# HAMMER CURLS AUF DER SCHRÄGBANK

BODY★★★★★ BUILDING.DE

Hammer Curls auf der Schrägbank führst du mit zurückgelehntem und abgestütztem Oberkörper im Neutralgriff aus. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

| ZIELMUSKEL | EQUIPMENT | LEVEL | ÜBUNGSTYP |
|---|---|---|---|
| Bizeps | Schrägbank · Kurzhanteln | Anfänger | Isolationsübung |



**1 STARTPOSITION**

Rücken und Kopf anlehnen, Hanteln im Neutralgriff halten und die Arme seitlich hängen lassen.

**2 ANHEBEN**

Beide Ellenbogen beugen und die Hanteln kontrolliert nach oben führen, ohne die Oberarme deutlich nach vorn zu schieben.

**3 ABSENKEN**

Die Hanteln langsam zurückführen und den Oberkörper stabil an der Lehne halten.

## AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Rückenlehne zunächst auf etwa 45 bis 60 Grad einstellen und den Winkel an Komfort sowie eine stabile Schulterposition anpassen.
2. Zurück auf die Bank setzen, Rücken und Kopf anlehnen, beide Füße fest aufstellen und in jede Hand eine Kurzhantel nehmen.
3. Die Arme seitlich nach unten hängen lassen, den Neutralgriff halten und die Handgelenke gerade lassen.
4. Beide Ellenbogen beugen und die Kurzhanteln nach oben curlen, ohne den Oberkörper von der Lehne zu lösen oder die Oberarme deutlich nach vorn zu schieben.
5. Die Hanteln kontrolliert absenken, bis die Arme wieder seitlich hängen, und nur den Bewegungsumfang nutzen, den du sauber kontrollieren kannst.

## WICHTIGE TIPPS

- Rücken und Kopf stabil an der Lehne halten
- Neutralgriff und gerade Handgelenke beibehalten
- Nur so weit bewegen, wie Schulterposition und Kontrolle sauber bleiben

## HÄUFIGE FEHLER

- Oberarme deutlich nach vorn schieben
- Mit Schwung oder durch Abheben von der Lehne arbeiten
- Die Hanteln unkontrolliert oder zu tief absenken