



35



35 Bizepscurl, Maschine

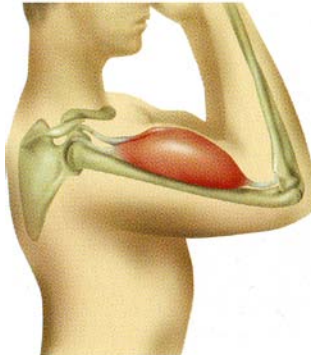
36



36 Bizepscurl, Kurzhantel

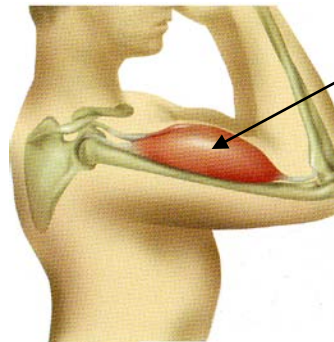
35 Beanspruchte Muskeln

Zweiköpfiger Armmuskel (kurzer Kopf)
(*m. biceps brachii*)



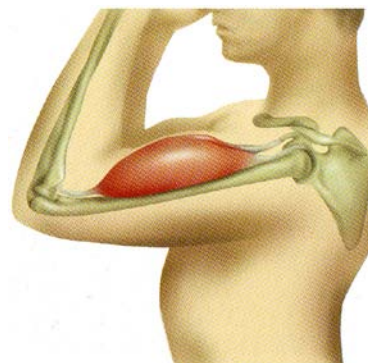
36 Beanspruchte Muskeln

Zweiköpfiger Armmuskel
(primär beide Köpfe)
(*m. biceps brachii*)



37 Beanspruchte Muskeln

Zweiköpfiger Armmuskel
(primär beide Köpfe)
(*m. biceps brachii*)



Serien									
Wh									
Gewicht									

Serien									
Wh									
Gewicht									

37



37 Bizepscurl / Langhantel

Serien									
Wh									
Gewicht									

Die Muskelgruppe der biceps brachii besteht aus 2 Muskeln,-dem langen und dem kurzen Kopf. Jeder hat eine eigene Ursprungssehne, sie verbinden sich aber zu einer gemeinsamen Ansatzsehne, die sie mit dem Radius(der Speiche) verbindet. Da der Radius ein beweglicher Knochen ist, sollten alle Bewegungen für den Bizeps mit den Handflächen nach oben ausgeführt werden.