

MASSIVE

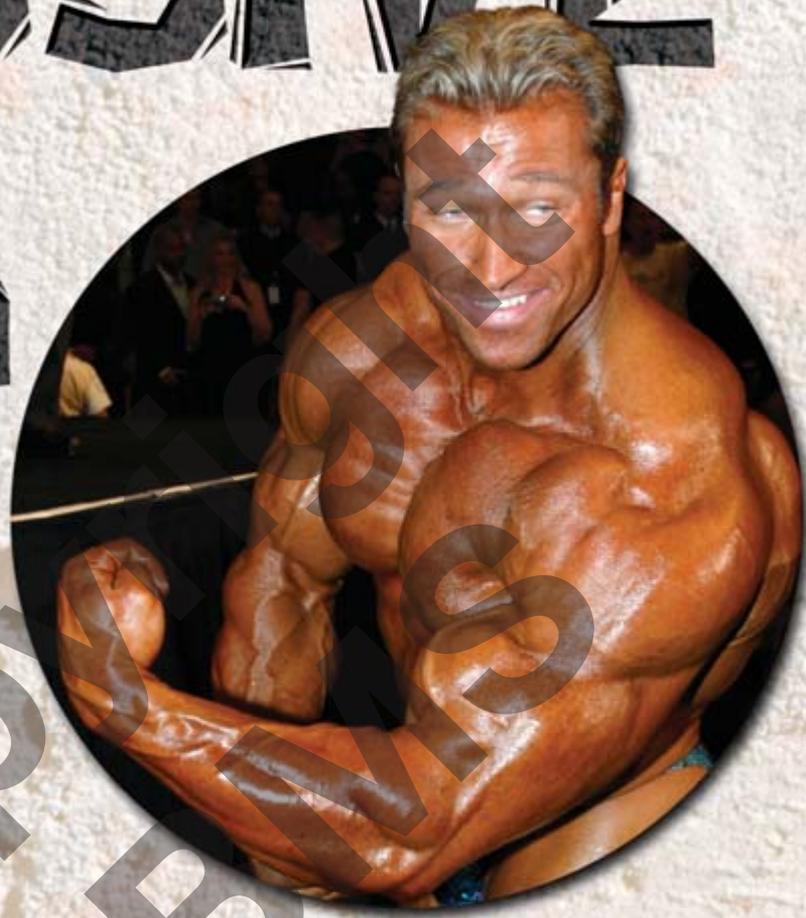
Bizepse aufbauen

Von Berend Breitenstein

Einleitung

An welchen Muskel denken Sie, wenn Sie dazu aufgefordert werden, Ihre Muskeln anzuspannen? Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird das der Bizeps sein. Wohl keine andere Muskelgruppe des Körpers steht so als ein Symbol für Kraft und Stärke, wie die der Bizepsmuskulatur. Massive, wohlgeformte Bizepsmuskeln mit ansprechender Härte sind ohne Zweifel optisch sehr attraktive Körperteile. Ein Mann mit gut entwickelten Oberarmen vermittelt dem Betrachter das Gefühl von Dynamik und Power. Die Bizeps sind zudem noch gut sichtbar. Stellen Sie sich nur einmal einen heißen Sommertag vor, an dem Sie mit einem gut anliegenden T-Shirt gekleidet sind... Wenn aus den Hemdsärmeln massive und definierte Oberarme herauschauen, dann können diese sich eines Blickfangs gewiss sein. Ganz zu schweigen von der Bedeutung der Bizepsmuskulatur für den Erfolg als Wettkampfbuilder. Ohne excellent entwickelte Bizepsmuskeln wird eine Top-Platzierung im Wettkampf nicht möglich sein. Die Wichtigkeit der Bizepsmuskulatur in einem Wettkampf wird schon dadurch deutlich, dass als erste Pflichtpose die Doppelbizepspose von vorne aufgerufen wird.

