

Massive Oberarme! So geht's richtig! Teil II

„Du hast Arme wie Baumstämme“ welcher ambitionierter (männliche) Fitnesssportler würde sowas nicht gerne über sich hören?! Muskulöse gewaltige Oberarme sind für viele (Laien) das Synonym für geballte menschliche Kraft! Stark sein ist in der heutigen Gesellschaft nichts extrem Wichtiges. Aber wenn man es sich aussuchen könnte, ob man lieber stark oder schwach ist, würde mit Sicherheit jeder lieber stark sein – heißt große Körperkraft fasziniert immer noch!



Aber wie bekomme ich jetzt KEULEN wie Baumstämme?

Auf gutdeutsch – Wie sieht das optimale Oberarmtraining aus, um einen möglichst großen und muskulösen Oberarm zu bekommen?

Die Oberarmmuskulatur besteht aus den Armbeugern und aus dem Armstrecker (dem m. triceps brachii). Wollen wir einen muskulösen, dicken Oberarm, müssen wir also dafür sorgen, dass wir diese Muskelgruppen ordentlich aufgebaut bekommen! Vor einigen Tagen erklärte ich bereits umfangreich wie du die Bicepsmuskulatur stark aufgebaut bekommst, heute geht es um das Trizepstraining!

Die wichtigen Einleitungspunkte aus dem „Bicepstext“ mit Genetik, Individuum, die unterschiedlichen Muskelaufbau-Signalwege usw., möchte ich, damit der Text nicht zu lange wird, nicht wieder aufzählen. Dennoch sind Sie zum Verständnis der Trizeps-Trainings-Anleitung elementar. Wer den „Biceps-Text“ von mir nicht kennt, sollte diesen bitte jetzt zuerst durchlesen.

Nun geht's aber mit dem „optimalen“ Muskelaufbau zum Trizepstraining los!

Folgende Fragen müssen wir uns zum Trizeps-Training stellen:

1a.) Welche Belastungsreize stimulieren den Trizeps zum Wachsen?

1b.) Welche Übungsauswahl sollte ich treffen?

1c.) Wie viele Sätze pro Woche verträgt mein Trizeps, wie viele sollten es sein, um eine passende Reizmenge zu haben?

1d.) Sonstige Punkte



Zu 1a.) Welche Belastungsreize stimulieren den Trizeps zum Wachsen?

Es gibt drei Signalwege, die einen Muskelwachstumsreiz auslösen. Den mechanischen Pathway (Signalweg), den metabolischen Pathway und den „Muskelschäden“-Pathway. Die Erklärungen hierzu bitte aus meinem „Biceps-Text“ nehmen.

Auch für den Trizeps gilt, dass der mechanische Pathway der klar wichtigste Pathway darstellt. Das heißt über die Trainingswochen/-Monaten/-Jahren muss du es schaffen, besonders bei den „großen“ Trizepsübungen immer mehr Trainingsgewichte im mittleren Wiederholungsbereich (5 – 10 WH) zu bewältigen.

Als Beispiel nenne ich die Übung Dips. Person XY schafft am Anfang seiner Trainingskarriere mit 80 kg Körpergewicht keinen einzige Dip-Wiederholung! Nach 5 Jahren intensivem Krafttraining schafft er mit 95 kg Körpergewicht 8 saubere Dips-Wiederholungen mit 35 kg Zusatzgewicht. Du kannst sicher sein, dass seine Trizepsmuskulatur enorm an Muskelmasse zugenommen hat.

Jedes Jahr im mittleren Wiederholungsbereich in den „großen“ Trizepsübungen stärker zu werden, ist somit für den Trizeps der „Hauptschlüssel“ um langfristig einen großen Trizeps zu erzielen – diesen Satz solltest du dir unbedingt merken!

Ergänzend sollte der metabolische und „Muskel-Schäden“-Pathway mittrainiert werden.

1b.) Welche Übungsauswahl sollte ich treffen?

