

## Massive Oberarme! So geht's richtig! Teil I

„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 stark sein, fasziniert viele Leute immer noch!



Aber wie bekomme ich jetzt KEULEN wie Baumstämme?

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

### Vorab noch 4 Begleit-Punkte zu diesem Thema

**1. Jeder von uns ist ein Individuum.** Nicht jedes Training „schlägt“ bei jedem Trainierenden identisch an. Dennoch gibt es Wege die erfolgsversprechender sind als andere. Die nachfolgenden Empfehlungen des Oberarmtrainings gelten somit als Orientierungshilfe und sind nicht komplett in Stein gemeißelt!

**2. Genetik!** Es ist leider die Wahrheit, dass es Menschen gibt die mit schlechtem Training bessere Erfolge haben, als andere mit gutem Training - das ist Genetik! Dennoch: Egal ob gute oder schlechte Genetik für die Oberarme, ein gutes Oberarmtraining bringt für jeden Einzelnen viel mehr als ein schlechtes Training!

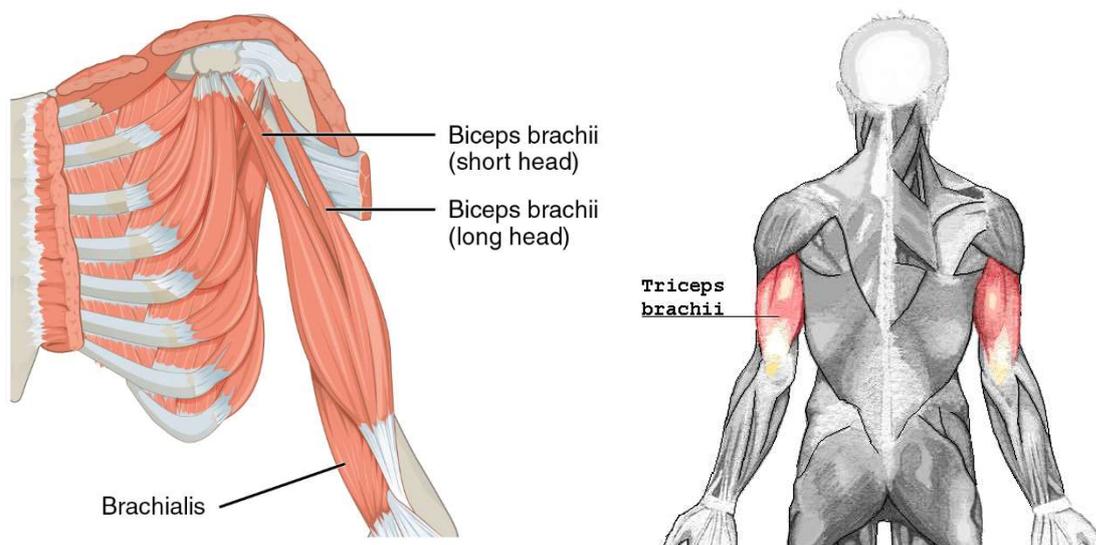
**3. Einsatz von verbotenen Substanzen** kann dem Trainierenden falsche Hinweise geben. Nimmt man anabole Steroide verhält es sich wie oben mit der Genetik (bei hohen Dosierungen nur oft noch viel extremer). Schlechtes Training mit Steroiden führt (fast immer) zu besseren Muskelaufbau-Ergebnissen, als gutes Training ohne Steroide. Dies heißt aber nicht, dass alle Leute mit Steroide-Konsum schlecht trainieren!

**4. Dein Körperfettgehalt** beeinflusst deine Oberarmdicke ab gewissen Körperfett-Werten spürbar. Gleiche Muskelgröße im Oberarm und 25 % Körperfett, heißt automatisch deutlich dickerer Arm als mit 8 % Körperfett!

**Und noch was:** Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich für fortgeschritten Training. Für Anfänger- oder Mittelfortgeschrittene sind diese Empfehlungen zu komplex, teilweise unnötig und auch nicht optimal!

Aber nun zum eigentlichen Thema wieder zurück....

Die Oberarmmuskulatur setzt sich aus dem Trizeps und dem Biceps zusammen. Direkt unter dem Biceps gibt es noch den musculus brachialis. Da dieser Muskel synergistisch mit dem Biceps arbeitet, konzentrieren wir uns hier in dem Text ausschließlich auf den Biceps und auf den Trizeps.



