgruppe auf zwei Arten trainieren- jeden Muskelkopf einzeln, oder beide auf einmal. Dafür ist die Stellung der Ellenbogen ausschlaggebend – Ellenbogen nach hinten zum Training des langen Muskelkopfs, nach vorne für den kurzen Muskelkopf, und an den Seiten für gleichzeitige Stimulation beider Muskelköpfe.

### **Ellenbogen hinten**

- Langer Kopf
- Schrägbankcurls (45°) Bei Schrägbankcurls wird der lange Muskelkopf maximal beansprucht, vorausgesetzt die Bank ist um etwa 45° geneigt. Stärkere Neigung bringt kaum bessere Ergebnisse und bei schwächerer Neigung wird der lange Kopf zu stark gestreckt.

### **Ellenbogen vorne**

- Kurzer Kopf
  - Konzentrationscurls
  - Scott-Curls
  - Kabelcurls auf dem Rücken liegend -/ vor dem Körper gehalten werden, sodass der lange Kopf möglichst wenig gestreckt wird.
- Man entwickelt den kurzen Kopf am besten mit Übungen bei denen der lange Kopf weitgehend ausgeschaltet ist. Übungen für den kurzen Kopf sind Konzentrationscurls, Kabelcurls auf dem Rücken liegend und alle Variationen, bei denen die Ellenbogen

## Ellenbogen an den Seiten

- Beide Köpfe
- Langhantelcurls
- SZ – Hantelcurls
- Abwechselnde Kurzhantelcurls

Die Übungen sollten nach Gefühl ausgewählt werden, von jeder Kategorie – langer Kopf, kurzer Kopf und beide Köpfe.

Der Brachialis ist ein reiner Ellenbeuger und wird von der Handstellung nicht beeinflusst. Er wird deshalb bei jeder Beugung trainiert, gleichgültig welche Übung für die Bizeps Brachii ausgewählt werden.

Die Form, die die Muskeln des vorderen Oberarms annehmen, hängt von der Überlastung, der sie ausgesetzt werden, und von den Erbanlagen des einzelnen ab.

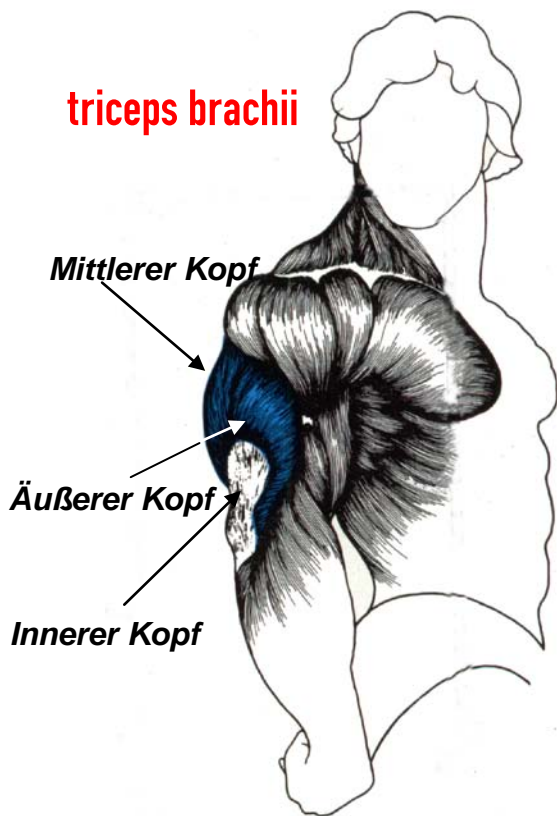
An dieser Form kann man nichts verändern, aber man kann die Form des ganzen Körperteils beeinflussen. Bei richtiger Auswahl der entsprechenden Bewegungen kann man bis zu einem gewissen Grad die einzelnen Muskeln der Muskelgruppe getrennt entwickeln und so die Gesamtform verändern.

