

STURE ARME

Wie man hartnäckigen Bizepsmuskeln gegenübertritt.

Text und Fotos: Andreas Frey, www.freynutrition.de



Hallo Andreas, ich bin 22 Jahre alt und wiege bei einer Größe von 1,79 Meter etwa 87 Kilo. Soweit bin ich mit meiner körperlichen Entwicklung eigentlich ganz zufrieden. Nur bei meinen Armen hapert es gewaltig. Und weil meine Schultern sehr gut auf das Training ansprechen, schauen die Arme optisch noch dünner aus, als sie eigentlich sind. Ich will jedoch mein Schultertraining nicht zurückfahren müssen, schließlich sehen breite, kugelige Schultern im T-Shirt immer gut aus. Kannst Du mir ein gutes Arm-Programm empfehlen? Sollte ich Bizeps und Trizeps lieber getrennt voneinander trainieren? Und wie steht es mit speziellen Intensitätstechniken?

Aufbauphase auch deine Kohlenhydrataufnahme hoch, um beim Training genügend Kraft zu haben. Ich rate zu vornehmlich komplexen Kohlenhydraten wie Nudeln, Reis, Haferflocken und so weiter. Lediglich als Post-Workout-Nutrition und eventuell morgens zum Frühstück sind schnell verfügbare Kohlenhydrate wie Maltodextrin angebracht, um eine rasche Einschleusung der Nährstoffe in die Muskelzellen zu gewährleisten. Der Fettanteil sollte zwischen 0,8 und einem Gramm pro Kilo Körpergewicht liegen. Pflanzenöle wie Distel-, Raps- und Leinöl enthalten viele gesunde Fette.

Halte dich an die folgenden Grundregeln:

Training:

- maximal 60 Minuten Trainingszeit pro Workout
- maximal zehn Sätze für große Muskelgruppen
- maximal sechs Sätze für kleine Muskelgruppen
- das Training sollte stets kurz, intensiv, sauber und schwer sein
- besondere Betonung der Negativbewegung

Die besondere Betonung der Negativen einer Wiederholung führt zu einem höheren Wachstumsreiz.



Um Erfolge in Bezug auf Kraft- und Muskelaufbau zu erzielen, bedarf es der Beachtung von Training und Ernährung. Beides muss aufeinander abgestimmt und optimiert werden, damit Fortschritte gemacht werden können.

Ernährung

Sorge für einen erhöhten Proteinanteil in deiner Ernährung. Richte dich nach den folgenden Kennzahlen:

Anfänger: zwei Gramm pro Kilo Körpergewicht

Fortgeschrittene: drei Gramm pro Kilo Körpergewicht

weit Fortgeschrittene: drei bis vier Gramm pro Kilo Körpergewicht

weit Fortgeschrittene in einer Diät: mindestens vier Gramm pro Kilo Körpergewicht

Proteinhaltige Lebensmittel wie Eiklar, Geflügel, Milch, Quark und Proteinkonzentrate sind dafür geeignet. Halte während der



Andreas Frey strapaziert seine Bizepsmuskulatur vorzugsweise mit Kabelcurls.



Kurzhandel-Curls sind eine gute Bizepsübung, laden jedoch zum Abfälschen ein, warnt Andreas Frey.

Der letzte Punkt ist besonders wichtig. Es wurde mehrfach nachgewiesen, dass die Betonung der Negativbewegung einer Wiederholung, das heißt das langsame Herablassen der Gewichte, zu einem höheren Wachstumsreiz führt, als es durch herkömmliche schnell ausgeführte Wiederholungen der Fall ist. Um insbesondere die Bizepsmuskulatur zum Wachstum zu zwingen und für einen optimalen Reiz zu sorgen, integriere Grundübungen in dein Workout. Langhandel-Curls eignen sich dazu sehr gut. Du kannst sie mit der Langhandel oder am Kabel ausführen – beide Versionen sind gleichermaßen effektiv!

Zweimaliges Bizeps-training in der Woche in unterschiedlichen Belastungsbereichen ist eine klare Option.

Absolviere anschließend schwere Kurzhandel-Curls im Stehen oder Sitzen. Achte jedoch stets darauf, nicht abzufälschen, da das bei dieser Übung allzu oft passiert! Zum Abschluss machst du noch eine Isolationsübung, zum Beispiel einarmige Kabel- oder Hammercurls. Trainiere den Bizeps direkt im Anschluss an dein Rückentraining. So sparst du viel Zeit. Da durch die Rückenarbeit die Bizepse vollkommen aufgewärmt sind, musst du keine weiteren Aufwärmätze mehr durchführen und kannst dich sofort den Arbeitssätzen widmen.

Falls deine Bizepse sich immer noch hartnäckig weigern sollten, zu wachsen, versuche es mit einem zweimaligen Bizepstraining pro Woche: Die erste Einheit mit schwerem Gewicht und in einem Bereich von acht bis zwölf Wiederholungen und die zweite mit weniger Gewicht und in einem Wiederholungsbereich von etwa 20. So beanspruchst du im ersten Training primär das Muskelwachstum und im zweiten die Durchblutung mit Förderung der Kapillari-

sierung, was einen erhöhten Nährstofftransport in die Muskulatur gewährleistet.

Wenn Sie mehr über Andreas Frey erfahren wollen, besuchen Sie seine Webseiten www.AndreasFrey.net und www.FreyNutrition.de.

FRAGEN SIE MR. UNIVERSE

Haben auch Sie Fragen rund ums Bodybuilding, die Sie gerne von Mr. Universe und PDI-Profi Andreas Frey beantwortet hätten? Schreiben Sie an:

Wieland Verlag
Redaktion SPORTREVUE
Stichwort „Fragen Sie Mr. Universe“
Rosenheimer Str. 22
83043 Bad Aibling

Oder senden Sie unter dem Stichwort eine E-Mail an redaktion@sportrevue.info.