



Biceps curl

Diese Übung trainiert Ihre Oberarmbeuger. Sie brauchen zwei Gewichten oder ein Theraband. In der Ausgangsposition hängen Ihre beide Arme neben den Körper, die Handflächen zeigen nach hinten (Abb. 1). Jetzt beugen Sie Ihren rechten Arm und drehen Sie gleichzeitig den Unterarm so, dass Sie in Ihre Hand schauen können (Abb.2). Senken Sie den Arm wieder bevor Sie mit Ihrem linken Arm anfangen. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pausen dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de