

---

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 letztsens 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.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Marc1234](#) on Sat, 26 Sep 2009 12:49:17 GMT

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

---

Eigentlich sollte man ja gegenüberliegende Muskelgruppen immer mittrainieren (Bauch-Rücken).

Ich trainiere Bizep und Trizep wegen dem besseren Pump getrennt.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Alibi](#) on Sat, 26 Sep 2009 15:49:41 GMT

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

---

schau dich doch einfach nen bisschen in nen BB'ler forum um, da steht echt alles was du wissen musst...allein was ich im startpost und im 2. post für schrott gelesen hab, das tut ja fast schon weh...

aber eins gib ich dir mit aufn weg:

nie vor, während oder nach dem training dehnen!

Nicht nur vor, sondern erst recht nach einem Krafttraining (das nicht nur mit konzentrischer, sondern immer auch mit exzentrischer Muskelkontraktion einhergeht) sollte statisches Dehnen vermieden werden, da trainingsbedingte kleinste Verletzungen (Mikrotraumen innerhalb der Muskelfaser im Bereich der sog. Z-Linien bzw. Z-Scheiben aufgrund exzentrischer Muskelarbeit) verstärkt werden und somit ein Muskelkater (DOMS) provoziert bzw. verstärkt wird.

<http://www.dr-moosburger.at/pub/pub046.pdf>

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Marc1234](#) on Sat, 26 Sep 2009 20:49:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:allein was ich im startpost und im 2. post für schrott gelesen hab, das tut ja fast schon weh...

da spricht der Experte. Einen schlaunen Link kopieren kann jeder.

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Alibi](#) on Sun, 27 Sep 2009 20:30:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marc1234 schrieb am Sat, 26 September 2009 22:49Zitat:allein was ich im startpost und im 2. post für schrott gelesen hab, das tut ja fast schon weh...

da spricht der Experte. Einen schlaunen Link kopieren kann jeder.

Zitat:Eigentlich sollte man ja gegenüberliegende Muskelgruppen immer mittrainieren (Bauch-Rücken).

ein link mit sachlicher argumentation ist immernoch 1000 mal besser als großmuttis trainingsweisheiten

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Marc1234](#) on Mon, 28 Sep 2009 04:01:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:ein link mit sachlicher argumentation ist immernoch 1000 mal besser als großmuttis trainingsweisheiten Laughing  
stimmt, vorallem wenn man die eigentliche Frage nicht beantwortet.

Zitat:schau dich doch einfach nen bisschen in nen BB'ler forum um  
da wär der Balle sicher nicht alleine drauf gekommen...schön, dass es dich gibt

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Alibi](#) on Mon, 28 Sep 2009 08:51:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marc1234 schrieb am Mon, 28 September 2009 06:01Zitat:ein link mit sachlicher argumentation

---

ist immernoch 1000 mal besser als großmutter's Trainingsweisheiten Laughing stimmt, vorallem wenn man die eigentliche Frage nicht beantwortet.

wenn er nichtmal weiss, dass man Bizeps/Trizeps in einem 2er Split trennen kann (/soll), kann man stark davon ausgehen, dass der rest seines training wohl schrott ist...

aber is klar...wenn dich nen kleines kind fragt, ob es dicke oder dünne handschuhe beim basteln einer bombe tragen soll, beantwortest du ihm auch nur seine frage und ignorierst den rest...

Zitat:Zitat:schau dich doch einfach nen bisschen in nen BB'ler forum um da wär der Balle sicher nicht alleine drauf gekommen...schön, dass es dich gibt

wieso soll ich hier nen riesen artikel über Hypertrophie training verfassen, wenn es woanders schon bis zum umfallen diskutiert und analysiert wurde

aber du darfst mich/uns gerne teilhaben lassen an deinem geistigen brunnen voller trainingsweisheiten...vor allem würde ich gerne noch erläutert haben, inwiefern ein bauchtraining überhaupt nur in irgendeinem zusammenhang mit dem rücken steht...