Die nachstehende Tabelle zeigt, mit welchen Übungen die verschiedenen Muskeln des vorderen Oberarms am effektivsten entwickelt. – Eine erblich bedingte Lücke zwischen dem Ende des Bizeps und dem Ellenbogen kann man nicht schließen. Eine größere Fülle mag die Lücke ein wenig schließen, aber ein kurzer Bizeps bleibt ein kurzer Bizeps. Wichtig ist, daß man den bestmöglichen Bizeps seiner genetischen Anlagen entsprechend versucht zu entwickeln.



Übungen	Bizeps (langer Kopf)	Bizeps (kurz.Kopf)	Brachialis	Brachiod.
Langhantelcurls	PB	PB	PB	Assist.
SZ _ Hantelcurls	PB	PB	PB	Assist.
Abw. Kurzhantelcurls	PB	PB	PB	Assist.
Schrägbankcurls	PB	Assist.	PB	Assist.
Kabelcurls (liegend)	Assist.	PB	PB	Assist.
Scott – Curls	Assist.	PB	PB	Assist.
Konzentr. Curls	Assist.	PB	PB	Assist.
Hammercurls	PB	PB	PB	Assist.

## Übungen für starke Triceps



Der Trizeps ist ein großer, dreiköpfiger Muskel. Er trägt mehr zum Gesamtumfang des Oberarms bei als der Bizeps und sollte deshalb bevorzugt trainiert werden.

Zur Entwicklung starker, eindrucksvoller Oberarme muß man viel Mühe und Zeit auf das Trizepsstraining verwenden. Die Triceps machen etwa zwei Drittel des Oberarms aus. Sie kontrahieren, um den Arm aus einer gebeugten Haltung heraus zu strecken. Es gibt jedoch viele Möglichkeiten die Triceps einem Widerstand auszusetzen. Die verschiedenen Methoden werden in den hier angeführten gezielten Trizepsübungen beschrieben.

Die fundamentalsten Übungen sind alle Formen des Drückens – Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Drücken im Stehen, verschiedene Formen des Kurzhanteldrückens etc., bei denen die Trizeps immer belastet werden.

Verschiedene Bewegungen des Drückens belasten die Trizeps erheblich stärker als andere und sollten deshalb häufiger verwendet werden. Dazu gehören Bankdrücken mit engem Griff und Bankdrücken mit Untergriff. Beim **Bankdrücken mit engem Griff** liegt man rücklings auf einer flachen Bank, ergreift die Langhantel in der Mitte (zwischen den Zeigefingern liegen etwa 15cm) und streckt unter starker Anspannung der Trizeps die Arme. Aus dieser Ausgangsposition senkt man die Langhantel langsam ab, bis die Hände die Mitte der Brust berühren. Dann wird das Gewicht wieder in die Ausgangsposition gedrückt bis die Arme gestreckt sind. Bankdrücken mit engem Griff spürt man im ganzen Tricepsbereich, besonders aber im äußeren Trizepskopf.

Beim **Bankdrücken mit Untergriff** nimmt man die Langhantel mit nach oben zeigenden Handflächen in einem etwa schulterweiten Griff, der einen zwingt, die Ellenbogen beim Heben und Senken der Hantel dicht am Körper zu lassen. Diese Übung belastet den gesamten Triceps sehr stark, besonders aber den langen inneren Trizepskopf.

Beim **Trizepsstraining mit Dips** sollte man relativ eng zusammenliegende Holme verwenden und den Oberkörper dabei so aufrecht wie möglich halten.

Die Ellenbogen werden bei der Bewegung gerade nach hinten geführt, denn so werden die Triceps gezielt belastet. Dips belastet die gesamte Tricepsmasse und sind eine der besten Grundübungen für die Triceps.

Das **Langhanteltrizepsdrücken** hat viele Variationen, die verschiedene Bereiche des Tricepskomplexes belasten. Die fundamentalste Bewegung des Langhantel – trizepsdrückens wird auf dem Rücken liegend ausgeführt. Man nimmt dazu eine mittelschwere Langhantel mit engem Griff und geht in dieselbe Ausgangsposition wie beim Bankdrücken mit engem Griff. Die Oberarme bleiben unbewegt und die Ellenbogen werden so gebeugt, daß die Langhantel sich in einem halbkreisförmigen Bogen entweder auf die Stirn

oder auf die Bank unmittelbar hinter dem Kopf herabsenkt. Nun streckt man die Arme unter ausschließlicher Verwendung der Triceps langsam wieder und bringt die Langhantel in demselben Bogen in die Ausgangsposition zurück. Langhantel – Trizepsdrücken ist eine gute Grundübung zum Aufbau von Masse. Man kann ähnliche Bewegungen stehend, auf dem Ende einer Flachbank sitzend, auf einer negativ geneigten Schrägbank und auf einer Schrägbank ausführen. Alle Varianten können auch mit einer SZ-Stange ausgeführt werden, um die Ellenbogengelenke nicht unnötig zu belasten.

