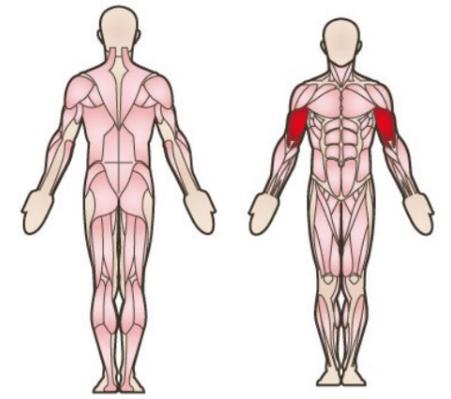


# Extension und Flexion der Arme im Stand – Cable Curl

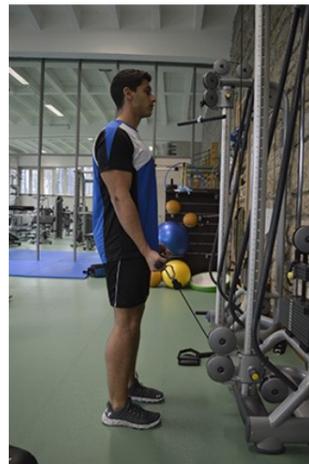


## Oberkörper: Armbeuger

Aufrechter Stand, Ellenbogen an der Taille fixiert, die fast gestreckten Arme halten die Stange vor dem Körper auf Hüfthöhe. Die Stange wird langsam und kontrolliert nach oben zur Brust gezogen und zurück in die Ausgangslage geführt. Die Bewegung kommt aus dem Ellenbogengelenk.

Achtung: nimmt man zu viel Gewicht, besteht die Gefahr, dass man mit Schwung arbeitet, dadurch stärker die Rückenmuskulatur und weniger die Armbeuger beansprucht.

### Startposition



- Aufrechter Stand (schulterbreit oder im Ausfallschritt).
- Arme sind (fast) gestreckt, Ellenbogen sind an der Taille fixiert.
- Stange im Untergriff vor dem Körper auf Hüfthöhe.

### Endposition



- Stange mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe.
- Ellenbogen weiterhin an der Taille fixiert.
- Oberkörperposition bleibt stabil.

**Material:** Kabelzug (tief)