HAMMER CURLS AM KABELZUG

BODY★★★★★BUILDING.DE

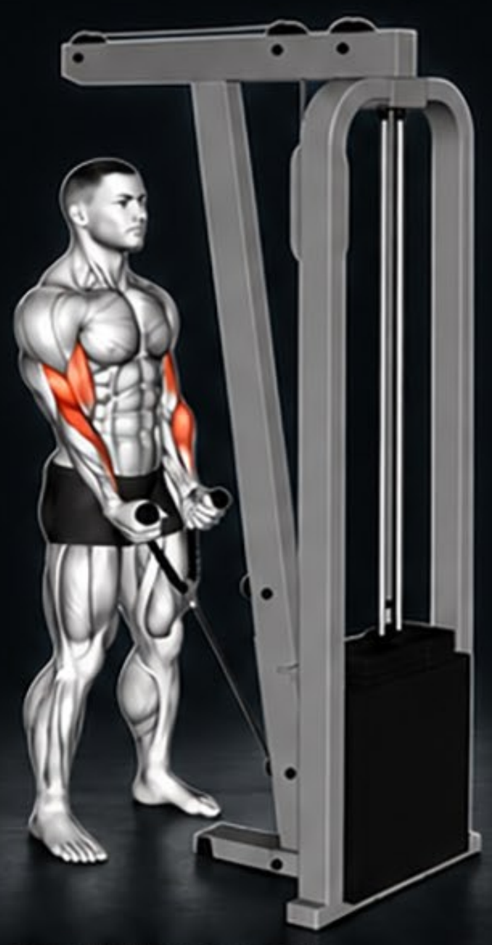
Hammer Curls am Kabelzug werden meist mit einem Seil am tiefen Kabel ausgeführt. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL
Bizeps

EQUIPMENT
Kabelzug · Seilturm

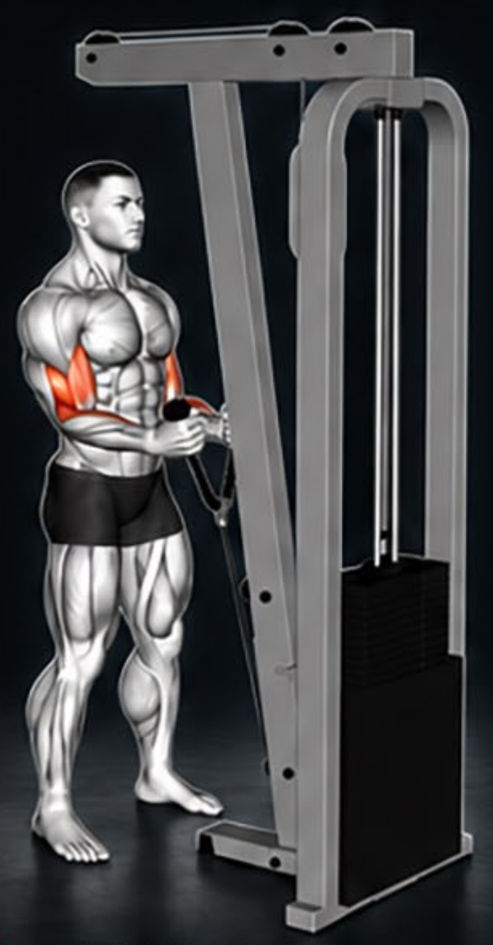
LEVEL
Anfänger

ÜBUNGSTYP
Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Seil am tiefen Kabel greifen, aufrecht stehen und die Ellenbogen dicht am Körper ausrichten.



2 ANHEBEN

Die Ellenbogen beugen und das Seil kontrolliert nach oben curlen, ohne zurückzulehnen.



3 ABSENKEN

Das Seil langsam zurückführen und den Gewichtsstapel zwischen den Wiederholungen kontrollieren.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Seilgriff sicher am tiefen Kabelzug befestigen und ein Gewicht wählen, das du ohne Schwung bewegen kannst.
2. Dem Kabelturm gegenüber aufstellen, etwas zurückgehen und den Oberkörper aufrecht halten.
3. Die Seilenden im Neutralgriff fassen, Handgelenke gerade halten und die Ellenbogen am Rumpf orientieren.
4. Die Ellenbogen beugen und die Seilenden nach oben führen, ohne dich vom Kabelzug wegzulehnen.
5. Das Seil kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen und den Gewichtsstapel sauber unter Kontrolle halten.

WICHTIGE TIPPS

- Seilführung frei halten und den passenden Abstand zum Turm wählen
- Ellenbogen nah am Körper und Handgelenke gerade halten
- Nur so schwer trainieren, dass du ohne Schwung arbeiten kannst

HÄUFIGE FEHLER

- Mit Zurücklehnen oder Körperschwung arbeiten
- Ellenbogen deutlich nach vorn wandern lassen
- Den Gewichtsstapel unkontrolliert aufschlagen lassen