

BEINCURLS - KURZUEBERSICHT

Was sind Beincurls?

Beincurls (Leg Curls) sind eine Isolationsübung, die gezielt die hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings) trainiert. Dabei werden die Beine gegen Widerstand gebeugt, meist an einer Maschine oder mit Hilfsmitteln wie Gymball oder Widerstandsband.

Zielmuskeln

- Hintere Oberschenkel (Hamstrings)
- Unterstuetzend: Waden und Gesaess

Varianten

1. Liegender Beincurl (Maschine)

- Bauchlage, Beine Richtung Gesaess anwinkeln

2. Sitzender Beincurl

- Sitzposition, Bewegung nach unten

3. Stehender Beincurl

- Ein Bein arbeitet isoliert

4. Beincurl mit Gymball

- Rueckenlage, Fuessen auf Ball, ideal fuer Zuhause

So funktioniert die Bewegung

1. Ausgangsposition stabil einnehmen
2. Fersen Richtung Gesaess ziehen

3. Spannung kurz halten

4. Langsam und kontrolliert strecken

Wichtige Technik Tipps

- Langsam und kontrolliert ausführen
- Hüfte stabil halten
- Kein Schwung
- Volle Bewegungsamplitude nutzen

Typische Fehler

- Zu viel Gewicht
- Schwung holen
- Unvollständige Bewegung
- Hüfte hebt sich ab (bei liegender Variante)

Warum Beincurls wichtig sind

- Schützen die Knie als Gegenspieler zum Quadrizeps
- Verbessern Sprint und Sprungkraft
- Beugen Muskelverletzungen vor
- Ideale Ergänzung zu Kniebeugen und Kreuzheben

Trainingstipp

Kombiniere Beincurls mit:

- Rumaenischem Kreuzheben
- Bulgarian Split Squats

So trainierst du Beine komplett und ausgewogen.

