

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]