

Das Monster-Arme Workout

by Patric - Freitag, Oktober 20, 2017

<https://derfitness.guru/das-monster-arme-workout/>

Inhalt

1. [Anforderungen an das Arm Workout](#)
2. [Die Anatomie von Bizeps und Trizeps](#)
 1. [Bizeps](#)
 2. [Trizeps](#)
3. [Das Monster-Arme Workout](#)
 1. [Wesentliche Elemente des Workouts](#)
 2. [Trainingstag 1 \(Schwerpunkt Trizeps\)](#)

 3. [Trainingstag 2 \(Schwerpunkt Bizeps\)](#)
4. [Tipps und Hinweise](#)
 1. [Ernährung](#)
 2. [Das restliche Training](#)
 3. [Warum wird es wirken?](#)
 4. [Und was kommt danach?](#)

Was fällt definitiv als erstes ins Auge? Richtig! Massive Arme, dann breite Schultern und eine weite Männerbrust. Um die Brust haben wir uns bereits in einem [speziellen Artikel gekümmert](#). Mit einem ausgeklügelten Schema haben wir sie aus der Reserve gelockt und gestählt. Stellt sich generell die Frage, ob man dieses Prinzip auf andere Muskelgruppen übertragen kann!



Arm Training – Bizeps und Trizeps

Kann man? Nein, zumindest nicht 1:1! Klar führen letztlich viele Wege nach Rom. Aber es gibt einen kürzesten, einen längsten, einen bequemsten usw. Was erwarten wir von einem Monster-Arm Workout?

Anforderungen an das Arm Workout*

Wir wollen möglichst schnell maximale Ergebnisse! Größerer Umfang und damit größere Masse sind die Ziele. Wenn möglich möchten wir gleichzeitig die Vaskularität (*Adrigkeit*) erhöhen und selbstverständlich unsere Strukturen (*Bänder, Sehnen und Gelenke*) nicht schädigen.

Die Anatomie von Bizeps und Trizeps*

Bizeps*

Der Musculus Biceps Brachii, kurz Bizeps genannt, besteht aus zwei Muskelköpfen. Dem langen Kopf (*caput longum*) und dem kurzen Kopf (*caput breve*). Seine Hauptaufgabe ist, wie nicht anders zu erwarten, die **Beugung** des Unterarms. Der Gegenspieler (*Antagonist*) des Bizepses ist der Trizeps.

Trizeps *

Der Musculus Trizeps Brachii, kurz Trizeps genannt, besteht aus DREI Muskelköpfen. Dem seitlichen Kopf (*caput laterale*), dem langen Kopf (*caput longum*) und dem inneren Kopf (*caput mediale*). Die Hauptaufgabe des Trizepses ist die **Streckung** des Unterarms.

Wenn man im Studio den Vertretern des männlichen Geschlechts bei ihrem Arm-Workout zusieht, stellt man immer wieder fest, dass ein krasses Missverhältnis zwischen den Bemühungen für Trizeps und dem Aufwand für den Bizeps besteht. Eine Übung für den Trizeps, fünf Übungen für den Bizeps ? Wenn man sich den prozentualen Anteil der beiden Muskeln am Gesamtvolumen des Oberarms einmal etwas näher ansieht, wird man schnell ein Prinzip erkennen, mit dem man Arme effektiv aufbauen kann. Gute 2/3, als 60-70 % des Oberarms werden durch den Trizeps gebildet!

Es lohnt sich, den Trizeps nicht zu vernachlässigen!

Das Monster-Arme Workout *

Wenn Du den Artikel über das [Fitness Guru Brust Workout](#) gelesen hast, dann weißt Du, dass jeder von uns seine individuellen, genetisch bedingten Grenzen hat. Kaum jemand kann auf natürliche Weise (*ohne Anabolika*) einen **Armumfang von 50 cm** erreichen. Zudem ist viel Geduld nötig. Man braucht Jahre, um einen massiven 45er zu erschaffen. Mit dem Monster-Arme Workout wird es Dir aber rasch gelingen, Deine „Ärmchen“ in 6-8 Wochen um gut 2-3cm im Umfang zu steigern. Die Art und Weise des Trainings wird die Muskeln aus der Reserve locken.