## Folgende Fragen müssen wir uns zum Biceps-Training stellen:

- 1a.) Welche Belastungsreize stimulieren den Biceps zum Wachsen?
- 1b.) Welche Übungsauswahl sollte ich treffen?
- 1c.) Wie viele Sätze pro Woche verträgt mein Biceps, wie viele sollten es sein, um eine passende Reizmenge zu haben?
- 1d.) Sonstige Punkte

## Folgende Fragen müssen wir uns zum Trizeps-Training stellen:

- 2a.) Welche Belastungsreize stimulieren den Trizeps zum Wachsen?
- 2b.) Welche Übungsauswahl sollte ich treffen?
- 2c.) Wie viele Sätze pro Woche verträgt mein Trizeps, wie viele sollten es sein, um eine passende Reizmenge zu haben?
- 2d.) Sonstige Punkte

### 1a.) Welche Belastungsreize stimulieren den Biceps zum Wachsen?

Ein Muskelwachstumreiz (egal welcher Muskel) wird ganz grob am besten mit 5 – 15 intensiven Wiederholungen (vgl. u. a. Wirth 2011, Gottlob 2001, Hartmann/Tünnemann 1988, Hatfield 1993, Schwarzenegger 1999, Kraemer 2002) erzielt.

Folgende Signalwege (Pathways) zum Muskelwachstum (verstärkte Muskelproteinsynthese) werden hierbei in unterschiedlichem Maße aktiviert (alles Kurzerklärungen in Anlehnung an Schoenfeld 2016, Pürzel 2015, Contreras 2017):

#### **Den mechanischen Pathway**

Durch hohe mechanische Druck- und Zugbelastungen (3/5 – 8 intensive WH) kommt es in der Muskelzelle zu einer hohen Aktivität der mechano-chemischen Sensoren, welche die Proteinsynthese und somit den Muskelwachstum anregen

#### **Den metabolischen Pathway**

Wird im höheren Wiederholungsbereich für Muskelaufbau (10 – max. 20 WH) intensiv gearbeitet, sammeln sich im Muskel diverse Stoffwechselprodukte (z. B. Laktat, Änderung des PH-Wertes) an. Dieser Effekt löst Muskelwachstumsreize aus.

#### **Den „Muskelschäden“ Pathway**

Ein Training mit vor allen Dingen ungewohnten hohen Belastungen führt zu starken Mikrotraumen der Muskelfasern. Die Reparatur dieser Muskelfasern setzt eine erhöhte Proteinsynthese/Muskelaufbau in Gang.

Hier gibt es für dich nun schon direkt einen ganz entscheidenden Hinweis/Tipp bezüglich des Muskelaufbaus! Der mechanische Pathway wird von nahezu allen Experten als der MIT ABSTAND wichtigste Signalweg zum Muskelaufbau angesehen! Da dieser Pathway immer nur dann ausreichend stark aktiviert wird, wenn die mechanische Last in den Trainingswochen/-Monaten/-Jahren immer höher wird, ist der Hauptfaktor des Muskelaufbaus, das STÄRKER werden im klassischen Muskelaufbau-WH-Bereich (5 – 10 WH). Sollte das stärker werden nur noch minimal nach mehreren Jahren voran gehen, kannst du die mechanische Last auch durch mehr Volumen pro Muskel erhöhen (mehr Sätze, höhere Wochenfrequenz/Muskel)

Heißt, machst du als Anfänger z. B. 8x25 kg im Biceps-Curls mit der SZ-Stange, sollten es nach 12 Monaten intensivem Training 8x40 kg sein, nach 24 Monaten 8x47,5 und nach 5 Jahren 8x55 kg sein.

Steigerst du dich in 5 Jahren von 8x25 kg im Bicepscurls/SZ-Stange auf 8x55 kg bei gleicher Technik, so kannst du mir glauben, ist die Wahrscheinlichkeit riesengroß das du einen enormen Muskelwachstum am Biceps erzielt hast.

**Ja es gibt die Ausnahmen, die trotz sehr guten Bic-Curls-Leistungen keinen großen Biceps haben. Hier gibt es nur drei Gründe:**

- Verstärktes Training im reinen Maximalkraftbereich, dadurch extrem gute intra- und intermuskuläre Koordination
- Optimaler interner Kraftarm des Biceps um hohe Drehmomente zu erzeugen
- Optimaler Lastarm bei Bicepscurls-Bewegungen (kurzer Unterarm, langer Oberarm) zur Krafterzeugung

Aus dieser Ausnahme machen wir aber nicht den Standard! **Standard ist: Hohe Trainingsgewichte im mittleren Wiederholungsbereich = große Muskeln!**

## Nachfolgend nun der Hauptweg für einen dicken Biceps:

Suche dir eine Bicepsübung aus, wo du richtig Gewicht drauflegen kannst (z. B. Biceps-Curls mit der SZ-Stange stehend) und die du gleichzeitig gut im Biceps spürst. Versuche nun über deine ganze Trainingskarriere in dieser Übung dich kraftmäßig im Wiederholungsbereich 5 – 12 WH zu steigern! Hierzu brauchst du eine gute Trainingsstrategie (-Periodisierung) über viele Jahre und einen absoluten Fokus! Solltest du dann mit den Gewichten kaum mehr weiterkommen, musst versuchen die mechanische Last über das Volumen zu erhöhen (mehr Sätze pro Muskel pro Woche).

