SCOTT CURLS (PREACHER CURLS)

Scott Curls und Preacher Curls bezeichnen dieselbe Übungsfamilie: Die Oberarme liegen auf einem schrägen Polster, während du die Ellenbogen beugst. In der Grundausführung nutzt du eine SZ-Stange an der Scottbank.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Bizeps, Brachialis	Langhantel	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION
Die Oberarme liegen auf dem Polster, die Arme sind fast gestreckt.

2 CURLEN
Beug die Ellenbogen und führ die SZ-Stange nach oben, die Oberarme bleiben liegen.

3 OBERE POSITION
Oben drehst du um, bevor sich die Oberarme lösen, und senkst die Stange ruhig ab.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Stell den Sitz so ein, dass deine Oberarme vollständig und bequem auf dem schrägen Polster liegen.
2. Setz dich ruhig hin, stell beide Füße fest ab und halte Brustkorb sowie Schultern entspannt.
3. Greif die Stange im Untergriff an einer für deine Handgelenke angenehmen Position und halte die Handgelenke möglichst in Linie mit den Unterarmen.
4. Beug die Ellenbogen und führ die Stange nach oben, ohne die Oberarme vom Polster zu lösen oder den Oberkörper nach vorn zu werfen.
5. Beende die Aufwärtsbewegung dort, wo die Oberarme noch aufliegen und die Schultern nicht zusätzlich hochgezogen werden.

WICHTIGE TIPPS

- Sitz und Polster zuerst einstellen
- Oberarme auf der Auflage lassen
- Untere Phase kontrollieren

HÄUFIGE FEHLER

- Sitz ist zu hoch oder zu niedrig
- Oberarme heben vom Polster ab
- Handgelenke knicken stark ab