

suche Trizepsübungen für Anfänger

Beitrag von „klöni“ vom 25. Mai 2009 21:18

Hallo Sportskanonen,

jetzt, da Michelle Obama für Frauen als Vorreiterin für stramme Trizeps und generell Oba-Ame ([Blockierte Grafik: <http://www.wuerziworld.de/Smilies/lol/lol6.gif>]) gilt, habe ich mich entschlossen, dem nicht nachzustehen, und meinen Vorbildern nachzueifern.

Nein, ehrlich, habe meine Oberarme als Joggerin jahrelang vernachlässigt.

Leider bin ich für die Liegestützen irgendwie zu schwach. Ich komme da weder runter, geschweige denn wieder hoch. Auch auf den Knien klappt es nur ansatzweise.

Meine Frage: Kennt ihr Übungen (auch für Schwächlinge) speziell für die Oberarme, insbesondere den Trizeps? Hanteln besitze ich nicht. Wieviel kosten die? Wie schwer sollten die sein?

Liebe Grüße
klöni

Beitrag von „neleabels“ vom 25. Mai 2009 22:07

Box-Training ist ausgezeichnet für definierte Brustmuskulatur, Schultergürtel und Arme - und für den Rücken sowieso. Das kann man auch alleine im stillen Kämmerlein machen, je nach Bedarf vom leichten Schattenboxen bis hin zur intensiven Arbeit am Sandsack.

Aber man sollte sich in die Techniken von jemandem einweisen lassen, der weiß, was er tut, denn sonst kann es u.U. gelenkschädigend werden!

Nele

Beitrag von „tiffy“ vom 25. Mai 2009 22:07

Kurzhanteln sind nicht teuer, aber im Prinzip könntest du auch erstmal mit Wasserflaschen anfangen, um zu gucken, ob das was für dich ist. Wir machen für den Trizeps immer eine Übung, in der man beide Hanteln (1 oder 2kg pro Hantel) in beide Hände nimmt und dann die Arme hoch, so dass die Ellenbogen am Oberkopf sind (mit den Oberarmen die Ohren zuhalten!) und die Hände mit den Hanteln hinter dem Hinterkopf. Nun musst du die Unterarme hoch und runter bewegen.

Hab das jetzt ziemlich verquer geschrieben, aber kanns grad auch nicht besser, vielleicht kann das ja jemand anders nochmal erklären. Werde aber auch suchen, ob ich vielleicht im Netz nochmal ein Bild finde.

So, hab was gefunden: [Hier](#)

Auf dem Bild ist es einarmig, wir machen es immer beidarmig, aber so kann man sich vorstellen, was ich meine. Vielleicht hat ja noch jemand anderes gute Ideen, bin immer dankbar, da der Trizeps ja nun wirklich eine Problemzone ist 😊

Beitrag von „klöni“ vom 26. Mai 2009 14:58

Danke für eure Tipps.

In meinem Fitnessstudio hängt irgendwo ein Sandsack rum. Da werde ich mich mal einweisen lassen.

Ja, also der Trizeps ist bei mir DIE Problemzone per se. Danke für die anschaulichen Beschreibungen der Übung. Werde morgen nach Hanteln schauen. Könnte ja auch beim Korrigieren eine gute Möglichkeit sein, wenigstens den linken Arm zu trainieren.

Viele Grüße
klöni

Beitrag von „neleabels“ vom 26. Mai 2009 15:31

Eine Ernüchterung noch hinzu: mit gezieltem Training kann man leider nur gezielt Muskeln hinzu, aber nicht gezielt Fettpölsterchen abtrainieren. 😊

Nele

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 15:40

Zitat

Original von neleabels

Eine Ernüchterung noch hinzu: mit gezieltem Training kann man leider nur gezielt Muskeln hinzu, aber nicht gezielt Fettpölsterchen abtrainieren. 😊

Nele

Noch nüchterner:

Die mühsam antrainierten Muckies plus nicht abtrainierten Fettpolster wirken dann noch moppeliger.

