



HEUTE: TRIZEPSTRAINING

Für die Trizeps habe ich für mich die Kabelübungen neu entdeckt. Zu Beginn meiner Karriere hatte natürlich auch ich Phasen, in denen ich diese Muskelgruppe vornehmlich mit Übungen trainierte, bei denen man extrem schwere Gewichte verwenden kann, wie enges Bankdrücken oder French press. Irgendwann kommt jedoch für jeden der Punkt, an dem man die Gewichte einfach nicht weiter steigern kann, ohne ernsthafte Probleme mit den Ellenbogengelenken zu riskieren. Wenn es erst mal angefangen hat, weh zu tun, dann dauert es meist eine kleine Ewigkeit, bis die Entzündung ausgestanden ist. Besonders Entzündungen an der Trizepssehne sind sehr hartnäckig und können ein effektives Oberkörpertraining über Wochen oder gar Monate regelrecht boykottieren.

Doch genau diese Zeiten bewirken oft einen Umdenkungsprozess. Man möchte schließlich nicht ganz auf das Training verzichten und macht sich also auf die Suche nach anderen Übungen, die man schmerzfrei ausführen könnte. In der Regel sind das Übungen mit leichteren Gewichten, und plötzlich ist man in der Lage, die Trizeps viel konzentrierter zu trainieren als vorher. Man spürt auf einmal, wo die Übung hingeht, kann ganz gezielt bestimmte Bereiche des Muskels ansprechen. Nach einer Weile wird man eine weitere Entdeckung machen, hatte man in dem Frust, nicht mehr so schwer trainieren zu können, schon die Muskeln wie Schnee in der Sonne schmelzen sehen, so stellt man

nach einigen Wochen erstaunt fest, man hat die Muskeln, in diesem Fall die Trizeps, nicht nur gehalten, Form und Aussehen und vielleicht sogar der Umfang haben sich verbessert. Quelle surprise! Die gezielte Belastung ist einfach bei dieser Art der Übungsausführung enorm hoch.

Ich will in diesem Zusammenhang gar nicht von isolierten Übungen sprechen. Bei genauer Betrachtungsweise der menschlichen Anatomie erscheint es sogar mehr als unwahrscheinlich, daß die isolierte Kontraktion eines einzelnen Muskels überhaupt

möglich ist, es sei denn durch elektrische Reizung.

Dies wird besonders auffällig, wenn man sich eine Übung wie das Trizepsdrücken am Turm einmal unter die Lupe nimmt. Klar, bei richtiger Ausführung bewegen sich nur die Unterarme. Die Übungswirkung geht gezielt auf den Trizeps. Doch gerade hier ist offensichtlich, daß der gesamte Körper vom Trapez bis zu den Wadenmuskeln unter Hochspannung steht, um die aufrechte Körperhaltung sicherzustellen. Ein Großteil der Muskeln arbeitet iso-

metrisch, was gleichzeitig eine enorme Anforderung an das zentrale Nervensystem stellt. Übrigens ein Vorgang, der bei den meisten sogenannten isolierten Übungen ebenfalls zutrifft. Eben deshalb wehre ich mich vehement gegen die Behauptung einiger Befürworter der sogenannten Grundübungen, daß bei isolierten Übungen aufgrund der geringeren Reizung des Zentralnervensystems mit geringerem Muskelwachstum gerechnet werden muß. Diese Behauptung ist schlichtweg falsch.

Der Grund, warum ich zu den Kabelübungen gefunden habe, liegt eigentlich auf der Hand: die Variationsmöglichkeiten. Das Kabel bietet mir die Möglichkeit, die Trizeps wirklich unter jedem nur erdenklichen Winkel zu trainieren, so daß ich ganz gezielt einen der drei Muskelköpfe in der Wirkungsintensität ansprechen kann. Außerdem verteilt sich die Belastung während der Bewegung gleichmäßiger als bei der Verwendung von Kurzhanteln. Dennoch haben natürlich auch sie einen festen Platz in meinem Programm, allein schon weil ich mich nicht auf bestimmte Übungen fixieren will. Ich bin seit langem bemüht, keine Vorlieben für bestimmte Übungen zu entwickeln. Das ist meist der erste Schritt zu einer unharmonischen Körperentwicklung. Lieblingsübungen werden nur allzu schnell zum Hauptbestandteil des Trainings, und meist leiden dann die Muskelgruppen darunter, die sowie so etwas mehr Training verkraften könnten.



Trizepstraining ohne Probleme für Sehnen und Gelenke, dazu braucht man eine Menge Erfahrung.