Dieser Artikel soll Ihnen, liebe Leser, einen Leitfaden an die Hand geben, wie das Training der Bizepsmuskulatur optimiert werden kann. Natürlich muss jeder Athlet die für sich bestmögliche Trainingsmethode für die maximale Ausschöpfung des eigenen genetischen Potenzials herausfinden. Ich bin aber sicher, dass wenn Sie den einen oder anderen Tipp dieses Artikels in Ihr Training integrieren, Sie großartige Fortschritte im Aufbau von 1a Bizepsmuskeln machen werden



Grundsätzliches zum Training

1.) Welche Trainingsmittel und wie schwer trainieren?

Wenn es um die Frage geht, ob freie Gewichte (Lang- und Kurzhanteln) oder Maschinen (Seilzüge oder Curlmaschinen), besser für die Entwicklung der Bizepsmuskulatur sind, dann steht es für mich außer Zweifel, dass schweres Training der Grundübungen mit Lang- und Kurzhanteln in jedem Fall das Fundament eines auf optimale Ergebnisse ausgelegten Trainingsprogrammes darstellt. Das heißt, jedes Training der Bizepsmuskulatur sollte eine bis drei Übungen beinhalten, die mit Lang- und Kurzhanteln und Gewichten ausgeführt werden, die so schwer sind, dass unter hoher Anstrengung zwischen 6 und 10 Wiederholungen pro Satz möglich sind. Sehr gute, effektive Freihantelübungen für die Entwicklung der Bizepsmuskulatur sind beispielsweise Langhantelcurls, Schrägbankcurls

oder Scott-Curls. Ergänzend zu den Übungen mit freien Gewichten empfiehlt es sich, in jeder Trainingseinheit für die Bizeps zusätzlich eine oder zwei Übungen mit mittelschweren Gewichten am Seilzug oder speziellen Bizepsmaschinen mit 12 bis 15 Wiederholungen pro Satz zu trainieren.



ist, um so mehr motorische Einheiten werden gleichzeitig aktiviert. Es werden immer nur so viele Muskelfasern aktiviert, die zum Überwinden des jeweiligen Widerstandes, der wiederrum von der

Schweres Training mit freien Gewichten ist wichtig für die Entwicklung von vollen, massiven und dichten Bizepsmuskeln. Übungen wie beispielsweise Langhantelcurls oder Schrägbankcurls erfordern ein gewisses Maß an Koordinationsfähigkeit. Während beim Training an Maschinen oder am Seilzug der Bewegungsablauf vorgegeben ist, muss bei der Übungsausführung mit Lang- und Kurzhanteln die Bewegung vollkommen eigenständig durch die Bizepsmuskeln koordiniert werden und das resultiert in einem hohen Wachstumsreiz innerhalb der Bizepsmuskulatur. Der Hauptgrund aber, warum schweres Training so wichtig für den Aufbau von Masse- und dichte der Bizeps ist, ist im Zusammenspiel von Nerven- und Muskelzellen begründet. An dieser Stelle etwas Anatomie: Nerven- und Muskelzellen sind Partner. Das heißt, sie wirken immer zusammen und das Zusammenspiel von Nerven- und Muskelzellen erfolgt durch die sogenannte motorische Einheit. Dabei versorgt eine motorische Einheit immer eine bestimmte Anzahl von Muskelzellen mit Nervenimpulsen.

Es gilt dabei grundsätzlich: Je schwerer ein Gewicht

Gewichtsbelastung innerhalb der einzelnen Übungen abhängt, benötigt werden. Je mehr

Muskelfasern durch ein schweres Trainingsgewicht zur Kontraktion aktiviert werden, um so mehr Muskelzellen können auch mit Dickenwachstum reagieren. Deshalb ist das Training von Sätzen mit schweren Gewichten und (5) 6 bis 8 (10) Wiederholungen auch so effektiv für den Aufbau der Bizepsmuskulatur.