Grüße vom

Raket-O-Katz, das sich seit 3 Monaten munter Fett weg und Muckies antrainiert. 😊

Beitrag von „klöni“ vom 26. Mai 2009 15:49

Wie jetzt? Also hilft doch nur Absaugen, oder was? Nicht sehr ermutigend, muss ich sagen.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 15:53

Nö, geht auch anders. Disziplin beim Essen halten. 😊 Ist eh bald Sommer!

Nicht mehr ganz so winke-armig,
Raket-O-Katz

PS: Oberarm ist bei Frauen eh DIE Komplettproblemzone schlechthin..... *sigh* Trainier erstmal los, das motiviert dann auch für anderes. Auch gut: Crosstrainer im Studio, wenn Du da eh Mitglied bist.

Beitrag von „Referendarin“ vom 26. Mai 2009 17:20

Wie, Oberarm = Problemzone? Oder lese ich nur die Ironie nicht? 😄

Ich habe keine Muskeln am Oberarm und bin bisher noch nie auf die Idee gekommen, dass ich da Muskeln bräuchte. 😞

Und für eine Problemzone halte ich meine Oberarme auch nicht. Was für Probleme kann man denn an den Oberarmen haben - Falten, Fett... - ich weiß es wirklich nicht.

Leute, bitte klärt mich doch mal auf. 😞

Beitrag von „Thalia“ vom 26. Mai 2009 17:35

Zitat

Original von klöni

Leider bin ich für die Liegestützen irgendwie zu schwach. Ich komme da weder runter, geschweige denn wieder hoch. Auch auf den Knien klappt es nur ansatzweise.

Wenn es mit richtigen Liegestütz nicht klappt, versuch doch am Anfang Liegestütz gegen die Wand: Einen großen Schritt von der Wand entfernt aufstellen, vorlehnen und mit beiden Händen zwischen Brust- und Schulterhöhe an die Wand fassen. Je weiter du von der Wand weg gehst, desto anstrengender ist es.

Auch gut für den Trizeps (eigentlich besser als Liegestütz, weil mit dieser Übung stärker der Trizeps trainiert wird): Auf einen Stuhl setzen, mit dem Po bis ganz vorne an die Kante. Rechts und links neben dem Po mit den Händen auf den Stuhl stützen (Handballen auf den Stuhl, Finger zeigen nach vorne Richtung Knie). Füße auf den Hacken aufstellen. Dann den Po nach vorne schieben und mit den Armen langsam den Körper etwas absenken und wieder anheben. Wie weit man senkt und hebt, ist abhängig davon, wie fit die Oberarme schon sind.

Wasserflaschen sind für den Anfang super als Gewichte, die kleinen 0,5 Liter-Flaschen kann man gut greifen und das Gewicht passt auch.

Sportliche Grüße,

Thalia

Beitrag von „klöni“ vom 26. Mai 2009 17:41

Referendarin

hier:

[Blockierte Grafik: <http://www.sandhofer.at/cms/upload/vnus/Straffungsop/4.jpg>]

so kann's enden (s. d). ich bin z.Z. noch zwischen a und b angesiedelt.
und du?

worst case scenario:

[Blockierte Grafik: http://3.bp.blogspot.com/_QILNAUJ9XM/SaV7_Qvit8I/AAAAAAAAAPI/7Umn8L8buLI/s400/McFat-arm.jpg]

Beitrag von „klöni“ vom 26. Mai 2009 17:49

Thalia

meintest du so etwas?

[Blockierte Grafik: http://www.burba-berlin.de/images/trizeps_small.gif]

Beitrag von „Thalia“ vom 26. Mai 2009 18:01

Genau! Geht eben auch mit einem Stuhl oder der Sofakante. Wenn du die Füße aufstellst (also richtig hinstellen, statt nur auf die Hacken) ist es etwas einfacher, aber man neigt dann dazu, die Bewegung aus den Beinen zu machen

Beitrag von „Timm“ vom 26. Mai 2009 18:47

■ Zitat

Original von klöni

Danke für eure Tipps.

In meinem Fitnessstudio hängt irgendwo ein Sandsack rum. Da werde ich mich mal einweisen lassen.



