

# Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Bizeps Curl

Mit dem Mini-Band kann der Widerstand für diese Bizeps-kräftigende Übung gezielt gewählt werden. Dabei ist es wichtig, dass die konzentrische Beuge- und exzentrische Streckbewegung gleichmässig ausgeführt werden.

**Ausgangslage:** Hinteres Knie am Boden, Zehen aufstellen (stabiler) oder Fuss ausgestreckt ablegen (schwieriger), vorderes Bein im 90° Winkel halten. Das Mini-Band oberhalb der Kniekehle des vorderen Beins platzieren. Mit den Handflächen nach oben das Mini-Band halten und eine Grundspannung aufbauen.



**Ablauf:** Handflächen regelmässig nach oben und langsam, abbremsend nach unten führen. Den Oberarm entlang des Oberkörpers fixieren. Fortgeschrittene können die Bewegung nur mit einem Arm ausführen.

**Wiederholungen:** 10–15× pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Haltung stabil, Bewegung nur aus dem Arm ausführen. Schultern nicht mit nach oben ziehen. Wenn die Form nicht aufrechterhalten werden kann, ein Band mit weniger Widerstand wählen. Beinachse aufrecht erhalten.

## Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO