HAMMER CURLS

BODY★★★★★ BUILDING.DE

Hammer Curls sind Kurzhantel Curls im Neutralgriff und eine starke Übung für den Armaufbau. 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, Hanteln seitlich halten und den Neutralgriff beibehalten.

2 ANHEBEN

Ellenbogen beugen und die Hanteln ohne Schwung kontrolliert nach oben führen.

3 ABSENKEN

Die Hanteln langsam zurückführen und die Arme unten kontrolliert halten.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell dich etwa schulterbreit hin, richte den Oberkörper auf und spanne den Rumpf leicht an.
2. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel im Neutralgriff, die Handflächen zeigen zueinander.
3. Beuge beide Ellenbogen gleichzeitig und führe die Hanteln nach oben, ohne die Oberarme deutlich nach vorn zu schieben.
4. Beende die Aufwärtsbewegung in einer hohen, kontrollierten Position, ohne die Schultern nach vorn zu ziehen.
5. Senke beide Hanteln langsam zurück und starte die nächste Wiederholung ohne Schwung.

WICHTIGE TIPPS

- Oberarme dicht am Rumpf halten
- Handgelenke gerade und den Neutralgriff stabil lassen
- Nur so schwer trainieren, dass du ohne Schwung arbeiten kannst

HÄUFIGE FEHLER

- Mit Hüftschwung oder Zurücklehnen arbeiten
- Oberarme nach vorn wandern lassen
- Hanteln unkontrolliert absenken oder die Handgelenke abknicken