

Bei ALLEN Übungen ist bewusst darauf zu achten, dass die Hand- und Unterarmmuskulatur nicht angespannt werden.

BIZEPS.

Hierfür verwendet man den easyballZ – single.

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position. Die blaue Kugel wird zwischen den Fingern positioniert. Die Kugel befindet sich auf den Fingerinnenflächen und wird am Fingeransatz an der Hand platziert. Positionieren Sie die blaue Kugel in Ihre Blickrichtung. Die Schlaufe des Drahtes zeigt nach unten. Die Finger halten die Kugel. Der Arm ist ausgestreckt, der Ellenbogen wird nicht am Körper (Rumpf) aufgelegt, abgestützt. Das Handgelenk ist bei der Auf- und Abwärtsbewegung leicht nach unten geneigt angewinkelt. Der Unterarm vollzieht nun eine Zugbewegung nach oben hin zum Oberarm. Diese Bewegung endet bei ca. 90 Grad. Die Abwärtsbewegung endet bei der Anfangs- und Ausgangsposition. Das Handgelenk bleibt bei der Auf- und Abwärtsbewegung immer leicht nach unten geneigt.

Nachfolgend die verschiedenen Anwendungsbeispiele / Varianten:

1. Mit der Positionierung des easyballZ single zwischen dem Zeige- und Mittelfinger, wird der äußere Bizeps gezielt isoliert und trainiert.
2. Verlagert man nun die Kugel und positioniert sie zwischen Mittel- und Ringfinger (hierbei ist der gleiche Bewegungsablauf durchzuführen wie oben beschrieben), isoliert man den inneren und äußeren Bizeps und trainiert beide gleichzeitig.
3. Verlagert man nun die Kugel und positioniert sie zwischen Ring- und kleinem Finger (hierbei ist der gleiche Bewegungsablauf durchzuführen wie oben beschrieben), isoliert und trainiert man den inneren Bizeps.

Unabhängig davon, ob der easyballZ single an einem Zugturm befestigt wird, um einen Gewichtswiderstand zu erzeugen, oder der easyballZ single an dem elastischen Band (stand alone) befestigt ist, wird nach der oben beschriebenen Anleitung trainiert und entsprechende Ablaufbewegungen ausgeführt. Das Gewicht an dem Zugturm sollte so gewählt sein, dass Sie jederzeit in der Lage sind das Gewicht zu bewegen, wie oben aufgeführt. Sollten Sie ein Gewicht einstellen, dass Sie geneigt sind den easyballZ single greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich der easyballZ heraus.

