KONZENTRATIONSCURLS

Konzentrationscurls sind einarmige Bizepscurls im Sitzen, bei denen du den Oberarm an der Innenseite des Oberschenkels abstützt. In dieser Ausführung kommt der Widerstand von einem Widerstandsband mit Griff, das du unter dem Fuß der Arbeitsseite fixierst.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Bizeps, Brachialis	Theraband, Hantelbank	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Der Oberarm liegt an der Oberschenkelinnenseite, der Arm ist gestreckt und das Band unter dem Fuß fixiert.

2 CURLEN

Beug den Ellenbogen und zieh den Griff im Untergriff nach oben, Schulter und Oberkörper bleiben ruhig.

3 OBERER PUNKT

Oben ist die Bandspannung am höchsten, dann führst du den Griff kontrolliert zurück.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Setz dich auf die Vorderkante einer stabilen Bank und stell beide Füße fest auf.
2. Leg das Widerstandsband unter den Fuß der Arbeitsseite, sodass es beim Ziehen nicht wegrutschen kann, und greif den Griff im Untergriff.
3. Neig dich aus der Hüfte leicht nach vorn und leg den hinteren Oberarm knapp oberhalb des Ellenbogens an die Innenseite des Oberschenkels.
4. Beug den Ellenbogen und zieh den Griff im Untergriff nach oben.
5. Beende die Aufwärtsbewegung dort, wo du die zunehmende Bandspannung noch ohne Schulterzug oder Einrollen des Oberkörpers kontrollierst.

WICHTIGE TIPPS

- Band sicher unter dem Fuß fixieren
- Oberarm an der Oberschenkelinnenseite abstützen
- Schulter und Oberkörper ruhig halten

HÄUFIGE FEHLER

- Band ist nicht sicher fixiert
- Oberarm liegt ungünstig auf der Kniespitze
- Schulter oder Oberkörper holen Schwung