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Marc1234](#) on Mon, 28 Sep 2009 11:02:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:aber du darfst mich/uns gerne teilhaben lassen an deinem geistigen brunnen voller trainingsweisheiten...vor allem würde ich gerne noch erläutert haben, inwiefern ein bauchtraining überhaupt nur in irgendeinem zusammenhang mit dem rücken steht... Question

Ih habe nie von Trainingsweisheiten gesprochen. Du spielst dich hier als Mr. Neunmalklug auf. Das ist nur einer von zig Artikeln dazu:

Zitat:Die Bauchmuskeln wirken teils unterstützend, teils als Gegenspieler zu den Rückenmuskeln. Die Rückenmuskel ermöglichen den aufrechten Stand. Die Bauchmuskel, als Gegenspieler, beugen die Bauchmuskeln den Körper nach vorne. Eine Zusammenarbeit findet bei Seitwärtsneigungen und Drehbewegungen des Körpers statt. Dann unterstützen die Bauchmuskeln die Arbeit der Rückenmuskel. Dieses Zusammenspiel ist sehr wichtig. Die Körperhaltung ist immer ein Zusammenwirken von natürlicher Schwerkraft und der Spannung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Bei der kombinierten Brust- und Bauchatmung sind ebenfalls Bauch- als auch Rückenmuskeln beteiligt. Weil dieses Zusammenspiel so wichtig ist, sollte jeder, der seine Rückenmuskeln trainieren möchte, auch immer etwas für die Bauchmuskulatur tun, damit sich kein Ungleichgewicht ergibt.

Wahrscheinlich tranieren die ausgebildeten Trainer in meinem Studio alle falsch.

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Alibi](#) on Mon, 28 Sep 2009 15:21:34 GMT

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

---

Marc1234 schrieb am Mon, 28 September 2009 13:02

Zitat:Die Bauchmuskeln wirken teils unterstützend, teils als Gegenspieler zu den Rückenmuskeln. Die Rückenmuskeln ermöglichen den aufrechten Stand. Die Bauchmuskeln, als Gegenspieler, beugen die Bauchmuskeln den Körper nach vorne. Eine Zusammenarbeit findet bei Seitwärtsneigungen und Drehbewegungen des Körpers statt. Dann unterstützen die Bauchmuskeln die Arbeit der Rückenmuskeln. Dieses Zusammenspiel ist sehr wichtig. Die Körperhaltung ist immer ein Zusammenwirken von natürlicher Schwerkraft und der Spannung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Bei der kombinierten Brust- und Bauchatmung sind ebenfalls Bauch- als auch Rückenmuskeln beteiligt. Weil dieses Zusammenspiel so wichtig ist, sollte jeder, der seine Rückenmuskeln trainieren möchte, auch immer etwas für die Bauchmuskulatur tun, damit sich kein Ungleichgewicht ergibt.

Wahrscheinlich trainieren die ausgebildeten Trainer in meinem Studio alle falsch.

und wo steht jetzt da bitte, dass man Bauch und Rücken an einem Tag trainieren soll...?  
richtig: NIRGENDS...weils schlichtweg egal ist, wann man den Bauch trainiert...denn der Bauch wirkt immer unterstützend, bei so gut wie jeder Übung  
und das war ja seine Frage bezüglich Bizeps und Trizeps...ob am gleichen Tag oder getrennt.

da hattest du doch was geschrieben dazu:

Zitat:stimmt, vorallem wenn man die eigentliche Frage nicht beantwortet.

@Balle:

allgemeine Trainingspläne

<http://www.muskelschmiede.de/forum/trainingspl-ne/>

splitregeln

<http://www.muskelschmiede.de/forum/23-regeln-des-splittrainings-s-muskelaufbau-training.html>

ist jetzt ein willkürlich gewähltes Forum. gibt noch zig andere. Team Adro z.B.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Marc1234](#) on Mon, 28 Sep 2009 19:00:30 GMT

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

---

gut, ich habe gerade mal im Studio nachgefragt.

Man soll wohl beim Bauchtraining den Rücken danach trainieren, weil einige Bauchübungen den unteren Rücken belasten. So sagte man es mir.

Bizeps und Trizeps ruhig zusammen.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Yes No](#) on Tue, 29 Sep 2009 10:18:23 GMT

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

---

Es ist kein Fehler Bizeps und Trizeps direkt hintereinander zu trainieren.

Das entspricht einem (Antagonisten-)Supersatz.

Bei einem Ganzkörpertraining trainiert man beide zwangsläufig in derselben Einheit (wenn man sie überhaupt explizit trainiert).

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Balle](#) on Tue, 29 Sep 2009 10:56:48 GMT

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

---

Alibi schrieb am Mon, 28 September 2009 10:51 Marc1234 schrieb am Mon, 28 September 2009

06:01 Zitat: ein link mit sachlicher argumentation ist immernoch 1000 mal besser als großmutter's trainingsweisheiten Laughing

stimmt, vorallem wenn man die eigentliche Frage nicht beantwortet.

wenn er nichtmal weiss, dass man Bizeps/Trizeps in einem 2er Split trennen kann (/soll), kann man stark davon ausgehen, dass der rest seines training wohl schrott ist...

aber is klar...wenn dich nen kleines kind fragt, ob es dicke oder dünne handschuhe beim basteln einer bombe tragen soll, beantwortest du ihm auch nur seine frage und ignorierst den rest...

