

Arme

Muskelprotz – Heben (Bizepscurl)

Was bringt's?	Schwere Gegenstände heben und halten, Tüten tragen, Türklinken herunter drücken
Benötigtes Material	Hanteln oder gleichschwere Handgewichte, evtl. ein Stuhl
Ausgangsposition	Im geraden Sitz (nicht anlehnen) oder im aufrechten Stand liegen beide Arme noch ganz leicht gebeugt seitlich am Körper. Handflächen zeigen nach vorne.
Bewegung	Ellenbogen beugen und Hanteln so weit wie möglich zu den Schultern führen, dann ganz langsam wieder absenken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Ellenbogen bleiben fest am Körper! (Stellen Sie sich vor, die Ellenbogen sind „an die Hüfte genagelt“).
Tip	Im Sitzen beginnen, dann können Sie sich auf die richtige Bewegungsausführung (Ellenbogen am Körper) und den angesteuerten Armbeugemuskel konzentrieren. Im Stehen muss zusätzlich die Rumpfmuskulatur angespannt werden.