Wesentliche Elemente des Workouts *

Die Übungen sind nicht willkürlich gewählt. Allerdings muss man bezüglich der Auswahl der Übungen hier nicht ganz so päpstlich sein, wie bei unserem Brust-Workout. Das Schlüsselement, mit dem wir das Potenzial unserer Arme herauskitzeln, ist der s.g.

**antagonistische
Supersatz.**

Einschub: Supersätze sind Sätze, in denen man ohne Pause mehrere Übungen hintereinander absolviert. Die spezielle Art, die wir ausführen wird als „Antagonistischer Supersatz“ bezeichnet. Dabei wird unmittelbar im Anschluss an einen Satz für eine Muskelgruppe ein Satz für den Gegenspieler (Antagonist) absolviert.

Wir trainieren die Arme **zwei Mal pro Woche**. Dabei benötigst Du keinen gesonderten Armtag! Hänge das Armworkout an das Ende des Brust- oder Rückentags. Zwischen den Trainingseinheiten sollten jeweils 72 Stunden liegen.

Trainingstag 1 (Schwerpunkt Trizeps)*

Wie immer solltest Du dich ordentlich aufwärmen und auf eine absolut saubere Technik achten.

Enges Bankdrücken

Mit dem engen Bankdrücken haben wir die Masseübung für den Trizeps schlechthin im Programm. Neben dem Trizeps werden der Brustmuskel und der vordere Deltamuskel beansprucht.

Führe 3 Sätze der folgenden Übung mit einem Gewicht aus, mit dem Du 8-12 saubere Wiederholungen schaffst. Mache zwischen den Sätzen 1 bis 1:30 Minuten Pause. Lege Dich auf eine Flachbank und positioniere Dich so, dass Deine Brust unter der Langhantelstange liegt. Beine sind leicht gespreizt, Füße stehen fest auf dem Boden. Dein Rücken sollte ein leichtes Hohlkreuz (*natürliche Lordose*) bilden. Po, oberer Rücken und Kopf liegen auf. Umfasse die Stange im Obergriff so, dass zwischen den Händen ein Abstand von etwas mehr als einer Handbreite bleibt. Die Arme behalten in der Endposition **IMMER** eine leicht gebeugte Haltung! Das schont die Ellbogengelenkte. Die Langhantel sollte sich beim Auf- und Absenken in etwa über dem Brustbein befinden. Beim Einatmen senke die Stange langsam und kontrolliert ab, bis diese sich ein paar Zentimeter über der Brust befindet. Wichtig ist, dass die Ellbogen sehr eng am Körper geführt werden. Beim Hochdrücken atmest Du aus und achtest darauf, dass die Arme in der Endposition leicht gebeugt bleiben.

Trizepsdrücken über dem Kopf am Kabelzug

Führe 3 Sätze der folgenden Übung mit einem Gewicht aus, mit dem Du 8-12 saubere Wiederholungen schaffst. Mache zwischen den Sätzen 1 bis 1:30 Minuten Pause. Stelle den Kabelzug auf die obere Position und befestige ein Seil. Stelle Dich mit dem Rücken zum Kabelzug, fasse die Seilenden und mache einen Ausfallschritt. Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt, die angewinkelten Arme zeigen mit den Ellbogen nach vorne. Die Handflächen haben eine neutrale Position. Beim Ausatmen streckst Du die Arme nach vorne aus, ohne dabei die Position der Ellbogen zu verändern. Diese sollten wie festgenagelt an ihrer Position verbleiben. Am Ende der Bewegung kann man die Handgelenke leicht in Richtung Obergriff eindrehen und die Kontraktion willentlich für 1-2 Sekunden maximal halten. Atme jetzt aus und führe die Arme kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück.

Diese Trizepsübung wirkt deshalb so wunderbar, weil der Muskel aus einer Art Vorspannung heraus arbeiten muss. Du wirst, vermutlich seit langer Zeit, Muskelkater im Trizeps bekommen.

Variante mit gerader Stange

Supersatz – Trizepsdrücken am Kabelzug und die 3-3 Bizeps-Wippe

In der Endphase unseres Arm-Workouts pumpen wir massig Blut in unsere Arme. Nährstoffe werden in die Regionen transportiert, die wachsen sollen.

Einschub: Ein faseriges Netz aus Bindegewebe umhüllt den menschlichen Körper. Diese Umhüllungen werden als Faszien bezeichnet. Elastische **Faszien** sind mitentscheidend für das **Wohlbefinden** und die **Fitness**. Spröde, verhärtete Faszien sorgen für Verspannungen, Verklebungen und können weiteres Wachstum der Muskeln begrenzen. Mit der Rolle der Faszien beschäftigt sich die Wissenschaft noch nicht so lange. Erkenntnisse sind rar und noch nicht gefestigt.

