

# Wrist-curl

---

Mit dem **Wrist-curl** haben wir eine Übung, die sich total isoliert nur auf die Muskulatur des Unterarms und der Hand konzentriert. Auf dem obersten Bild seht ihr die Ausgangsposition. Der Unterarm liegt flach auf einer Unterstützungsfläche. Hier ist es eine Bank, kann aber natürlich auch ein Tisch oder ähnliches sein.



Amateure: **3x30sec.** mit 1kg ca 20 Wdh. // **40sec Pause**  
Semi-Pro's: **3x30sec.** mit 2kg ca 20 Wdh. // **40sec Pause**  
Pro's: **3x30sec.** mit 3kg ca 20 Wdh. // **40sec Pause**



**Übung 1:** Handrücken zeigt nach oben

passiv: die Hand hängt locker über die Kante der Bank nach unten



aktiv: nun zieht ihr den Handrücken so weit wie es geht nach oben  
danach langsam wieder nachgeben und in die Passiv-phase überwechseln



**Übung 2:** Handfläche zeigt nach oben

passiv: gleich wie oben: die Hand hängt locker über die Kante der Bank nach unten



aktiv: jetzt zieht ihr die Handfläche so weit wie es geht nach oben  
dann langsam wieder ablassen und in die Passiv-phase wechseln