

Bizepscurls mit dem Theraband



1. Zielgruppe

Bei dieser Übungen werden der Bizeps sowie der Armbeuger trainiert. Es ist eine ideale Übung für Einsteiger, da die Bewegungsausführung recht einfach und schnell zu erlernen ist.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Füße stehen hüftbreit zueinander, die Knie sind leicht gebeugt
- Ein Fuß steht auf der Mitte des Therabandes
- Die Hände greifen die Enden des Bandes

In der Ausgangsposition sind die Arme neben dem Körper nahezu gestreckt. Die Oberarme sind gleichzeitig am Rumpf fixiert. Nun werden die Unterarme aus dem Ellenbogengelenk auf Höhe der Brust gezogen. Die Ellenbogen bleiben fest am Rumpf. Das Theraband bleibt während der gesamten Übung in Spannung.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2-4 Sätze x 15-20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Weniger Wiederholungen

Intensitätssteigerung:

- Mehr Wiederholungen
- Wasserflaschen oder Kurzhanteln anstelle des Therabandes benutzen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