Öhm, du gehst in ein Fitnessstudio und die haben für dich keine (erfolgreiche) Trizepsübung



Zitat

Original von Raket-O-Katz

Noch nüchterner:

Die mühsam antrainierten Muckies plus nicht abtrainierten Fettpolster wirken dann noch moppeliger.

Grüße vom

Raket-O-Katz, das sich seit 3 Monaten munter Fett weg und Muckies antrainiert.




Hm, naja, also erst einmal spielt für mich der Gesundheitsaspekt die übergeordnete Rolle und da kann man beim motivierten, aber nicht übertriebenen Training einiges für sich tun. Selbst wenn man nur sein Gewicht hält bzw. leicht reduziert und die ein oder andere Schutzschicht die Muckies verdeckt, spielt der Muskelanteil am Körpergewicht eine wichtige Rolle. Insofern ist der BMI auch eine ziemlich vage Größe.

Und dann kommt schon auch der Nebeneffekt, dass der Körper insgesamt straffer und muskulöser wirkt... Und wenn man dann Gesundheit und ein wenig Eitelkeit verbindet, ist es doch auch schön...


Und bitte, beim Trizepstraining nicht den Bizeps als Gegenspieler vergessen, sonst wird das Ganze ungesund...

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 19:12

@ Referendarin: Bis ich den bebilderten Beitrag von klöni etwas weiter oben sah, wollte ich schreiben, dass es keine Ironie war, sondern leichte Übertreibung. Ich nehme den Gedanken dann mal zurück. Bild -->

 Was ich meinte ist, dass Bi- und Trizeps bei Frauen weniger stark ausgeprägt sind und sich auch eher mühsam trainieren lassen. Gerade die Trizepsübungen sind fies.

@ Thalia: Die Übung mit dem Stuhl klingt gut. Kurzhanteln bzw. Wasserflaschen und dann diese weiter oben beschriebenen Übung hatte ich mal getestet. Geht aber mächtig in die Ellenbogen. *autsch*

@ klöni: Im Fernsehen war neulich eine Sendung mit einer Schönheits-OP süchtigen Dame. Die ließ sich ihren Winkearm wegoperieren. Just a thought, für Fallbeispielbild C oder schlimmer. 

Grüße vom
Raket-O-Katz

Beitrag von „Referendarin“ vom 26. Mai 2009 21:03

Ich steh grad auf dem Schlauch. Kriegt man denn solche Hängearme nicht erst, wenn man Training macht? Bei mir sieht der Oberarm - mal ganz vereinfacht gesagt - ähnlich aus wie der Unterarm: Knochen, bisschen Fettgewebe und darüber Haut. Wann kriegt man denn einen Arm wie auf den Fotos?

Lustig, was man hier im Forum so alles dazu lernt. 

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 22:13

Ich vermute mal, dass man sich solche Arme entweder anfrisst oder durch Bindegewebsschwäche bekommt. Mit dem Alter sackt eh alles. [Blockierte Grafik: <http://www.fancysplace.com/smileys/kit-shy.gif>]

Grüße vom
Raket-O-Katz

Beitrag von „Meike.“ vom 26. Mai 2009 22:25

Ich mach ja relativ viel Training wegen des Rückens - und bin, gerade was die Arme angeht und weil dabei keine/kaum "Verreigefahr" für meine Wirbelsäule besteht - ein Fan von diesem da geworden:

<http://www.weltbild.de/3/13885694-1/g...tml?wea=8000494>

oder

http://www.vitalisworld.de/Fitness/Swingstick:::2_57.html

Gibt es noch bei Xzig anderen Anbietern, meist mit CD. Ich hab meine Übungen aber mit der Physiotherapeutin abgesprochen und freute mich über relativ schnelle Effekte. Vor allem aber: schonendes und vielseitiges Training.

Mit Hanteln murks ich auch rum, aber da werden immer nur wenige Muskeln auf einmal angesprochen und - wenn man's unkonzentriert ausführt, kann man sich gut weh tun...

Beitrag von „Timm“ vom 26. Mai 2009 22:34

Zitat

Original von Meike.

