

Konzentrationscurls

Date : 1. Oktober 2014

Isolationscurls – Übungsausführung, Varianten, häufige Fehler

Konzentrationscurls – Die Übungsausführung

Konzentrationscurls sprechen gezielt die Beugemuskulatur des Arms an. Um den Muskel effektiv zu isolieren, brauchen Sie eine stabile Grundposition, die wie folgt aussieht:

Setzen Sie sich auf eine Hantelbank oder eine andere stabile Sitzgelegenheit. Die Knie sollten etwa im rechten Winkel gebeugt sein, die Füße stehen vollständig und fest auf dem Boden. Ist die Sitzgelegenheit zu hoch, können Sie das mit einem Stepbrett im Studio oder einer kleinen Fußbank (o.ä.) zu Hause ausgleichen. Die Beine sind im Sitz weit geöffnet, der Rücken leicht nach vorn gebeugt und gerade.

Die Hantel liegt zwischen den Beinen am Boden. Drehen Sie die Hand nach außen vom Körper weg und nehmen Sie die Hantel auf. Der Ellenbogen ruht jetzt auf dem Innen Oberschenkel. Ihr Arm ist fast komplett gestreckt, das Handgelenk bleibt ganz gerade.

Beugen Sie den Arm mit der Hantel soweit wie möglich an. In der oberen Position zeigt die Hand nun nach innen zum Körper hin. Senken Sie anschließend den Arm wieder ab bis in die Ausgangsposition. Ellenbogen und Oberarm bleiben während der gesamten Übungsausführung ganz ruhig. Sie bewegen lediglich den Unterarm in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung. Um nicht zu schnell zu werden, sollten Sie mit dem Atemrhythmus trainieren:

- Einatmen = Arm absenken
- Ausatmen = Arm anbeugen

Schwierigkeitsgrad: niedrig

Übungsform: Isolationsübung

Level: Fortgeschrittene

Studio notwendig: Nein

Benötigte Ausrüstung:

- 1 Kurzhantel
- stabile Sitzfläche

Trainierte Bereiche

Die trainierte Muskulatur

Als Isolationsübung spricht der Konzentrationscurl vor allem Bizeps und Armbeuger an. Um die Hantel mit festem Griff zu halten, wird die Übung durch die Beuge- und Streckmuskulatur für Hand und Finger im Unterarm unterstützt.

Konzentrationscurls – Varianten

Im Sitzen können Sie die Handhaltung variieren und statt der nach außen gedrehten Hand die **Hammerfassung** verwenden.

Ganz ohne Sitzbank kommt die Variante **am Kabelzug** aus. Knien Sie sich dabei seitlich vor das Gerät, stellen Sie ein Bein an und lassen Sie den Ellenbogen des trainierten Arms am Innenschenkel des angestellten Beins ruhen. Achten Sie auch hier auf einen geraden Rücken und eine stabile Grundposition.

Die anspruchsvollste Ausführung der Konzentrationscurls ist die **im Stehen**. Hier arbeiten auch Oberschenkel und Pomuskulatur mit. Dabei gehen Sie ihn einen Squat, halten die Beine gebeugt und der Ellenbogen des trainierenden Armes ruht am Innenschenkel. Auch hier ist der gerade Rücken wieder sehr wichtig.

Konzentrationscurls – Häufige Fehler

Dank ihrer stabilen Grundposition sind die Konzentrationscurls wenig anfällig für Fehler. Häufig lässt sich bei einem (zu) schweren Gewicht beobachten, dass die Athleten **Schwung holen** und teilweise auch mit dem Oberkörper nachziehen. Das vermeiden Sie, indem Sie den Rücken konsequent gerade und den Bauch angespannt halten.

Eher unerfahrene Athleten neigen dazu, den **Arm in der Streckung ganz lang** zu machen. Dabei geht jedoch die Grundspannung verloren, sodass diese kurze Entspannung den Trainingseffekt deutlich mindern kann.

Ein Fehler, der sich bei Frauen häufiger beobachten lässt als bei Männern ist das **abgeknickte Handgelenk**. Lenken Sie also in der Lernphase für diese Übung Ihre Aufmerksamkeit regelmäßig darauf und prüfen Sie, ob das Gelenk wirklich gerade ist.