

---

Subject: Bizeps und Trizeps

Posted by [Balle](#) on Sat, 26 Sep 2009 11:10:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vielleicht kann mir ja einer von den Kraftsportlern weiterhelfen, ich habe mir letztens einige Fachbücher u.A. von Berend Breitenstein ausgeliehen um mein Training weiter zu optimieren, musste auch von 2er auf 3er Split wechseln, wegen zu vielen Übungen. Was ich jedoch nicht verstehe, in allen beispielhaften Trainingsplänen der Fachbücher werden Bizeps und Trizeps in unterschiedlichen nie in derselben Trainingseinheit trainiert, ich kenne es nur so, das Bizeps und Trizeps immer in derselben Einheit trainiert werden sollten und zwar in der Reihenfolge, erst Bizeps und Trizeps, wegen dem Beuger-und Streckerprinzip, weil sich ansonsten die Oberarmmuskulatur verkürzt, oder ist das mal wieder veraltet? Ich dehne mich ja auch nach jedem Training ausgiebig, vielleicht reicht das ja, oder sollte man den Trizeps vielleicht auch garnicht zu stark isoliert trainieren, da er ja häufiger indirekt mittrainiert wird als der Bizeps? An den Armen baue ich auch im Vergleich zum restlichen Körper eher langsam auf.

---