Durch das Anschwellen der Arme (*der berühmte Pump-Effekt*) weiten wir gleichzeitig die harten Faszien und schaffen Raum, der für die neuen Muskeln benötigt wird!

Wechsle ohne jede Pause von einer Übung zur nächsten. **Zwischen den Supersätzen machst Du 1 Minute Pause**. Lege Dir ein paar Kurzhanteln neben den Seilzug, damit Du nicht durch das Studio rennen musst! Als Gewicht wählst Du jeweils eines, mit dem Du locker 15 Wiederholungen schaffst. Wir gehen immer bis zum Muskelversagen!

Mache jetzt 3 Sätze der folgenden Übung jeweils bis zum Muskelversagen. Nimm eine gerade Stange im Obergriff etwa hüftbreit. Falls Ihr im Studio einen Curl-/Doppelpilzgriff habt, kannst Du diesen verwenden. Hier ist die Haltung schonender für das Handgelenk. Stelle dich möglichst nah im leichten Ausfallschritt oder mit schulterbreiter Beinstellung an den hohen Block des Kabelzugturms. Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach vorne geneigt. Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskeln sind angespannt. Deine Ellenbogen sind und bleiben eng am Oberkörper. Drücke beim Ausatmen das Griffstück vertikal nach unten. Nur deine Unterarme bewegen sich. In der Endposition sollte eine leichte Beugung beibehalten werden. Führe jetzt beim Einatmen die Stange kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Du musst nicht unbedingt ins Fitnessstudio! Ein wirksames Trizepstraining kannst Du perfekt

in den eigenen vier Wänden durchführen. Sie Dir einmal die [Widerstandsbänder](#) an oder, wenn Du Dein Trizepstraining wie ein Profi angehen möchtest, den [Tower](#) oder den [Zugturm](#) für Dein [Homegym](#).

Angebot



[TrainHard Multigriff Klimmzugstange mit Latzug &...](#)

(32)

74,80 EUR

70,80 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Schnappe Dir direkt die Kurzhanteln und führe Bizeps Curls in der folgenden Art durch. Du nimmst in jede Hand eine Kurzhantel Im Untergriff (*supiniert*). Stelle Dich aufrecht hin und positioniere Deine Füße hüftbreit auseinander. Deine Schultern nach hinten unten ziehen. Diese bleiben während der gesamten Übung dort! Beim Ausatmen beugst du den Arm, bis zu den Schultern nach oben. Anschließend wird die Kurzhantel wieder langsam nach unten geführt. Die Ellbogen verbleiben während der gesamten Übung an der gleichen Position. Konzentriere dich darauf, möglichst nur den Unterarm zu bewegen. Dies garantiert dir eine maximale Beanspruchung des zu trainierenden Bizepses.

Im Unterschied zu der im Video gezeigten Variante führe die Bewegung immer DREI MAL je Seite aus, bevor Du die Seite wechselst. Also 3 Mal rechts, 3 Mal links, 3 Mal rechts usw. Du solltest so 15 bis 21 Wiederholungen pro Seite zustande bekommen.

Trainingstag 2 (Schwerpunkt Bizeps) *

Wie gehabt! Ordentlich aufwärmen und auf saubere Technik achten. Und noch ein Tipp! Wenn Du einmal wissen möchtest, was richtiges Brennen im Bizeps ist, dann teste einmal den **Bizeps Blaster** aus.

Auch ein Bizepstraining auf höchstem Niveau braucht kein Fitnessstudio. Auch hier kannst Du mit dem oben vorgestellten Equipement – Widerstandsbänder , Tower oder Zugturm ein sehr effektives Training absolvieren.

Zusätzlich kannst Du Dir ein paar Kurzhanteln – *Kurzhanteln gehören in meinen Augen in jeden Sportlerhaushalt* – anschaffen und, wenn es etwas mehr sein darf, eine SZ-Stange oder sogar eine Profi-Bizepsbank , auch *Scottbank* genannt!



