

Beginpositie

Eindpositie



1. Standing Biceps Curl

Beweging

Start met je handen zo laag mogelijk. Zorg wel dat er altijd spanning op de spieren blijft, dus de ellebogen niet helemaal strekken. Span je bovenarmen en buig je armen.

Let op

Fixeer de ellebogen in de zij. Beweeg niet met de romp.



2. Alternating Biceps Curl

Beweging

Buig de armen om en om. Houd de rug goed recht, zak lichtjes door de knieën.

Let op

Zorg dat beide ellebogen in de zij blijven. Houd de rug goed recht, lichtjes door de knieën zakken.



3. Standing Biceps Curl High

Beweging

Span je biceps aan terwijl je je armen horizontaal houdt. Overstrek de ellebogen niet.

Let op

Houd de romp recht. Zorg dat de bovenarmen in een horizontale positie blijven.