Das Trainingsgewicht im Bodybuilding sollte aber grundsätzlich nicht so schwer sein, dass weniger als 5 oder 6 Wiederholungen pro Satz möglich sind, da es ansonsten eher zu einer Entwicklung von Kraft, als dem Aufbau von Muskelmasse kommt. Der Trainingsreiz bei sehr schweren Gewichten ist einfach zu kurz, um die Muskelfasern zu optimaler Hypertrophie (Dickenwachstum) anzuregen. In speziellen Zyklen zum Kraftaufbau oder als gelegentliche Ergänzung zum eigentlichen Muskelaufbautraining können Sätze mit 2 oder 3 Wiederholungen und entsprechend schweren Gewichten aber durchaus eingesetzt werden. Auf der anderen Seite ist es empfehlenswert, in jeder Bizepsseinheit eine oder zwei Übungen zu trainieren, in denen Sie mit mittelschweren Gewichten und 12

Reizintensität und Trainingswirkung

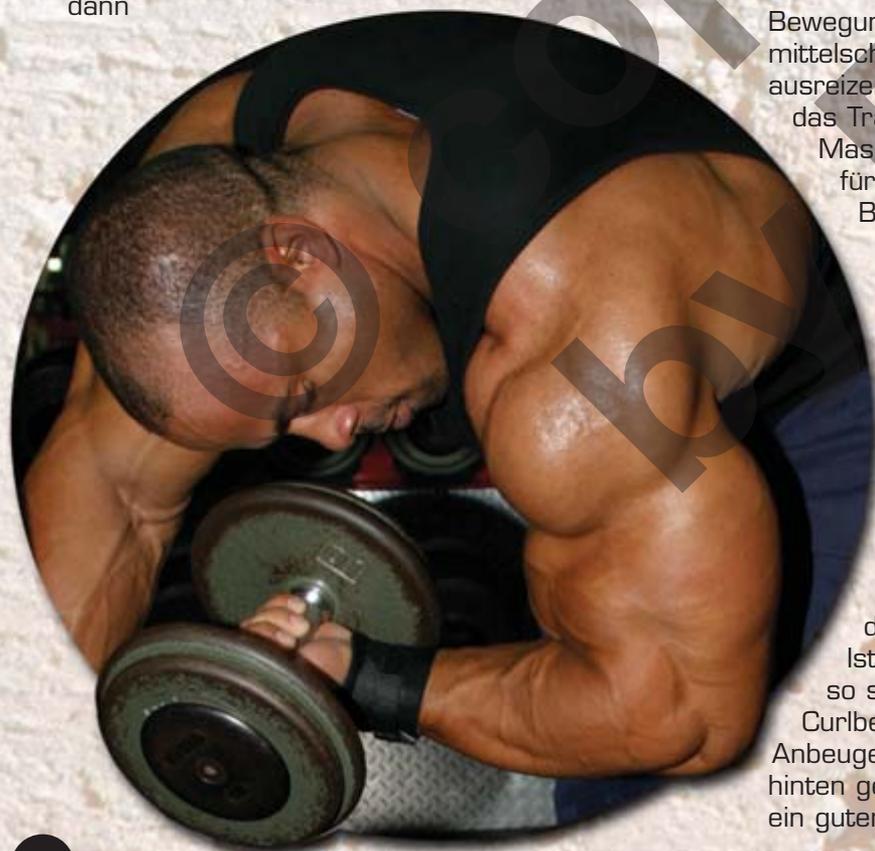
| Reizintensität (100% = 1 Maximalwiederholung) | Reizdauer (Wiederholungen pro Satz) | Trainingswirkung |
|--|--|---|
| leicht 40-60% | 15 - 25 | Kraftausdauer |
| mittel 60-80% | 8 - 15 | Muskelfaserverdickung (Hypertrophie) |
| submaximal 80-85% | 6 - 8 | Hypertrophie, Intramuskuläre Koordination |
| schwer 90-95% | 2 - 4 | Intramuskuläre Koordination, Maximalkraft |
| maximal 95-100% | 1 - 2 | Intramuskuläre Koordination, Maximalkraft |

bis 20 Wiederholungen pro Satz arbeiten. So erreichen Sie eine umfassende Stimulation der verschiedenen Muskelfasertypen in Ihren Bizeps.