Zitat: Zitat: schau dich doch einfach nen bisschen in nen BB'ler forum um da wär der Balle sicher nicht alleine drauf gekommen...schön, dass es dich gibt

wieso soll ich hier nen riesen artikel über Hypertrophie training verfassen, wenn es woanders schon bis zum umfallen diskutiert und analysiert wurde

aber du darfst mich/uns gerne teilhaben lassen an deinem geistigen brunnen voller trainingsweisheiten...vor allem würde ich gerne noch erläutert haben, inwiefern ein bauchtraining überhaupt nur in irgendeinem zusammenhang mit dem rücken steht...

Mir ist durchaus bewusst, das man Bizeps und Trizeps getrennt trainieren kann, da ich aber in erster Linie begeisterter Hobbykampfsportler bin, muss ich natürlich beweglich und geschmeidig bleiben, das ist mir dann doch wichtiger als ein paar cm mehr Bizeps, daher auch das ausgiebige Dehnen und Lockern nach dem Pumpen, das ich mein Krafttraining im Vergleich zu früher stark erhöht habe, mache ich vor Allem, um mich von meinen Haaren abzulenken und weil ich insgesamt kantiger und markanter als früher aussehe, bin mit meinem Muskelzuwachs im Großen und Ganzen auch zufrieden, außer das die Oberarme langsamer wachsen als Schultern, Rücken, Nachen, Brust und Unterarme, mache 3er-Split, das BB-Forum ist mir auch schon länger bekannt

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Alibi](#) on Tue, 29 Sep 2009 12:49:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Tue, 29 September 2009 12:56  
Mir ist durchaus bewusst, das man Bizeps und Trizeps getrennt trainieren kann

klang in startpost aber noch ganz anders^^

Zitat:da ich aber in erster Linie begeisterter Hobbykampfsportler bin, muss ich natürlich beweglich und geschmeidig bleiben, das ist mir dann doch wichtiger als ein paar cm mehr Bizeps, daher auch das ausgiebige Dehnen und Lockern nach dem Pumpen,[...]

gegen das dehnen spricht auch nichts...nur eben nicht nach dem training! wenn, dann an den regenerationstagen dehnen. das hat mir sogar mein ehemaliger sportlehrer empfohlen, und der mann hat sport studiert ink. anatomic im gegensatz zu diesen ganzen selbsternannten fitnesstrainern.

im übrigen bezweifle ich eh, dass man als hobbyathlet überhaupt nur im geringsten an beweglichkeit einbüßt.

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Balle](#) on Tue, 29 Sep 2009 12:54:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Split trennen kann (/soll), kann man stark davon ausgehen, dass der rest seines training wohl schrott ist...

Lese ich jetzt erst, mache 3er Split, Pyramide abwärts, 4mal die Woche

Einheit 1: Rücken, Beine, Gesäß : -Kniebeugen, Kreuzheben-Maximum 102 kg 6 Wdhg., Langhantelrudern, Kurzhantelrudern, Rudern im Stand mit engem Griff.

Einheit 2. Brust, Arme,Bauch : Bankdrücken-Max. 102kg 7 Wdhg., Flys, Bankdrücken mit Kurzhanteln, Bizepscurl SZ-Stange, Hammercurls, Reversecurl SZ-Stange, Frenchpress im Stand, Beinheben auf der Flachbank, Sit-ups

Einheit 3: Schultern,Bauch: Nackendrücken, Frontdrücken, Seitheben mit Kurzhanteln, noch eine Übung mit Kurzhanteln, weiß den Namen nicht, Beinheben auf Flachbank

So einen Plan kann wohl wirklich nur ein absoluter Dilettant erstellen ...

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Alibi](#) on Tue, 29 Sep 2009 19:48:37 GMT

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

---

Balle schrieb am Tue, 29 September 2009 14:54 Split trennen kann (/soll), kann man stark davon ausgehen, dass der rest seines training wohl schrott ist...

Lese ich jetzt erst, mache 3er Split, Pyramide abwärts, 4mal die Woche

Einheit 1: Rücken, Beine, Gesäß : -Kniebeugen, Kreuzheben-Maximum 102 kg 6 Wdhg., Langhantelrudern, Kurzhantelrudern, Rudern im Stand mit engem Griff.

