

Armbeugung (H1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der H1 Armbeugung, nämlich den zweiköpfigen Armmuskel.

Richtige Ausführung

1. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind etwa hüftbreit positioniert und zeigen leicht nach außen. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf. Ihre Arme sind ebenfalls leicht gebeugt. Im neutralen Griff nehmen Sie jeweils eine Last auf und legen Ihre Oberarme jeweils seitlich an den Brustkorb. Die Handinnenflächen drehen Sie nach vorne (zu Ihren Oberschenkeln).

Wie an der H1, aber stehend und die Arme am Körper hängend.

2. Beugen Sie langsam Ihre Arme, und führen Sie die Last (oder beide Lasten) nun so weit wie möglich nach oben (4 s). Verharren Sie dort kurz (2 s) (Drehung des Unterarms fakultativ). Lassen Sie die Last anschließend langsam zur Ausgangsposition sinken (4 s), und verharren Sie kurz (2 s).

Ihr Ellenbogen kann sich etwas nach vorne schieben. Die Handfläche des gebeugten Arms zeigt jetzt in Richtung Ihrer Schulter.

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei der Armbeugung trainieren Sie den zweiköpfigen Armmuskel.

Hinweise

Stellen Sie sich zur Stabilisierung mit dem Rücken an eine Wand, oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Es ist kein Problem, wenn Sie keine Gewichte zur Verfügung haben. Versuchen Sie mal, ohne dass sich etwas bewegt (also isometrisch = keine Längenänderung), Ihren Bizeps gegen einen festen Körper (z. B. eine Wand) maximal anzuspannen. Halten Sie diesen maximalen Zustand so lange wie möglich aus. Wiederholen Sie die Übung.

Wichtig: Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Beugebewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.