Scott-Curls

Ausrüstung: 1 Langhantel oder SZ Stange, Scott Bank

Schwierigkeit: 2/5

Trainierte Muskulatur:

– m. biceps brachii

– m. brachialis

Ausgangsposition: Die Ellbogen sind ganz leicht gebeugt. Die Schultern sind möglichst weit hinten und der Rücken gerade. Die Sitzposition ist so eingestellt, dass die Stütze mit geradem Rücken genau in die Achseln passt.

Endposition: Die Ellbogen sind so weit gebeugt, dass gerade so noch Belastung auf dem Bizeps liegt.

Keine Varianten vorhanden.

Scott Curls sind eine der Übungen, die die größte mechanische Spannung im Bizeps auslösen.

Typische Fehlerbilder

Zu weite Bewegung

Gelangt das Gewicht mit dem Schwerpunkt direkt über die Ellbogen, geht die Belastung verloren.

Strecken der Arme/zu kleiner Bewegungsradius

Werden die Arme komplett gestreckt, kommt es zu ungünstigen Belastungen im Ellbogengelenk. Wird der Bewegungsradius nicht vollständig ausgenutzt, geht der Spannungsvorteil der Scott-Curls verloren.

Krummer Rücken, vorgerückte Schultern

Viele neigen dazu, sich bei dieser Übung stark nach vorn zu beugen. Um einen optimalen Reiz zu setzen, ist die richtige Einstellung der Curlbank wichtig.

[end_tabset]

SZ/Langhantel-Curls

Ausrüstung: 1 Langhantel oder SZ Stange

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

– m. biceps brachii

– m. brachialis

Ausgangsposition: Der Stand ist schulterbreit, die Arme hängen neben dem Körper herab. Die Ellbogen sind eng am Körper und bleiben das auch. Die Ellbogen sind nicht vollständig gestreckt.

Endposition: Die Ellbogen sind immer noch eng am Körper und so weit gebeugt, dass sie gerade so nicht unter dem Schwerpunkt liegen.

Über oder Untergriff

Die Übung kann im Über- oder Untergriff ausgeführt werden.

Im Untergriff oder auch Kammgriff wird durch die verstärkte Supination vermehrt der Bizeps (m. biceps brachialis) trainiert.

Im Übergriff oder auch Ristgriff wird vermehrt der m. brachialis trainiert und es kommt zu einer verringerten Endkontraktion im Bizeps.

Die Verwendung der SZ-Stange entlastet die Handgelenke, verringert aber die Supination und somit die Endkontraktion des Bizeps.

Typische Fehlerbilder

Vorstellen der Ellenbogen

Die Ellenbogen sollten stets an der selben Stelle fixiert bleiben. Wenn die Ellbogen unter den Schwerpunkt der Hantel gelangen, ist die Belastung auf die Oberarmbeuger nahezu 0.

Schwungvolles Ausführen

Da der Bizeps nicht der einzige Supinator ist und erst bei 90° zum stärksten Supinator wird, führt eine zu schnelle Ausführung schnell zur Entlastung des Bizeps.

[end_tabset]

Kurzhantel Curls (verschiedene Varianten)

Ausrüstung: 2 Kurzhanteln

Schwierigkeit: 1/5

Trainierte Muskulatur:

– m. biceps brachii

– m. brachialis

Ausgangsposition: Der Stand ist schulterbreit, die Arme hängen neben dem Körper herab. Die Handflächen zeigen je nach Variante nach innen oder vorn.

Endposition: In der Curl-Position zeigen die Handflächen je nach Variante nach vorn oder nach innen.

Die Übung kann sitzend oder stehend ausgeführt werden.

Hammer Curls

Bei Hammercurls bleibt die Handfläche während der gesamten Ausführung der Übung nach innen gerichtet. Dadurch erfährt der Musculus brachialis eine erhöhte Belastung und der Bizeps wird weniger in seiner Supinationsfunktion trainiert.

Curls mit Rotation

Bei Curls mit Rotation wird speziell die Supinationsfunktion des Bizeps trainiert. Da es noch weitere Muskeln gibt, die die Supination unterstützen, ist so die Bewältigung von größerem Gewicht möglich. Der Musculus brachialis wird hier entlastet.

Typische Fehlerbilder

Vorstellen der Ellenbogen

Die Ellenbogen sollten stets an der selben Stelle fixiert bleiben. Das ist besonders bei den Hammercurls wichtig, da sonst das Ziel des speziellen Trainings des m. brachialis verfehlt wird. (Siehe Anmerkung)

Schwungvolles Ausführen

Da der Bizeps nicht der einzige Supinator ist und erst bei 90° zum stärksten Supinator wird, führt eine zu schnelle Ausführung schnell zur Entlastung des Bizeps.

Anmerkung zu dieser Übung

Hammercurls sind eine Übung, die die Belastung verstärkt auf den m. brachialis, also Ihren Oberarmmuskel legt. Dieser Muskel ist im Gegensatz zum Bizeps nicht für Anteversion oder Supination verantwortlich. Durch die Konzentration auf das Beugen des Ellenbogens fällt die Belastung auf diesen Muskel intensiver aus, während der Bizeps nicht in seiner vollen Funktion trainiert wird. Betrachten Sie Hammercurls als eine „Feinschliff“ Übung. Sie ist in einem Splitplan mit einem intensiven Armprogramm gut aufgehoben, hat aber in einem Ganzkörperplan nichts verloren.

Die Kombination aus Grundübungen, Bizepscurls mit Rotation und Hammercurls sorgt für optimale Trainingsreize der vorderen Oberarmmuskulatur.

[end_tabset]