

Biceps

com2me.dk

Biceps – for meget vægt på stangen

Punkter af særlig interesse:

- Biceps Brachii
- Brachialis
- Spændte triceps i bunden af øvelsen

Desværre for mange elsker de, at putte rigtig meget vægt på og selvom det egentlig er ret nemt og lige til, at træne denne muskel, presser vores stolthed os til, at putte alt for mange kg på stangen når der skal udføres biceps curls el lignende.

Dette betyder for mange at den alt for tunge vægt ofte gør, at man vil begynde at lave en gyngende bevægelse (forestil jer en due der hapses efter korn), også kaldet momentet, for at løfte denne vægt.

Dertil vil vi også inddrage ekstra muskler, såsom frontskulderen og nedre ryg for, at få løftet stangen eller håndvægten, hvilket kan ende i ømhed i skulderleddet pga irritation i slimsækken, da dette punkt allerede er under et stort stress fra vores skulder og bryst træning.

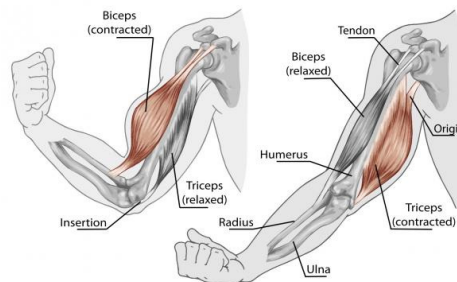
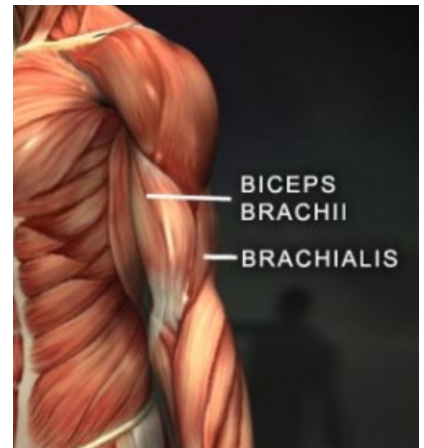
Dette kan være en af grundene til, at flere oplever skulderproblemer.

Anatomi

Biceps brachii, som navnet også siger, er delt op i to "hoveder"; det lange hoved der sidder yderst på armen og udspringer på skulderbladet lige ovenfor ledskålen (bicepsknuden) og hæfter øverst på spolebenet.

Det korte hoved der er placeret inderst på armen, udspringer på spidsen af ravnensæbbet og hæfter også på spolebenet.

Udover Biceps brachii der fungerer som armbøjer der kan suppenere og pronere (rottere håndflade nedad og opad), er der også Brachialis, den dybe armbøjer. Denne udspringer på forsiden af nederste del af overarmen, og hæfter foran øverst på albuebenet (albuebensknuden). Grundet dens brede hæftning er det den stærkeste albuebøjer af de to.



TRÆNING

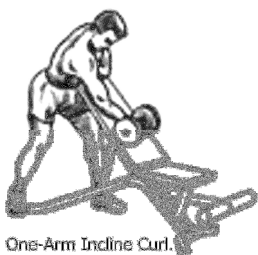
For at træne bicepsen skal man først og fremmest sørge for, at vælge en modstand man kan løfte uden, at skulle bruge momentet eller andre muskler for at løfte vægten. Stræk musklen og "squeeze" den så som om den skyldte dig penge.

Et par øvelser til de to forskellige hoveder:

Ved at placere overarmen bagved kroppen og dermed få et længere stræk på biceps under udførelsen, vil man øge stresset på det lange hoved. Dette kan gøres ved f.eks. øvelsen incline curls.

Prone One-Arm Incline Curl. Her hviler man det øvre bryst på en skrå bænk, som giver en mulighed for at isolere den mediale del (korte hoved) af biceps.

Denne position gør det vanskeligt at snyde ved hjælp fra andre muskelgrupper. Idet man curler vægten, bør man holde sin hals i korrekt position ved at se ligeud. Man skal sørge for at sænke vægten hele vejen ned. For at sikre dette kan man spænde triceps i bunden af den excentriske rækkevidde.



One-Arm Incline Curl.