[GYRONETICS E-Series Curlbank Bizepsbank Curler...](#)

(29)

58,90 EUR

[Bei Amazon kaufen](#)

Bizepscurl mit der SZ-Stange

Führe 3 Sätze der folgenden Übung mit einem Gewicht aus, mit dem Du 8-12 saubere Wiederholungen schaffst. Mache zwischen den Sätzen 1 bis 1:30 Minuten Pause. Greife die SZ-Stange im Untergriff. Stelle Dich hüftbreit aufrecht hin. Der untere Rücken ist in jedem Fall in einer leichten Hohlkreuzstellung, der Oberkörper ist aufrecht. Bauch- und Po-Muskulatur sind angespannt, die Schultern sind hinten unten. Brust raus. Die SZ-Stange befindet sich vor deinen Oberschenkeln an den noch leicht gebeugten ausgestreckten Armen. Die Arme liegen am Oberkörper an. Beim Ausatmen hebe die SZ Stange langsam und kontrolliert ausschließlich über die Kraft Deiner Oberarme an und beuge die Unterarme über das Ellbogengelenk maximal nach oben. Oberarme bleiben fix in der Ausgangsposition. Beim Einatmen senkst du die SZ-Stange in die Ausgangsposition langsam nach unten ab. Achte am Ende der Bewegung darauf, dass die Arme leicht gebeugt bleiben.

Hammercurls

Führe 3 Sätze der folgenden Übung mit einem Gewicht aus, mit dem Du 8-12 saubere Wiederholungen schaffst. Mache zwischen den Sätzen 1 bis 1:30 Minuten Pause. Stelle Dich aufrecht hin. Schnapp Dir die Kurzhanteln und lasse Deine Arme an den Seiten an deinem Körper nach unten. Behalte eine leichte Beugung bei. Die Kurzhanteln selbst hältst du in neutraler

Griffhaltung. Beim Ausatmen beugst Du die Unterarme über das Ellbogengelenk maximal nach oben. Achte darauf, ausschließlich den Unterarm zu bewegen. Dein Oberarm verharrt bewegungslos an Ort und Stelle.

Beim Einatmen senkst Du die Kurzhantel wieder zurück in die Ausgangsposition. Denke an die leichte Beugung in der Endposition. Die Bewegung zurück in die Ausgangsposition muss kontrolliert, langsam und bewusst ausgeführt werden.

Supersatz – SZ-Scottcurl und Einarmiges Trizepsdrücken mit KH

Auch am Ende des Trainingstags 2 ist unser Ziel, massig Blut in den Arm zu pumpen und damit die Faszien zu weiten. Außerdem fühlt es sich einfach wunderbar an, wenn man einen Ultra-Pump im Arm verspürt ? Wechsle ohne jede Pause von einer Übung zur nächsten. **Zwischen den Supersätzen machst Du 1 Minute Pause.** Als Gewicht wählst Du jeweils eines, mit dem Du locker 15 Wiederholungen schaffst. Wir gehen immer bis zum Muskelversagen!

Ab an die **Scott-Curl Bank**. Wir sind aufgewärmt genug, um uns dieser Herausforderung zu stellen.

Setze Dich auf das Sitzpolster und positioniere deine Beine in einem festen Stand. Der Oberkörper wird gegen das Polster gepresst. Der Oberkörper ist aufrecht, der untere Rücken in einer leichten „Hohlkreuzstellung“. Die SZ-Stange wird im Untergriff gefasst. Auch hier bleiben die Arme in der Ausgangsposition **IMMER** leicht gebeugt.

Beim Ausatmen beugst Du die Unterarme über das Ellbogengelenk so weit wie möglich in Richtung Brust, bis sich die SZ-Stange in etwa auf Höhe Deines Halses befindet. Beim Ausatmen lässt Du die SZ-Stange langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Achte auf die leichte Beugung am Ende der Bewegung in die Ausgangsposition.

Wechsle verzugslos zur Trizepsübung. **Führe 3 Sätze** der folgenden Übung mit einem Gewicht aus, mit dem Du 15 saubere Wiederholungen schaffst. Nimm die Kurzhantel in die Hand. Stelle dich aufrecht hüftbreit hin. Die Schultern sind und bleiben hinten unten. Zur Stabilisierung lege die freie Hand auf die Rippen bzw. den Brustkorb auf. Strecke den Arm mit der Kurzhantel senkrecht nach oben. Achte darauf, dass der Arm eine leichte Beugung behält. Beim Einatmen wird der Unterarm langsam auf Kopfhöhe herunter geführt, bis sich zwischen Unter- und Oberarm ein Winkel von etwa 90 Grad ausgebildet hat. Beim Ausatmen führst Du die Kurzhantel zurück in die fast gestreckte Ausgangsposition. Es wird ausschließlich der Unterarm bewegt. Der Ellbogen bleibt in seiner Position unverändert.