Schwere Gewichte aktivieren in erster Linie die weißen, schnell kontrahierenden Muskelfasern (fast-twitch) zum Dickenwachstum, mittelschwere Gewichte hingegen setzen in erster Linie einen Hypertrophieanreiz in den roten, langsam kontrahierenden Muskelfasern (slow-twitch). Ganz interessant in diesem Zusammenhang zu erwähnen ist auch der Aspekt, dass weiße Muskelfasern über ein höheres Wachstumspotential verfügen als rote Muskelfasern, ein weiteres Argument, welches für das Training mit schweren Gewichten spricht. Durch die Kombination aus schweren Gewichten und niedrigen WH-Zahlen (5 bis 8) und mittelschweren und höheren WH-Zahlen pro Satz (12-20) werden entsprechend die weißen als auch die roten Muskelfasern zum Wachstum angeregt und das resultiert in der bestmöglichen Entwicklung von Muskelhypertrophie, sprich Ihre Bizeps werden sich durch ein derartiges Training optimal entwickeln.

2.) Zuerst Übungen mit freien Gewichten

Es empfiehlt sich, das Bizepstraining zunächst mit den Übungen zu beginnen, die mit freien Gewichten gemacht werden und zum Abschluss des Trainings noch eine oder zwei Übungen am Seilzug oder an Maschinen zu planen. Das heißt im Klartext: Zuerst freie Gewichte und dann



Maschinen. Wie bereits erwähnt stellen Übungen mit Lang- und Kurzhanteln höhere Anforderungen an die Koordination, als dies bei Übungen am Seilzug oder der Maschine der Fall ist.



Deshalb sollten Sie zu Beginn des Trainings, wenn Sie körperlich und geistig frisch sind, mit Vollgas die Übungen mit freien Gewichten und schweren Gewichten machen und zum Ende des Trainings die Bizepsmuskulatur mit geführten Bewegungen, konstanter Spannung und einer mittelschweren Gewichtsbelastung noch einmal voll ausreizen. Diese Übungsreihenfolge, sprich zuerst das Training mit freien Gewichten und dann an Maschinen ist sowohl für ein sicheres, als auch für ein auf optimale Fortschritte ausgelegtes Bizepstraining erste Wahl.

3.) Die Technik muss stimmen

Um die Bizepsmuskeln optimal zu entwickeln, sollten Sie grundsätzlich mit korrekter Technik trainieren. Wer kennt sie nicht, die Sportskollegen, die im Bizepstraining mit so schweren Gewichten arbeiten, dass es zu einem Schwingen im Oberkörper und eher zu einem Hochreißen der Gewichte kommt, als zu einer isolierten, optimal kontrollierten Bewegung? Nehmen wir als Beispiel die Übung Langhantelcurls im Stehen. Ist das Trainingsgewicht bei dieser Übung so schwer, dass zur Bewältigung der Curlbewegung nach oben, also in der Phase des Anbeugens der Oberarme, der Oberkörper nach hinten gebogen werden muss, dann verlagert sich ein guter Teil der muskulären Belastung von der

Bizeps- auf die Schulter und Rückenmuskeln.

Vermeiden Sie es aus Gründen der Verletzungsvorbeugung und Effektivität daher lieber, mit Gewichten zu trainieren, die keine saubere Technik mehr zulassen. So reduzieren Sie nicht nur die Verletzungsgefahr für Sehnen, Muskeln und Gelenke, sondern setzen auch optimierte Reize auf die Zielmuskulatur, in diesem Fall die Bizeps. Allerdings bestätigen auch hier Ausnahmen die Regel: Fortgeschrittene Athleten mit mindestens 6 monatiger Trainingserfahrung und einem guten Körper-, bzw. Bewegungsgefühl können anhand des Abfälschprinzips (ersehen Sie näheres hierzu bitte unter dem Punkt „Methodeneinsatz“) von Zeit zu Zeit ergänzende, äußerst intensive Trainingsreize für die Bizepsmuskulatur setzen.