Einheit 2. Brust, Arme, Bauch : Bankdrücken-Max. 102kg 7 Wdhg., Flys, Bankdrücken mit Kurzhanteln, Bizepscurl SZ-Stange, Hammercurls, Reversecurl SZ-Stange, Frenchpress im Stand, Beinheben auf der Flachbank, Sit-ups

Einheit 3: Schultern, Bauch: Nackendrücken, Frontdrücken, Seitheben mit Kurzhanteln, noch eine Übung mit Kurzhanteln, weiß den Namen nicht, Beinheben auf Flachbank

So einen Plan kann wohl wirklich nur ein absoluter Dilettant erstellen ...

wollt eigentlich jetzt die klappe halten, aber wenn du unbedingt wissen willst:

dein plan ist alles andere als optimal...

dein schultergürtel wird in jeder einheit beansprucht...wo soll da die regeneration sein bei 4 mal die woche?

brust schulter trizeps

beine bauch

rücken bizeps

halte ich persönlich sinnvoller

und frontdrücken und nackendrücken ist die selbe übung...nur mit dem unterschied dass dir letztere die schulter kaputt macht.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Marc1234](#) on Wed, 30 Sep 2009 06:34:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Alibi:  
Ich habe mir gerade meine Posts nochmal durchgelesen. Sorry, für das Rumgepampe.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Alibi](#) on Wed, 30 Sep 2009 17:43:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Marc1234 schrieb am Wed, 30 September 2009 08:34 @Alibi:  
Ich habe mir gerade meine Posts nochmal durchgelesen. Sorry, für das Rumgepampe.

schon ok, ich könnte mich manchmal auch etwas gepflegter ausdrücken.  
hab ein talent mich reinzugeigern

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Balle](#) on Thu, 01 Oct 2009 09:40:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alibi schrieb am Tue, 29 September 2009 21:48 Balle schrieb am Tue, 29 September 2009 14:54 Split trennen kann (/soll), kann man stark davon ausgehen, dass der rest seines training wohl schrott ist...

Lese ich jetzt erst, mache 3er Split, Pyramide abwärts, 4mal die Woche

Einheit 1: Rücken, Beine, Gesäß : -Kniebeugen, Kreuzheben-Maximum 102 kg 6 Wdhg., Langhantelrudern, Kurzhantelrudern, Rudern im Stand mit engem Griff.

Einheit 2. Brust, Arme, Bauch : Bankdrücken-Max. 102kg 7 Wdhg., Flys, Bankdrücken mit Kurzhanteln, Bizepscurl SZ-Stange, Hammercurls, Reversecurl SZ-Stange, Frenchpress im Stand, Beinheben auf der Flachbank, Sit-ups

Einheit 3: Schultern, Bauch: Nackendrücken, Frontdrücken, Seitheben mit Kurzhanteln, noch eine Übung mit Kurzhanteln, weiß den Namen nicht, Beinheben auf Flachbank

So einen Plan kann wohl wirklich nur ein absoluter Dilettant erstellen ...

wollt eigentlich jetzt die Klappe halten, aber wenn du unbedingt wissen willst:

dein Plan ist alles andere als optimal...

dein Schultergürtel wird in jeder Einheit beansprucht...wo soll da die Regeneration sein bei 4 mal die Woche?

Viele Muskelgruppen werden bei jeder Einheit mittrainiert, lässt sich leider nicht vermeiden, wenn zwischen den Einheiten 30-48 Stunden Pause ist, ist das bei Splittraining ausreichend, keine Sorge, ich weiß schon, was ich mache,

Brust Schulter Trizeps

Beine Bauch

Rücken Bizeps

Halte ich persönlich sinnvoller

Ich mache lieber Bizeps und Trizeps in einer Einheit.

und Frontdrücken und Nackendrücken ist die selbe Übung...nur mit dem Unterschied dass dir letztere die Schulter kaputt macht.

Fast das Gleiche, ich weiß, mache Nackendrücken 3 und Frontdrücken 2 Sätze, Frontdrücken ist wichtig für die Koordination und Nackendrücken für die Masse.

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [ezekiel](#) on Thu, 01 Oct 2009 13:00:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Balle schrieb am Thu, 01 October 2009 11:40 Frontdrücken ist wichtig für die Koordination und Nackendrücken für die Masse.

Geeeenau

Wenn's dein Schultergürtel ohne Probleme zulässt, kannst du aber weiterhin

Nackendrücken machen. Frontdrücken kannst du dann allerdings getrost aus dem Programm kicken.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Alibi](#) on Fri, 02 Oct 2009 11:40:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ezeziel schrieb am Thu, 01 October 2009 15:00Balle schrieb am Thu, 01 October 2009 11:40Frontdrücken ist wichtig für die Koordination und Nackendrücken für die Masse.

