



ARM- TRAINING

MIT MARCEL KESSLER

von Thomas Keller

Marcel Kessler (23) ist Natural Bodybuilder und kommt aus Bremen. Wer Marcel zum ersten Mal trifft, wird unschwer die großartige Masse und die exzellente Definition seiner Oberarme bemerken. Ohne Zweifel gehören seine Bizepse und seine Trizepse zu den Stärken in seiner Körperentwicklung.

Trainings-Split

Marcel Kessler:

- Beine & Waden
- Schultern & Nacken, (Bauch)
- Rücken & Bizepse
- Brust & Trizepse

Marcel hat im Training schon viele Varianten ausprobiert, doch dieser 4-Tage-Split gefällt ihm am besten, und er erzielt damit gute Resultate. Am Schulter-Tag werden die Trizepse leicht mittrainiert. Anschließend bekommen die Trizepse bis zum eigentlichen Armtraining mindestens 48 Stunden Zeit zur Regeneration. Der Rücken wird bereits beim Beintraining mit belastet, und deshalb legt Marcel auch nach dem Beintraining Wert darauf, dass mindestens 48 Stunden Regeneration bis zum nächsten direkten Rückentraining folgen.

Sporadisch wechselt Marcel zu einer Trainingskombination aus Rücken & Trizepsen oder Brust & Bizepsen. Diese Art des Trainings behält er jedoch nur für eine kurze Periode bei, da er festgestellt hat, dass seine Arme so zu häufig belastet werden. Die aus den zuvor durchgeführten Übungen resultierende Vorer müdung der Bizepse/Trizepse ermöglicht es Marcel kaum, schwere Gewichte für das gezielte Armtraining im Anschluss an das Rücken- oder Brusttraining zu verwenden.

Um zu verhindern, dass seine Bizepse während des Rückentrainings zu stark belastet werden, benutzt Marcel für das Training von sehr schweren Sätzen Zughilfen. Mit diesen Zughilfen kann er sich darauf konzentrieren, wirklich nur aus dem Rücken zu ziehen, und er muss sich nicht zu viele Gedanken über seine Griffkraft machen. Durch die Verwendung von Zughilfen wird die Einbindung seiner Bizepse in das Rückentraining deutlich verringert.

Im Anschluss an das Rückentraining macht Marcel noch 1 bis 2 leichte Sätze Bizeps-Curls, um den Bizeps komplett aufzuwärmen. Danach schließen sich 3 Übungen zu jeweils 3 Sätzen an. Das Trainingsgewicht wird von Satz zu Satz gesteigert.

Bizeps-Training - beispielhafter Trainingsplan:

Cable-Curls

1. Satz: 10 WH
2. Satz: 8 WH
3. Satz: 6 WH

Hammer-Curls,

stehend; abwechselnd:

1. Satz: 10 WH
2. Satz: 8 WH
3. Satz: 6 WH

Schrägbank-Curls,

abwechselnd*

1. Satz: 12 WH
2. Satz: 10 WH
3. Satz: 8 WH

* Marcel achtet darauf, seine Hände so weit wie möglich nach außen zu drehen.

Die Trizepse werden im Brusttraining bereits belastet. Dennoch fügt Marcel nach dem Brusttraining und vor dem eigentlichen Trizeps-Training 2 Sätze Pushdowns am Seil ein. Für diese 2 Aufwärmätze Pushdowns am Seil achtet er sehr darauf, seine Arme ganz bis nach unten durchzustrecken, um Ellenbogenschmerzen zu verhindern.

Ebenfalls wie für das Training seiner Bizepse gilt auch für das Training seiner Trizepse, dass er diese mit 3 Übungen zu jeweils 3 Sätzen belastet und dabei das Trainingsgewicht von Satz zu Satz erhöht.





Trizeps-Training - beispielhafter Trainingsplan:

Pushdowns am Kabel mit „Horn“:	Pushdowns mit Seil:	Einarmiges Trizeps-Drücken im Untergriff am Kabel:
1. Satz: 10 WH	1. Satz: 10 WH	1. Satz: 12 WH
2. Satz: 8 WH	2. Satz: 8 WH	2. Satz: 10 WH
3. Satz: 6 WH	3. Satz: 6 WH	3. Satz: 8 WH



Mit diesem Trainingsplan arbeitet Marcel ungefähr für die Dauer von 1 bis 2 Monaten. Im letzten Satz im Training der einzelnen Übungen werden Drop-Sätze oder Pausen-Sätze absolviert.

Pausen-Sätze finden ihre Anwendung zumeist im Training der ersten Übungen, da zu diesem Zeitpunkt noch genügend Kraft vorhanden ist. Marcel trainiert bis zum Muskelversagen. Er setzt das Gewicht ab und zählt langsam bis sechs. Danach versucht er nochmals mit aller Kraft, 1 bis 2 sauber trainierte Wiederholungen zu bewältigen.

Um die Muskeln noch einmal richtig zu quälen, baut Marcel im Training auch Drop-Sätze ein. Sobald im letzten Satz einer Übung der Punkt des Muskelversagens erreicht ist, reduziert Marcel das Gewicht um ein Drittel oder um die Hälfte und schließt das sofortige Training weiterer Wiederholungen an. Das macht er bis zu 3-mal hintereinander.

Bei jeder Trainingseinheit versucht Marcel, die Gewichte leicht zu erhöhen oder zumindest dasselbe Gewicht wie beim vorigen Training zu verwenden und damit 1 bis 2 Wiederholungen mehr zu schaffen. Während der Wettkampfdiät pausiert er zwischen den Sätzen ca. 60 bis 90 Sekunden. In der Off-Season dürfen es zwischen dem Training der einzelnen Sätze auch gerne bis zu 2 Minuten Pause sein.

Notiz des Herausgebers:

Um mit Marcel Kessler in Kontakt zu treten, schreiben Sie ihm eine E-Mail an marcel@musclevideo.de ★

1/3-Anzeige