

# 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]