FINGER CURLS

Bei Finger Curls mit der Langhantel rollst du die Stange im Sitzen kontrolliert aus der Handfläche in die gebeugten Finger und schließt die Finger anschließend wieder um die Stange. Dadurch trainierst du gezielt die Fingerbeuger im Unterarm.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Fingerbeuger	Langhantel, Hantelbank	Anfänger	Isolationsübung



1 FINGER GEÖFFNET

Der Unterarm liegt auf dem Oberschenkel, die Handfläche zeigt nach oben und die Hantel ist bis zu den Fingerspitzen abgerollt.

2 FINGER SCHLIESSEN

Beug die Finger und roll die Hantel zurück Richtung Handfläche, der Unterarm bleibt liegen.

3 HANTEL IN DER HAND

Die Hantel liegt wieder sicher in der Handfläche, bevor du die Finger langsam erneut öffnest.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Setz dich auf eine stabile Bank und leg beide Unterarme auf die Oberschenkel.
2. Greif die Stange etwa schulterbreit so, dass du sie auch bei geöffneten Fingern jederzeit kontrollieren kannst.
3. Öffne die Finger langsam und lass die Stange Richtung Fingerspitzen rollen.
4. Beug die Finger und roll die Stange wieder in die Handflächen.

WICHTIGE TIPPS

- Finger bewegen, Handgelenk ruhig halten
- Nur so weit abrollen wie sicher kontrollierbar
- Leichte Last reicht für saubere Fingerarbeit

HÄUFIGE FEHLER

- Zu viel Gewicht oder Schwung
- Stange zu weit in die Fingerspitzen rollen lassen
- Handgelenk übernimmt die Bewegung