

Kurzhandel 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]