I.) Für mich gibt es zwei Trizepsübungen die über allen anderen stehen. Das ist Bankdrücken eng an der Multipresse und das sind Dips! Mit diesen beiden Übungen können wir den Trizeps mit einem hohen mechanischen Reiz aktivieren/trainieren – hier können wir mehr Gewicht bewältigen als bei allen anderen Trizepsübungen. Somit solltest du eine dieser beiden Übungen zu deiner „Haupt-Trizeps-Übung“ über deine ganze Trainingskarriere machen.

Die Datenlage ist hierzu nicht ganz eindeutig, aber die meisten Autoren gehen davon aus, dass ein enger Griff beim Bankdrücken, die Trizepsmuskulatur mehr belastet, als ein breiter Griff (vgl. u. a. Pürzel 2015). Meine langjährige Trainingserfahrung unterstützt diese These.

Sollte man Bankdrücken eng als seine „Haupt-Trizeps-Übung“ wählen, so empfehle ich die Multipresse eher als die freie Langhantel. Je enger wir die Hantel greifen, desto instabiler wird die Bewegung. Diese Instabilität ist bei einem engen Griff bei der Langhantel-frei viel mehr vorhanden als bei der Langhantel-geführt (Multipresse). Durch starke Instabilitäten wird der Muskelaufbaureiz allerdings verringert (vgl. Wirth 2011). Schlanke Menschen sollten beim Bankdrücken eng an der Multipresse zwischen Zeigefinger und Zeigefinger ca. 30 cm Platz lassen, breite, kräftige Menschen bis zu ca. 45 cm.

Bei den Dips solltest du auf eine weitestgehend (so gut wie möglich) aufrechte Oberkörperposition achten.

II.) Der Trizeps wird bei den großen mehrgelenkigen Drückübungen (Bankdrücken, Schulterdrücken) enorm mittrainiert – und zwar so mittrainiert, dass er adäquat aufbauen kann – somit stellen auch klassisches Bankdrücken und Schulterdrücken sehr gute Trizepsübungen dar (vgl. Boeckh-Berens/Buskies 2005).

Dies stellt ein großer Unterschied zum Bicepstraining dar. Die Zugübungen Rudern/Latziehen stellen für den fortgeschrittenen Biceps keinen ausreichenden Reiz dar. Klimmzüge, aber nur im Untergriff, stellen hier eine Ausnahme – ohne näher darauf einzugehen, sind allerdings auch diese nicht das Mittel zur Wahl um einen großen Biceps aufzubauen!

III.) Der Trizeps ist ein dreiköpfiger Muskel. Beim Trizeps ist es so, dass unterschiedliche Trainingswinkeln teilweise unterschiedlich stark die einzelnen Muskelteile des Trizepses ansprechen (vgl. u. a. Delavier/Gundill 2010, Boeckh-Berens/Buskies 2005, Israetel 2019), somit kannst du den Trizeps mit nur einer Übung nicht komplett optimal belasten, egal wieviel Sätze du machst!

Du brauchst in deiner Wochenroutine optimalerweise mind. 1 Übung wo du die Arme horizontal vor dem Körper hast (z. B. Bankdrücken eng, Trizepsdr. Zur Stirn), mind. 1 Übung wo die Arme über dem Kopf sind (z. B. Trizepsdr. Hinter Kopf mit der Kurzhantel) und eine Übung wo die Oberarme senkrecht am Körper anliegen (z. B. Trizepsdrücken am Kabel).

1c.) Wie viele Sätze pro Woche verträgt mein Trizeps, wie viele sollten es sein, um eine passende Reizmenge zu haben?

Diese Frage ist für das Trizepstraining nicht leicht zu beantworten. Die schweren Brustdrück- und Schulterdrückübungen müssen als starke Trizeps-Belastung mitgerechnet werden! Was heißt das nun für dich in der Praxis?

Legst du in deiner Trainingswoche viel Wert auf klassisches Bankdrücken/Schrägbankdrücken und Schulterdrücken, so empfehle ich in der Woche noch 2 – 3 schwere Sätze Bankdrücken eng/Multi oder Dips sowie 1 – 2 mal pro Woche noch je eine kleine Übung wo die Arme horizontal am Körper anliegen (Trizepsdrücken /Kabelturm) und eine Trizepsübung wo die Arme über dem Kopf arbeiten (z. B. Trizepsdrücken hint. Kopf/Kurzhantel). Insgesamt sollte der Trizeps je nach Trainingsprogrammgestaltung 2 bis max. 4mal pro Woche trainiert werden. Ein 4mal wöchentliches Trizepstraining kann hocheffektiv sein, setzt aber oft enorme Kenntnisse in der Gesamttrainingsplanstrategie voraus. Aus diesem Grund fahren die meisten mit 3 Trizepseinheiten/Woche besser.