Willst du deinen Biceps im fortgeschrittenen Stadium maximal zum Dickenwachstum stimulieren, solltest du außerdem versuchen alle 3 Pathways zu stimulieren. D. h. neben dem mechanischen Pathway solltest du auch Bicepsübungen durchführen mit 10 – 15/20 WH und kurzen Pausen. Außerdem solltest du auch mal neue ungewohnte Übungen intensiv trainieren um den dritten Pathway (Muskelschäden) zu stimulieren – vergesse aber nicht das der mechanische Signalweg der Wichtigste ist.

### 1b.) Welche Übungsauswahl sollte ich treffen?

Der Biceps hat die Hauptfunktion zu curlen (Armbeugung). Er ist nicht wie der Deltamuskel, den du mit vielen unterschiedlichen Bewegungen bearbeiten musst! Suche dir somit in deiner ganzen Karriere eine schwere Curl-Übung aus, die du von den Gelenken gut verträgst, die du im Biceps gut spürt, bei der du im mittleren Wiederholungsbereich über Jahre hinweg mehr Gewicht bewegen kannst. Mir fallen hier besonders Bic-Curls stehend mit der Langhantel oder mit der SZ-Stange oder beidarmig am Kabelturm ein. Du solltest im Untergriff oder SZ-Griff die Übung durchführen, denn dann kann der Biceps sehr effektiv kontrahieren! Diese Übung solltest du mind. 8 Monate des Jahres trainieren und ja, jedes Jahr, bei gleicher Technik etwas besser werden.

Ansonsten bist du ziemlich frei mit den Übungen. Hier solltest du verstärkt folgende Punkte in die Biceps-Trainingsplanüberlegungen mit einfließen lassen:

1. Achte bei der Übungsauswahl darauf, dass du die Übung richtig gut im Biceps spürst
2. Achte darauf, dass du öfters in deinem Trainingsplan eine Bicepsübung hast, die neben einer Armbeugung eine Supination im Unterarm durchführt (klassisch Biceps-

Curls mit den Kurzhanteln eingedreht)

3. Wenn du mehrere Bicepsübungen in deinem Wochenplan hast, dann wähle Übungen mit unterschiedlichen Oberarmposition.
4. Baue in einen neuen Trainingsplan auch mal eine Bicepsübung ein, die du noch nie oder schon sehr lange nicht mehr trainiertest um einen ungewohnten Reiz auszulösen.

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

Der Biceps verträgt viel Volumen!! Er ist ein relativ kleiner Muskel, bei dem man nicht so viele Muskelschäden verursachen kann und somit nicht so lange Reparaturprozesse von Nöten sind (vgl. Israetel 2019). Außerdem belastet ein kleiner Muskel unseren Gesamtorganismus kaum, so dass auch hier keine sog. „zentrale“ Ermüdung entsteht! Also: Der Biceps sollte mind 2mal/Woche trainiert werden. Wenn ich allerdings neben meiner Hauptübung nur kleine Übungen einbaue, kann ich den Biceps auch 4-5mal/Woche trainieren, das Ganze natürlich nur mit einer guten Gesamtstrategie! Das Wochenvolumen sollte sich zwischen 12 (mind. 2 Einheiten a 6 Sätze) und 20 Biceps-Sätzen bewegen!

### **1d.) Sonstige Punkte**

- a.) Korrekte Grundtechnik: Ein Bicepscurls sollte ein Bicepscurls sein und nicht ein komisches wuchten der Gewichte von A nach B mit dem ganzen Körper
- b.) Bewegungsumfang: Im Idealfall über die komplette Länge die Bewegung durchführen
- c.) Nicht dauerhaft Diäten: Willst du dicke Keulen, darfst nicht dauere 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.) Wenn du nicht schon riesige Oberarme hast, mach dir bitte keine Gedanken über kurzer, langer Bicepskopf, Bicepscurls im Obergriff oder sonstige Exoten-Varianten – hier setzt du auf das falsche Pferd!
- f.) Wähle die Übungen so aus, dass du keine Gelenkprobleme bekommst

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

Wie ihr den zweiten wichtigen Muskel, den Trizeps, sehr gut nachhaltig trainieren könnt, um Keulen wie Baumstämme zu bekommen, erkläre ich den nächsten Tagen!

*Mit besten Grüßen*

*Friedhelm Hill*