Grundsätzlich gehört neben der Vermeidung des Schwingens bzw. des Reißens der Gewichte zu einer sauberen, korrekten Technik auch, jede Übung stets über ihren vollen Bewegungsradius zu trainieren. Spüren Sie die Bewegung über den vollen Radius, das heißt von dem Punkt der vollen Streckung bis zur höchsten Kontraktion. Senken Sie die Arme immer soweit nach unten ab, bis die Ellenbogen voll gestreckt sind, so kann das Blut bestmöglich in die Muskulatur fließen und die Bizeps werden gut gedehnt. Am höchsten Punkt der Curlbewegung, also mit gebeugten Armen, sollten Sie dann die Bizeps noch einmal voll anspannen, in der Muskulatur noch einmal so richtig nachdrücken. Die so entstehende starke Kontraktion in der Muskulatur trägt zu einem optimierten Bizepstraining in hohem Maße bei. Wenn Sie mit Kurzhanteln arbeiten, zum Beispiel bei der Übung Schrägbankcurls, dann probieren Sie es auch einmal damit, am höchsten Punkt der Bewegung mit gebeugten Armen die Hände so zu drehen, das Sie den kleinen Finger in Richtung vordere Schulter ziehen. Durch diese kleine Drehbewegung der Handgelenke wird eine zusätzliche, superintensive Kontraktion in den Bizepsmuskeln erreicht.

Bezüglich der Bewegungsgeschwindigkeit innerhalb der einzelnen Wiederholungen gibt es unterschiedliche Meinungen. Ich tue mich etwas schwer damit, zeitliche Empfehlungen bezüglich des Anbeugens bzw. Absenkens der Gewichte zu geben. Grundsätzlich ist es aus meiner Sicht am besten für das Training, wenn das Anbeugen der Oberarme kraftvoll und zügig geschieht und das Absenken der Gewichte bis zur vollen Streckung der Arme etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt als die Phase des Anbeugens. Versuchen Sie es einmal mit dieser in der Praxis bewährten Richtlinie zur Bewegungsgeschwindigkeit. Die Methode des „Super-Slow“ Trainings, in der mit sehr langsamer

Bewegungsgeschwindigkeit innerhalb der einzelnen Wiederholungen gearbeitet wird, ist eher kritisch zu betrachten. Bei Anwendung von „Super-Slow“ können nicht so schwere Gewichte gewählt werden, wie mit einer zügigen, kontrollierten Bewegungsausführung. Und hier schließt sich wieder der Kreis bezüglich der Anzahl der aktivierten motorischen Einheiten und der Höhe des gesetzten Hypertrophieanreizes (s.o).

4.) Methodeneinsatz

Bezüglich der eingesetzten Methoden für ein produktives und intensives Bizepstraining empfehle ich das Training mit:

- der abgestumpften Pyramide
- Intensivwiederholungen
- abnehmenden Sätzen
- dem Abfälschprinzip
- Supersätzen und
- Höchstspannung.



Diese Trainingsmethoden sind sehr gut dafür geeignet, das letzte aus den Bizeps herauszuholen, bzw. jede Faser dieser Muskelgruppe zum Wachstum zu stimulieren. Als grundlegende Methode gilt dabei die abgestumpfte Pyramide, sprich eine Erhöhung des Trainingsgewichtes bei gleichzeitiger Reduktion der Wiederholungszahlen pro Satz. Das hieße zum Beispiel für die Übung Langhantelcurls: Im ersten Satz 12 WH mit 30kg, zweiter Satz 10WH mit 35 kg, dritter Satz 8 WH mit 40kg und vierter Satz 6WH mit 45kg.

Wenn das Training noch etwas härter werden soll, dann können Sie mit Hilfe eines Trainingspartners im letzten Satz einer Übung auch noch eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen. Das heißt, Ihr Partner unterstützt Sie darin, die Curlbewegung abzuschließen, auch wenn dieses aus eigener Kraft nicht mehr möglich wäre. Wichtig hierbei ist, dass Ihr Partner Ihnen nur eben gerade soviel hilft, dass Sie die Arme bis zur Endposition anbeugen können und er nicht für Sie diesen Part in der Übung übernimmt. Gut abgestimmte Trainingspartner spüren genau, wieviel Hilfe der andere braucht, damit Intensivwiederholungen ihrem Namen gerecht werden und das Training intensiver und nicht leichter machen.