Auch beim **Kurzhantel-Trizepsdrücken** gibt es Reihe von Variationen. Bei der gebräuchlichsten nimmt man im Stehen eine Kurzhantel vertikal in die Hand. Der Handballen liegt dicht an der oberen Scheibe der Kurzhantel und der Daumen umfaßt die Hantelstange. Man streckt den Arm nach gerade nach oben aus, hält den Oberarm unbeweglich und senkt die Kurzhantel ausschließlich unter Benutzung der Triceps hinter dem Kopf zum Rücken hin ab. Anschließend nimmt man wieder die Ausgangsposition ein. Kurzhanteltrizepsdrücken kann man nur mit einer Hand oder mit je einer Kurzhantel in beiden Händen ausführen. Alle Variationen kann man genauso gut im Sitzen wie im Stehen trainieren. Eine weitere beliebte Variante des Kurzhantel-Trizepsdrückens macht man auf einer flachen Bank liegend entweder mit einem oder mit beiden Armen.

An der **Zugmaschine** macht man **Trizepsdrücken** normalerweise nur, um den äußeren Trizepskopf zu trainieren. Man ergreift die Stange einer Zugmaschine mit engem engem Obergriff, zieht sie vor sich herunter und winkeln bei unbeweglichen Oberarmen die Ellenbogen an. Die Oberarme bleiben während der Bewegung eng am Oberkörper bei leichter vorgebeugter Haltung. Dann streckt man die Unterarme gegen den Widerstand ohne die Oberarme zu bewegen und bringt anschließend die Hände in die Ausgangsposition zurück. Trizepsdrücken an der Zugmaschine wird häufig in weniger strikter Form mit höherem Gewicht ausgeführt. Dabei läßt man es zu, daß sich die Ellenbogen vom Körper wegbewegen, und man drückt die Stange mit Triceps und Brustmuskeln herunter. Die strikte Variante kann auch mit Untergriff oder einem weiteren- Ober- bzw. Untergriff durchgeführt werden. Man kann beide Arme gleichzeitig oder auch einzeln im Wechsel trainieren.- **Hinter Kopf Trizepsdrücken am Seil** dient der Entwicklung des inneren und des mittleren Trizepskopfes. Man ergreift das Seil am Kabel einer hohen Zugmaschine und stellt sich mit dem Rücken zur Maschine. Die Beine sind so gespreizt, daß man nach vorne und hinten einen sicheren Stand hat. Jetzt beugt man sich vor, bis der Oberkörper etwa parallel zum Fußboden ist, und streckt die Arme auf der verlängerten Linie des Oberkörpers aus. Dabei bleiben die Oberarme unbewegt und die Ellenbogen gebeugt, so, daß die Hände in halbkreisförmigem Bogen an den Nacken geführt werden. Dann werden die Arme mit den Triceps gestreckt. Man kann die Übung auch mit einer kurzen (abgewinkelten) Stange ausführen.- **Kurzhantelkickbacks** sind eine ausgezeichnete Übung für Höchstkontraktionen. Man nimmt dazu eine leichte Kurzhantel in eine Hand und stützt sich mit der anderen bei der Bewegung auf einer flachen Trainingsbank ab. Man preßt den trainierenden Arm fest an den Oberkörper und läßt ihn dort unbeweglich verharren. Dann winkelt man den trainierenden Arm vollständig an, streckt ihn dann langsam und bleibt etwa zwei Sekunden in der gestreckten Haltung, um eine Höchstkontraktion zu erreichen. Anschließend langsam das Gewicht in die Ausgangsposition zurück führen.