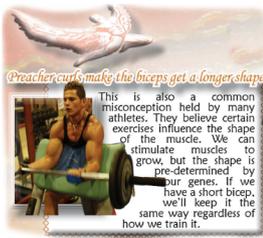


„Scottcurls machen den Bizeps länger“

Geschrieben von: Carlos Barbon

Montag, den 17. Juni 2013 um 16:41 Uhr -



„Scottcurls machen den Bizeps länger“

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass bestimmte Übungen die Form des Muskeln verändern können. Wir können Muskeln zum Wachsen stimulieren – allerdings ist deren Form genetisch vorprogrammiert. Wenn wir einen kurzen Bizeps haben, behalten wir diesen ein Leben lang - egal wie wir ihn trainieren.