Geeeenau

Wenn's dein Schultergürtel ohne Probleme zulässt, kannst du aber weiterhin Nackendrücken machen. Frontdrücken kannst du dann allerdings getrost aus dem Programm kicken.

erinnert mich an so 2 typen bei mir im studium, als der eine zum anderen sagte:

"ey, heute trainier ich auf masse, und morgen dann auf definition"

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Balle](#) on Mon, 05 Oct 2009 08:51:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Alibi schrieb am Fri, 02 October 2009 13:40ezeziel schrieb am Thu, 01 October 2009 15:00Balle schrieb am Thu, 01 October 2009 11:40Frontdrücken ist wichtig für die Koordination und Nackendrücken für die Masse.

Geeeenau

Wenn's dein Schultergürtel ohne Probleme zulässt, kannst du aber weiterhin Nackendrücken machen. Frontdrücken kannst du dann allerdings getrost aus dem Programm kicken.

erinnert mich an so 2 typen bei mir im studium, als der eine zum anderen sagte:

"ey, heute trainier ich auf masse, und morgen dann auf definition"

Bist wohl ein richtiger Experte , schon mal davon gehört, das sowohl rote als auch weiße Muskelfasern beansprucht werden sollten? Mich betrifft es zwar jetzt nicht, aber Leute die richtig

BB betreiben, haben ja Phasen in denen sie primär auf Masse und dann wieder primär auf Definition trainieren, wär mir aber zu stressig, sehe mich ja auch nicht als Bodybuilder.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Alibi](#) on Mon, 05 Oct 2009 15:00:13 GMT

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

---

was bist du denn für einer...

ich hab hier mit ezeziel bisschen gespaßt, und du fühlst dich gleich wieder angegriffen.

also, dein trainingplan ist absolut top, nichts verbesserungswürdiges, sowohl gesundheitlich als trainingstechnisch. am besten schreibst du selbst ein buch drüber anstatt eins zu lesen. so machst du wenigstens noch kohle

selten so nen ignorant wie dich gesehen...und damit verweise ich auf einige andere threads hier.

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [ezeziel](#) on Tue, 06 Oct 2009 15:24:35 GMT

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

---

Achso, und Frontdrücken beansprucht dann mehr die roten und Nackendrücken mehr die weißen Fasern, ne? Hat also nichts mit Geschwindigkeit der Ausführung, verwendetem Gewicht und Dauer der Belastung zutun? Schon mal was von anaerob und aerob gehört? Das Wichtigste am Krafttraining ist, nichts zu verkomplizieren. Halte dich an die einfachen Grundregeln: Grundübungen bilden das Fundament eines Trainingsplans, trainiere schwer und sauber und gönne deinem Körper genügend Erholung (du musst also herausfinden, nach wie vielen Tagen du MEHR Power hast, als beim vorangegangenen Training).

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps

Posted by [Balle](#) on Sat, 10 Oct 2009 12:00:59 GMT

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

---

selten so nen ignorant wie dich gesehen...und damit verweise ich auf einige andere threads hier.[/quote]

Dito

---

---

Subject: Re: Bizeps und Trizeps  
Posted by [Balle](#) on Sat, 10 Oct 2009 12:05:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ezeiel schrieb am Tue, 06 October 2009 17:24Achso, und Frontdrücken beansprucht dann mehr die roten und Nackendrücken mehr die weißen Fasern, ne? Hat also nichts mit Geschwindigkeit der Ausführung, verwendetem Gewicht und Dauer der Belastung zutun? Schon mal was von anaerob und aerob gehört?

Das Wichtigste am Krafttraining ist, nichts zu verkomplizieren. Halte dich an die einfachen Grundregeln: Grundübungen bilden das Fundament eines Trainingsplans, trainiere schwer und sauber und gönne deinem Körper genügend Erholung (du musst also herausfinden, nach wie vielen Tagen du MEHR Power hast, als beim vorangegangenen Training).

Also, Frontdrücken mache ich 2 Sätze mit mehr Wdhg. und weniger kg als meine 3 Sätze Nackendrücken, ich denke der Erfolg gibt mir recht, gerade mein Schultergürtel hat in den letzten Monaten sowohl an Masse als auch an Definition zugelegt, aerobe Einheiten sind doch Ausdauer, oder? passt schon, mache regelmäßig Kampftraining und gehe ca 2 Stunden am Tag mit meinem Hund spazieren.

---