Mit Hanteln murks ich auch rum, aber da werden immer nur wenige Muskeln auf einmal angesprochen und - wenn man's unkonzentriert ausführt, kann man sich gut weh tun...

Ja, aber das ist ja genau der gewollte Effekt von Krafttraining, dass man gezielt und pro Übung isoliert wenige oder gar nur einen Muskel aufbaut. Je nach Trainingsphilosophie hat man hier mit wenig zeitlichem Aufwand sehr hohen Ertrag.

Mit dem Hantelproblem gebe ich dir aber Recht; deswegen auch meine Frage, ob Klöni das nicht an Maschinen im Studio trainieren kann. Da sind Fehl- und Ausweichbewegungen weitestgehend ausgeschlossen.

Beitrag von „Referendarin“ vom 26. Mai 2009 22:47

Zitat

Original von Raket-O-Katz

Ich vermute mal, dass man sich solche Arme entweder anfrisst oder durch Bindegewebsschwäche bekommt. Mit dem Alter sackt eh alles.

Ach so, ich dachte, sowas käme vom Training bzw. wenn man dann plötzlich damit aufhört und sich die Muskeln zurückbilden. Aber ich habe wieder was gelernt. 🤔
Vielen Dank fürs Erklären. 😊

Beitrag von „klöni“ vom 27. Mai 2009 17:11

[Timm:](#)

Zitat

Öhm, du gehst in ein Fitnessstudio und die haben für dich keine (erfolgreiche) Trizepsübung

Du, da müsste ich jetzt weit ausholen und in die Details gehen. Es hat schon seinen Grund, weshalb ich hier frage und nicht im Fitnessstudio. 😊

Soviel ich weiß, trainiert man mit dem Swingstick bzw. Flexibar v.a. die Tiefenmuskulatur. Anscheinend soll das effektiver sein als "nur" mit den Hanteln zu trainieren.

Hier ist noch ein Video, in dem Biceps-, Triceps-Übungen vorgestellt werden. Der Bench Dip ist auch dabei. Die Sache mit dem Ball würde ich persönlich nicht schaffen... 😞

[Michelle Obama's Toned Biceps](#)

Vielen Dank für die vielen Tipps und Hinweise

klöni

Beitrag von „neleabels“ vom 27. Mai 2009 17:46

Was ist die "Tiefenmuskulatur"? Ist das auch so was wie die angebliche "Fettbrennherzfrequenz"? 😊

Nele

Beitrag von „MarcoM“ vom 27. Mai 2009 18:08

such einfach mal unter youtube was zu "triceps kickback"... hat bei mir sehr gut funktioniert.

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 27. Mai 2009 19:10

Nur mal so nebenbei - wie schlau ist eigentlich dieses Forumsprogramm?!?!?!? 😄

Kaum werden hier Muskeln und Trainingstips erörtert, erscheint unten auch schon ein Werbebanner mit Link zu einer todsicheren (wers glaubt.....) Seite mit tollen Tips für echten Muskelaufbau.

Erstaunlich.

Raket-O-Katz

Beitrag von „Mikael“ vom 27. Mai 2009 23:16

Hier ist die definitive Anleitung für klöni et al.:

[How to get Michelle Obama's toned armes](#)

Beitrag von „alias“ vom 28. Mai 2009 01:49

[Blockierte Grafik: <http://www.heise.de/ct/schlagseite/98/09/gross.jpg>]

Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 28. Mai 2009 23:32

@ alias:

gröööööööhl

So isses.

Raket-O-Katz

Beitrag von „Basti zwei“ vom 29. Mai 2009 13:28



Wunderbaaaaar! Hast du auch noch die vorherigen 216 Computerregeln?

Beitrag von „alias“ vom 30. Mai 2009 00:32

Die Zählung ist nur ein Gag am Rande - es könnte sich jedoch um den 217.Cartoon handeln ...
Schau mal hier:

<http://www.heise.de/ct/schlagseite>

Zum Thema Fitness und Wellness finde ich den noch ganz hübsch:

[Blockierte Grafik: <http://www.heise.de/ct/schlagseite/98/11/gross.jpg>]