Abnehmende Sätze sind eines der härtesten Methoden, die es im Bodybuilding gibt und aus meiner Sicht auch eine der produktivsten. Wenn Sie mit abnehmenden Sätzen trainieren, dann können Sie zeigen, aus welchem Bodybuilder-Holz Sie geschnitzt sind. Wärmen Sie sich vor Beginn des abnehmenden Satzes mittels einem oder zwei leichten Sätzen zu je 10 Wiederholungen der Bewegung auf. Dann packen Sie soviel Gewicht auf die Hantel, dass Sie mit hohem Krafteinsatz zwischen 6 und 8 WH schaffen. Statt nach diesem ersten Satz zu pausieren, reduzieren Sie oder Ihr Partner das Gewicht und machen Sie möglichst ohne Pause zwischen 10 und 15 WH, gefolgt von einer sofortigen erneuten Gewichtsreduzierung und sofort angehängten 15 bis 25 WH für diesen letzten Teilsatz innerhalb des abnehmenden Satzes. Die Muskeln werden dabei wie verrückt brennen! Wenn Sie es schaffen, dem Schmerz standzuhalten, dann werden Sie mit Sicherheit mit großartigen Fortschritten in der Bizepsentwicklung belohnt werden.

Die Methode des Abfälschens ist gut dafür geeignet, das Training auch ohne Partner intensiver zu gestalten, sollte aber wie gesagt nur von Athleten mit mindestens 6 Monaten Trainingserfahrung und einem guten Bewegungs-, bzw. Körpergefühl eingesetzt werden. Wenn Sie mit abgefälschten Wiederholungen trainieren, so machen Sie diese bitte erst nachdem Sie einige Wiederholungen mit technisch sauberer Ausführung absolviert haben. Für die Übung Langhantelcurls sähe das dann so aus, dass Sie beispielsweise 5 bis 8 saubere WH trainieren. Dann spüren Sie bei der letzten Wiederholung, dass es nicht mehr möglich sein wird, das Gewicht durch die alleinige Kraftaufwendung ihrer Bizeps nach oben zu beugen. Aber statt den Satz zu beenden, geben Sie der Hantel vom tiefsten Punkt der Bewegung einen kleinen Schwung aus Ihrem Rücken mit. Sie setzen so unterstützende Muskelgruppen ein, welche es ermöglichen, dass dieser schwerste Punkt innerhalb der Curlbewegung bewältigt werden kann, hier hauptsächlich der untere Rücken und die vordere Schultermuskulatur. Damit Verletzungen beim Einsatz der Abfälschmethode vermieden werden,





Satz Cable Curls folgt. Das Gefühl, welches sich in Ihren Bizepsmuskeln einstellt, wenn Sie nach einem schweren, intensiven Satz mit freien Gewichten sofort einen Satz mit leichteren Gewichten und ständiger Spannung am Seilzug folgen zu lassen, ist hoch intensiv. Als

ambitionierter Bodybuilder genießen Sie das Brennen in Ihren Oberarmen, weil Sie wissen, dass dieser Schmerz ein „guter“ Schmerz ist, der Sie Ihrem Ziel von massiven und gut definierten Bizeps wieder ein Stück näher bringen wird. Auch werden Sie mit Sicherheit von dem sich einstellendem Pumpeffekt in Ihren Bizeps begeistert sein!

Die Methode der Höchstspannung ist quasi so etwas wie das „Tüpfelchen“ in einem herausragenden

Bizepstraining. Besonders gut für die Anwendung dieser intensitätssteigernden Trainingsmethode sind Maschinen und Seilzüge. Halten Sie in der Position mit gebeugten Armen die Bewegung für 2 bis 3 Sekunden inne und spannen Sie die Bizeps so stark wie möglich an. Das bringt optimale Härte in die Arme! Die Methode der Höchstspannung sollte auf die letzten 3 bis 5 Wiederholungen in einem Satz angewendet werden, das heißt machen Sie zunächst zwischen 10 und 12 WH im Satz mit kraftvoller und zügiger Bewegungsgeschwindigkeit und geben Sie den Muskeln dann für die letzten WH des Satzes noch eine extra starke Kontraktion am voll kontrahierten Punkt in der Übung, also in der Phase, in der die Arme angebeugt sind. Wenn Sie gleich von Beginn an des Satzes mit der Methode der Höchstspannung arbeiten, dann müßten Sie weniger Gewicht verwenden, um auf die selbe Anzahl von WH zu kommen, wie es möglich ist, wenn Sie sich für die letzten WH im Satz auf den Einsatz von Höchstspannung konzentrieren. Ich bin sicher, Sie werden nicht nur von den Ergebnissen in der Muskelentwicklung überzeugt sein, sondern auch eine neue Dimension des Schmerzes kennenlernen. Aber wie heißt es doch so schön: Kein Schmerz – kein Fortschritt!

ist es sehr wichtig, das Gewicht trotz des Schwingens im Oberkörper kontrolliert zu bewegen und nicht um jeden Preis nach oben zu reißen.

Supersätze, das heißt die Kombination von zwei Übungen erzeugen, ebenso wie abnehmende Sätze, einen echten Schock in den Bizepsmuskeln. Prinzipiell kann sich ein Supersatz aus zwei beliebigen Übungen zusammensetzen. Machen Sie einen Satz der ersten Übung und schließen Sie sofort den Satz der zweiten Übung an. Pausieren Sie erst nach Abschluss des Satzes der zweiten Übung und beginnen Sie dann wieder mit der ersten Übung. In der Praxis hat sich für das Supersatztraining besonders gut die Kombination von einer Übung mit freien Gewichten und einer Übung an Maschinen oder am Seilzug bewährt. Ich empfehle Ihnen, für die erste Übung zunächst mit Lang- oder Kurzhanteln zu arbeiten und für die zweite Übung innerhalb des Supersatzes dann an den Seilzug zu wechseln. Das könnte zum Beispiel so aussehen, dass nach einem Satz Kurzhantelcurls stehend, ein

Programmorschlag Aufbauphase

| Übung | Sätze | WH | Methode |
|------------------------|-------|---------|-------------------------|
| 1. Schrägbankcurl | 2-3 | 6 - 10 | Pyramide |
| 2. Langhantelcurl | 2-3 | 6 - 10* | Pyramide |
| 3. Cable-Curls stehend | 2-3 | 12 - 15 | Pyramide/Höchstspannung |

- Vor den schweren Sätzen bitte einen oder zwei Aufwärmätze mit leichtem Gewicht (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichtes) und je 10 Wiederholungen machen.
- *Falls Trainingspartner vorhanden, im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen
- Pausenlänge zwischen den Sätzen bei Schrägbankcurls und Langhantelcurls ca. 2 Minuten, bei Cable-Curls ca. 1 Minute.
- Trainingshäufigkeit alle 4 bis 7 Tage

Programmorschlag Definitionsphase

| Übung | Sätze | WH | Methode |
|----------------------------------|-------|---------|----------------------------|
| * Konzentrationscurl | 2-3 | 10 - 15 | Pyramide/ Höchstspannung |
| * Scott-Curl, SZ-Stange | 2-3 | 6 - 10* | Pyramide |
| * Kurzhantelcurls stehend | 2-3 | 6 - 10 | Pyramide und Supersatz mit |
| * Cable-Curls stehend, beidarmig | 2-3 | 12 - 20 | Pyramide/Höchstspannung |
| * Cable-Curls, stehend, einarmig | 2 | 15 - 20 | Pyramide/Höchstspannung |

- Vor den schweren Sätzen bitte einen oder zwei leichte Sätze (ca. 50% des anschließenden Trainingsgewichtes) zu je 10 Wiederholungen machen
- *Falls Trainingspartner vorhanden, im letzten Satz eine bis drei Intensivwiederholungen anschließen.
- Pausenlänge zwischen den Sätzen (ca. 1 Minute, Ausnahme Supersätze/siehe bitte Methodeneinsatz)
- Trainingshäufigkeit alle 3 bis 5 Tage



Fazit:

Der Aufbau von massiven, vollen und gut definierten Bizepsmuskeln steht bei einer Vielzahl von Bodybuildern an erster Stelle der Trainingsziele. Ich würde mich sehr freuen, wenn Ihnen dieser Artikel den einen oder anderen Tipp gegeben hat, durch den Ihre Arme so massiv und prall werden, dass Sie dadurch auf den ersten Blick als Bodybuilder wahrgenommen werden und Sie die Früchte Ihrer Anstrengungen genießen können. In diesem Sinne – gutes Training!