CROSS BODY HAMMER CURLS

BODY BUILDING.DE

Cross Body Hammer Curls sind einarmige Hammer Curls, bei denen du die Kurzhantel diagonal zur gegenüberliegenden Brustseite führst. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL
Bizeps

EQUIPMENT
Kurzhanteln

LEVEL
Anfänger

ÜBUNGSTYP
Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Aufrecht stehen, beide Hanteln im Neutralgriff halten und den Rumpf stabil lassen.

2 DIAGONAL CURLEN

Einen Ellenbogen beugen und die Hantel diagonal vor dem Körper zur gegenüberliegenden Brustseite führen.

3 OBERE POSITION

Kurz kontrollieren, dann die Hantel ruhig absenken und erst danach die Seite wechseln.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell dich aufrecht und stabil hin, halte in jeder Hand eine Kurzhantel und spanne den Rumpf leicht an.
2. Halte die arbeitende Hantel im Neutralgriff, das Handgelenk gerade und den Oberarm nah am Rumpf.
3. Beuge einen Ellenbogen und führe die Kurzhantel diagonal zur gegenüberliegenden Brustseite, ohne den Oberkörper mitzudrehen.
4. Stoppe die Aufwärtsbewegung, bevor Schulter oder Oberarm deutlich nach vorn wandern.
5. Senke die Hantel kontrolliert zurück und beginne erst danach die Wiederholung mit der anderen Seite.

WICHTIGE TIPPS

- Neutralgriff während der ganzen Bewegung beibehalten
- Brustkorb und Becken ruhig lassen, nicht mitdrehen
- Die Hantel kontrolliert absenken, bevor du die Seite wechselst

HÄUFIGE FEHLER

- Den Oberkörper in die Bewegung eindrehen
- Die Schulter nach vorn ziehen oder den Oberarm anheben
- Zu schnell absenken oder die Seite hektisch wechseln