

1.Hammercurls

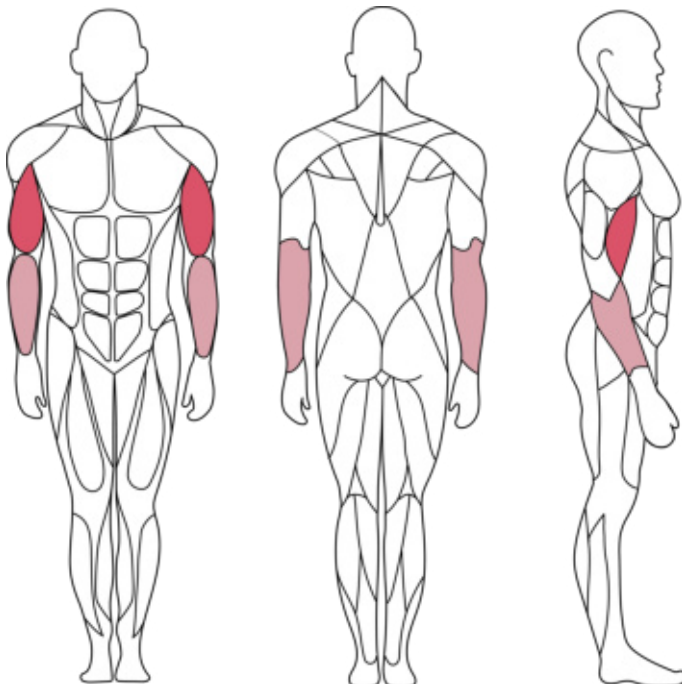
Hilfsmittel: Kurzhanteln

Schwierigkeit: ★☆☆☆☆

- 1) Aufrecht hinstellen
- 2) Hanteln im Hammergriff halten
- 3) Hanteln zur Schulter führen
- 4) Hanteln zurück in die Ausgangsposition führen
- 5) Keinen Schwung holen und möglichst Ellenbogen am Körper halten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Bizeps

Sekundär

- Unterarmmuskulatur

2. Incline Curls

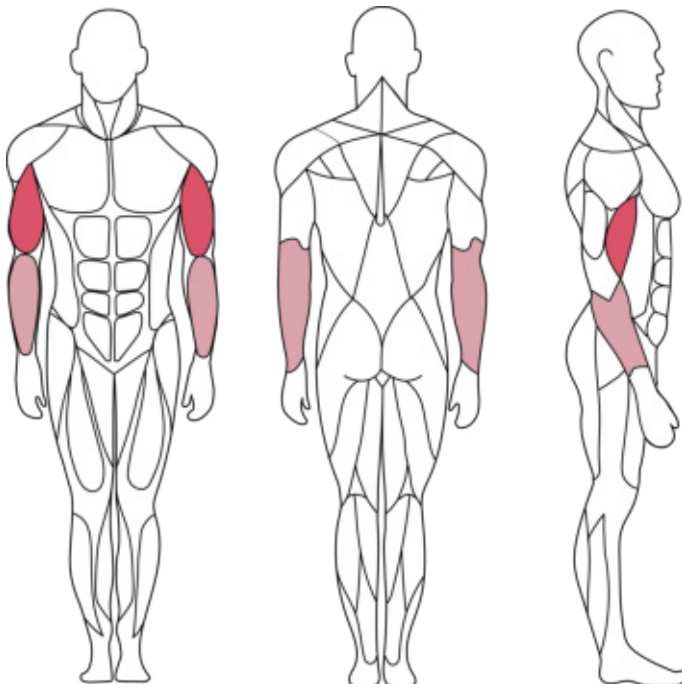
Hilfsmittel: Kurzhanteln

Schwierigkeit: ★ ★ ☆ ☆ ☆

- 1) Auf Schrägbank ca. 45 bis 60 Grad setzen
- 2) Hanteln im Hammergriff greifen und zur Schulter führen
- 3) Ellenbogen bleiben statisch in der Ausgangsposition und es wird kein Schwung geholt
- 4) Hanteln zurück in die Ausgangsposition führen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Bizeps

Sekundär

- Unterarmmuskulatur

3.Lying Cable Curls

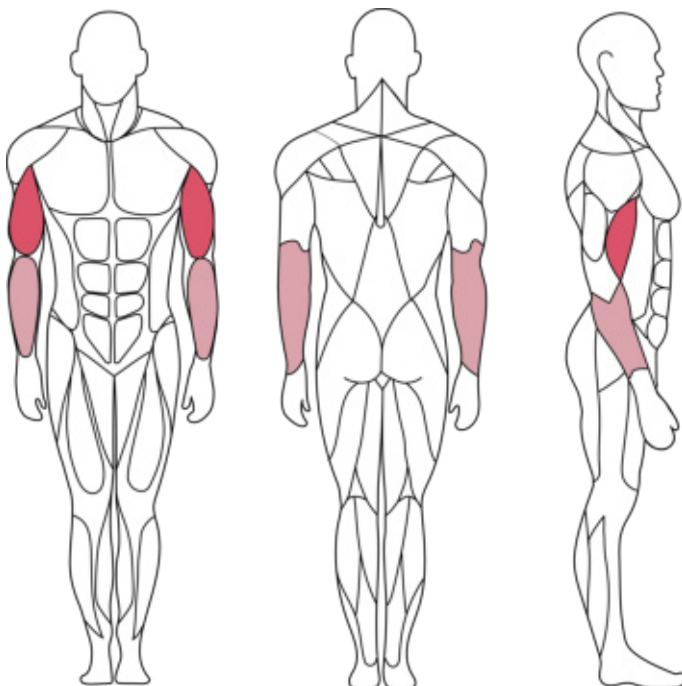
Hilfsmittel: Latzugstange, Auflage; ggf. Kabelturm

Schwierigkeit: ★☆☆☆☆

- 1) Arme vollständig auf die Schrägbank legen
- 2) Stange im Untergriff greifen
- 3) Die Stange in Richtung Kopf führen
- 4) Oberarme dabei nicht von der Bank entfernen
- 5) Stange zurück in die Ausgangsposition führen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Bizeps

Sekundär

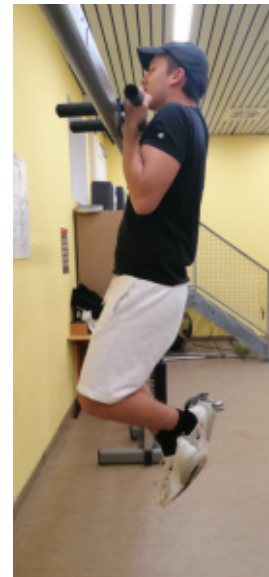
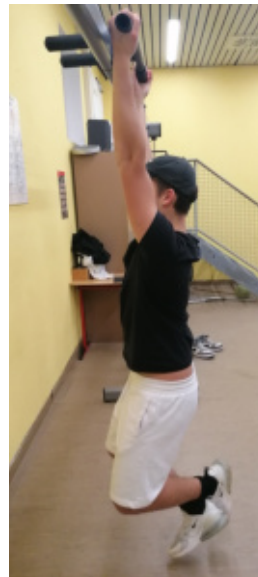
- Unterarmmuskulatur

4.Chin-Ups

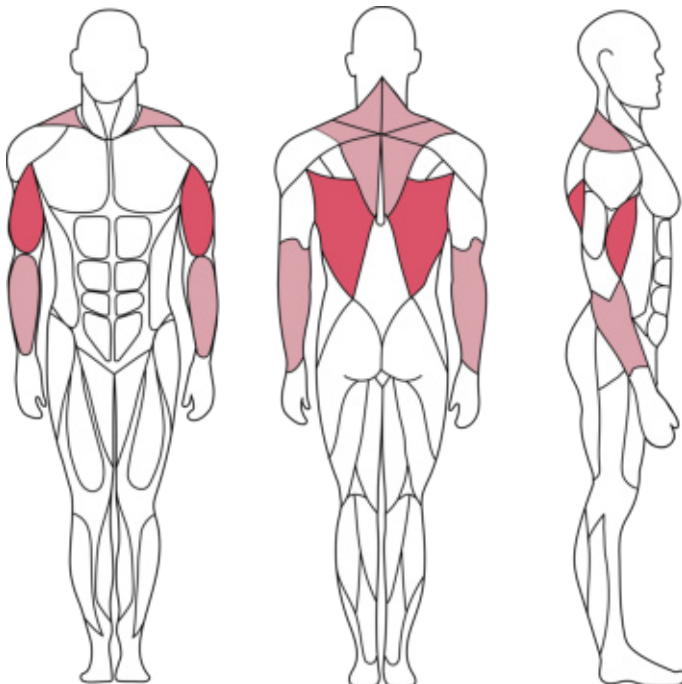
Hilfsmittel: Klimmzugstange

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Klimmzugstange im Untergriff greifen
- 2) Brust Richtung Stange ziehen
- 3) Dabei Kopf über die Stange bringen
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- Bizeps
- Latissimus

Sekundär

- Unterarmmuskulatur
- oberer Rücken (Trapez)