Absolvierst du in deinem Trainingsplan nur wenige klassische Bankdrück-/ Schrägbank- & Schulterdrück-Sätze, so empfehle ich dir Dips oder Bankdrücken eng/Multipresse mit deutlich mehr Wochenvolumen zu trainieren. Suche dir eine von diesen beiden Übungen aus und absolviere sie 2mal pro Woche mit je 2 - 4 Sätzen! Hier hast du auch mehr Platz für die kleineren Übungen. Auch hier gilt: Insgesamt sollte der Trizeps je nach Trainingsprogrammgestaltung 2 bis max. 4mal pro Woche trainiert werden.

1d.) Sonstige Punkte

- a.) Korrekte Grundtechnik: Besonders bei Isolationsübungen solltest du darauf achten, dass du den Trizeps optimal kontrahierst
- b.) Bewegungsumfang: Im Idealfall über die komplette Länge die Bewegung durchführen
- c.) Nicht dauerhaft Diäten: Willst du dicke Keulen, darfst nicht dauernd hungern. Wer viel hungert, bekommt keine dicken Arme.
- d.) O. g. Empfehlungen gelten für Trainingsätze bis zur letztmöglichen Wiederholung oder für Trainingssätze mit 1 – 3 WH „Luft“. Von vielen Intensitätstechniken halte ich wenig und besonders eine erhöhte Trainingsfrequenz pro Muskel ist dann schwierig möglich.
- e.) Wähle die Übungen so aus, dass du keine Gelenkprobleme bekommst

Ich hoffe ich konnte euch verständlich rüberbringen, vorauf es im „fortgeschrittenen“ Trizepstraining primär ankommt, bzw. euch einen wirksamen Grundweg zu erklären. Zu den ganzen Hinweisen gehört natürlich eine geeignete Gesamtstrategie zum Muskelaufbau, dies kann der Bericht natürlich nicht liefern!

Fazit aus beiden Berichten wie du „Keulen wie Baumstämme“ bekommst:

Den wichtigsten Signalweg zum Muskelaufbau, den mechanischen Pathway über Jahre erfolgreich zu aktivieren, ist der Hauptschlüssel des (Natural-)Muskelaufbaus. Hier sollst du dir eine „schwere“ Bicepsübung (Bicepscurls/LH, Bicepscurls SZ oder Bicepscurls beidarmig am Kabelturm) und eine „schwere“ Trizepsübung (Bankdrücken eng/Multi oder Dips) aussuchen, die du gut im Zielmuskel spürst, die über Jahre hinweg deine Haupt-Biceps- bzw. Trizepsübung ist! Bei diesen beiden Übungen solltest du unbedingt anstreben, jedes Jahr im mittleren Wiederholungsbereich immer ein Stück stärker zu werden. Dies setzt eine sehr gute Trainingsstrategie (-Periodisierung) sowie eine starke Fokussierung voraus.

Ein zu häufiger Übungswechsel der Hauptübungen (Übungsvariation der Hauptübungen) und damit verbundenen Kraftstagnationen über Jahre sehe ich als einer der entscheidenden Fehler des (Natural-)Muskelaufbautrainings an!

Diese „Haupt-Übungen“ sollten im Wochenplan durch ergänzende, variierende Trizeps- und Bicepsübungen unterstützt werden. Hierbei empfiehlt es sich, die in den beiden Berichten dargestellte Übungsauswahl als auch das empfohlene Wochenvolumen als gute Groborientierung zu nutzen! Bezüglich des empfohlenen Wochenvolumens für die Oberarme, greifen die Empfehlungen natürlich nur bei Trainierenden, die viel und oft Zeit im Fitnessstudio verbringen können/wollen.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill