Übungskatalog Bizeps

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Bizeps Curl Langhantel

primär: Bizeps
sekundär: Brachialis; unterer Rücken hat Stützfunktion
Ausführung: Nehmen Sie eine Langhantel und greifen Sie sie mit Untergriff, wobei Ihre Hände ca. schulterbreit voneinander entfernt sind. Halten Sie während der Bewegung die Ellbogen an Ihren Körper gepreßt. Beginnen Sie nun, das Gewicht mit der Kraft Ihrer Bizeps in einem Rundbogen nach oben zu curlen. Am obersten Punkt der Bewegung sollten Sie Ihre Bizeps hart kontrahieren. Lassen Sie dann das Gewicht langsam wieder ab, bis Ihre Arme vollständig durchgestreckt sind.
Zu beachten: Langhantelcurls sind die Grundübung für die Bizeps. Sie können dazu eine gerade Hantelstange benutzen oder eine geschwungene SZ Stange nehmen. Achten Sie darauf, daß Ihre Ellbogen nicht mitwippen (dies ist im Sinne des Abfälschungsprinzips erst bei den letzten harten Wiederholungen bedingt erlaubt), um nur Ihre Bizeps arbeiten zu lassen.
Variationen: Sie können die Griffbreite variieren, um jeweils eine leicht unterschiedliche Belastung der Bizeps zu erzielen.

zurück / weiter
35 / 52

Kurzhanteleurls

primär: Bizeps
sekundär: Brachialis
Ausführung: Greifen Sie zwei Kurzhanteln und halten Sie sie neben Ihrem Körper. Die Handflächen zeigen nach innen. Beginnen Sie nun, eine Kurzhantel mit einem Arm nach oben zu curlen, indem Sie Ihren Arm beugen. Drehen Sie während der Aufwärtsbewegung die Handflächen nach außen. Am obersten Punkt der Bewegung spannen Sie Ihren Bizeps hart an. Lassen Sie dann das Gewicht langsam wieder ab und beginnen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm.
Zu beachten: Kurzhantelcurls ahmen die Muskelfunktion der Bizeps am besten nach. Sie können die Kurzhantel im Gegensatz zur Langhantel während der Bewegung nach außen drehen, was beide Funktionen des Bizeps beugen der Arme und Auswärtsdrehen der Handgelenke in die Bewegung miteinbezieht. Schwingen Sie auch bei Kurzhantelcurls nicht mit dem Oberkörper bei der Bewegung mit.
Variationen: keine

Scott Curls

primär: Bizeps
sekundär: Brachialis
Ausführung: Greifen Sie eine SZ Stange oder eine normale Langhantel und legen Sie Ihre Ellbogen auf das dafür vorgesehene Polster. Nehmen Sie nun die Hantel aus der Ablage. Curlen Sie sie nach oben, indem Sie Ihre Arme beugen und nur die Kraft der Bizeps einsetzen. Am obersten Punkt spannen Sie die Bizeps hart an, da an diesem Punkt der Bewegung nur eine geringe Belastung durch das Gewicht auf die Bizeps gerichtet wird. Lassen Sie dann die Hantel langsam wieder herab, ohne Ihre Arme vollständig durchzustrecken, um eine Überdehnung zu verhindern.
Zu beachten: Scott Curls isolieren die Bizeps sehr gut. Es werden dabei besonders die unteren Bereiche der Bizeps angesprochen (Sie merken dies am Muskelkater direkt in der Armbeuge am nächsten Tag). Da am oberen Punkt, wie erwähnt, die Belastung von den Bizeps genommen wird, sollten Sie durch eine zusätzliche Kontraktion die Spannung im Muskel halten.
Variationen: Sie können die Bewegung auch mit einer Kurzhantel und einem Arm ausführen oder einen Kabelzug verwenden.

Konzentrations Curls

primär: Bizeps
sekundär: Brachialis nur bedingt
Ausführung: Setzen Sie sich auf das Ende einer Bank. Greifen Sie nun mit einer Hand eine Kurzhantel und stützen Sie den Ellbogen auf der Innenseite Ihres Oberschenkels ab. Curlen Sie das Gewicht bis ganz nach oben, indem Sie den Arm beugen. Drücken Sie oben hart nach. Lassen Sie das Gewicht dann langsam wieder ab.
Zu beachten: Es wird oft behauptet, daß Konzentrationscurls mehr Höhe in die Bizeps bringen. Wir wissen aber, daß die Form der Bizeps genetisch bedingt ist und durch keine Übung verändert werden kann. Was allerdings wahr ist, ist die Tatsache, daß beim Konzentrationscurl eine besonders harte Kontraktion des Bizeps am oberen Punkt der Bewegung möglich ist. Dadurch wird die Belastung auf den oberen Bereich des Bizeps verlagert (im Gegensatz z.B. zum Scott Curl), der für die "Höhe" des Bizeps natürlich wichtig ist. Konzentrationscurls isolieren den Bizeps sehr gut.
Variation: Sie können die Übung auch am Kabelzug oder mit einer Langhantel ausführen. Die Kurzhantel Version ist meiner Meinung nach allerdings die geeignetste Form des Konzentrationscurls.

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Hammercurls

primär: Bizeps; Brachialis
sekundär: Handgelenksmuskeln
Ausführung: Nehmen Sie zwei Kurzhanteln in Ihre Hände. Die Handflächen zeigen nach innen. Während der Aufwärtsbewegung durch Beugen der Arme bleiben die Handflächen nach innen gedreht! Ansonsten ist die Curlbewegung diesselbe wie bei allen anderen Bizepscurlvariationen.
Zu beachten: Dadurch, daß die Handflächen nach innen und die Hantelscheiben nach vorne zeigen, wird die Belastung auf den Brachialis und den unteren Bizepsbereich gelegt. Sollten Sie Probleme mit der Entwicklung der Unterarme haben, stellen Hammercurls das Mittel der Wahl dar. Sie können zusätzlich noch Unterarmcurls durchführen.
Variationen: keine

zurück / weiter
40 / 52

Mit einem Einkauf in unserem Fitness Shop Unterstützen Sie diese Webseite, vielen Dank. http://www.sportfitness.ch/shop

Online Nurition Shop:

Shop Francais http://www.sportfitness.ch/shop_francais/

Shop Italiano http://www.sportfitness.ch/italiano