Tipps und Hinweise*

Ernährung*

Achte darauf, Dich mit ausreichend Eiweiß UND Kohlenhydraten zu versorgen. Während der 6-8 Wochen solltest Du täglich für ein Kalorienplus von 100 bis 200 Kalorien sorgen. Wir wollen Muskeln aufbauen und keine Gewichtsreduktion durchführen. Tipps zur richtigen Eiweißversorgung findest Du hier: [Wie viel Eiweißbedarf habe ich als Sportler](#)

Vor dem Training

Ca. 30 bis 60 Minuten vor dem Training solltest Du Dir ein Whey-Protein gönnen. Ergänze den Shake mit 3g Kreatin.

Nach dem Training

Fitness Guru After-Workout-Shake

Als After-Workout-Shake empfehle ich den **Fitness Guru Spezialshake**. 30 g Whey-Protein, eine Banane, ein Knoppers (*Hanuta geht auch*) eine Hand voll Haferflocken, 500 ml Milch. Rein in den Mixer und gib ihm! Das gibt Power, sorgt für Muskelwachstum und füllt die leeren Glykogenspeicher wieder auf!

Kreatin

Besorge Dir Kreatin. Die recht günstigen Kreatin Monohydrat Produkte sind vollkommen in Ordnung. Auf einigen Portalen findet man Hinweise, dass man unbedingt darauf achten soll, dass es sich um 100% Produkte handeln muss. Wer so etwas wohl schreibt?! Naja. Es ist egal ob da 99,8% oder 100% Kreatin Monohydrat enthalten ist! Nimm täglich 3-5g zu Dir. Mische das Kreatin in den Whey-Shake oder trinke ein Glas Traubensaft mit dem Kreatin. An Trainingstagen nimm das Kreatin mit dem Pre-Workout-Shake zu Dir.

Das restliche Training*

Die beiden Arm-Workouts sind keinesfalls so ausgelegt, dass Du sonst keine Übungen mehr absolvieren solltest. Im Gegenteil. Trainingstag 1 mit Schwerpunkt Trizeps wäre ideal, um ihn an ein Brustworkout anzuhängen. Trainingstag 2 mit Schwerpunkt Bizeps passt, wenn man das Push-Pull Prinzip fährt, ideal zu einem Tag mit Rückentraining.

Warum wird es wirken?*

Muskeln sind Gewohnheitstiere. Mit der Zeit zeigen sie keinerlei Reaktion mehr auf bekannte Übungen und Belastungen. Bei einem Training ohne große Abwechslung schaltet der Muskel auf stur. Nichts geht mehr. Wir greifen in unserem Fitness Guru Monster-Arm Workout auf zwei bewährte Prinzipien zurück. Abwechslung und Schock. Neue Übungen, bei denen gar nicht so viel anders sein muss, fordern die Muskulatur heraus. Die neue Art der Belastung und unser Ansatz mit den Supersätzen schaffen ganz neue Anforderungen, an die sich der Muskel anpassen muss. Wie wird er das zu unserer Freude tun? Richtig! Mit Wachstum! Wenn Du die 8 Wochen hinter Dich gebracht hast, wirst Du sichtbare Zuwächse verzeichnen können. 2-3 cm sind kein Problem, sofern Du die Prinzipien **Train, Eat and Sleep** beherzigst! Ein Maßband wird Dir die Erfolge zeigen!

Und was kommt danach? *

Ich empfehle nach diesen 8 Wochen eine Pause von 1 Woche. Entweder komplette Trainingspause oder sehr moderates Training. Anschließend kannst Du nach dem gleichen Prinzip, aber anderen Übungen die nächsten Zentimeter angehen.

Und auch dieses Mal bin ich mir sicher, dass Du hochmotiviert den Weg ins Studio suchst! J

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß dabei!

Bildnachweis:

Bigstockphoto.com

Stockfoto-ID: 63819619

Copyright: prometeus

Letzte Aktualisierung der Preisangaben am 1.11.2017 / Affiliate Links / Bilder von der Amazon Product Advertising API

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru