

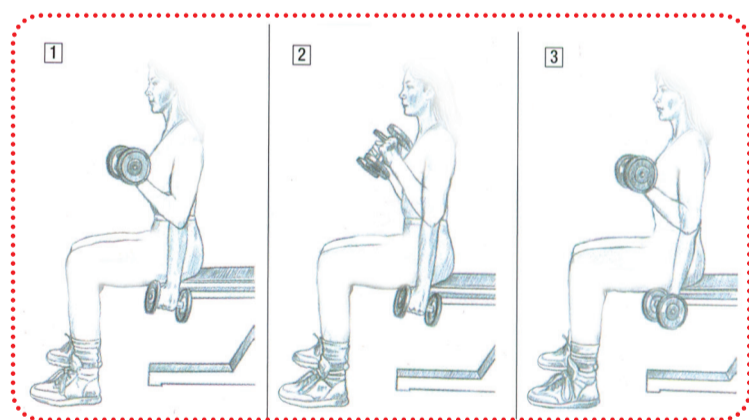
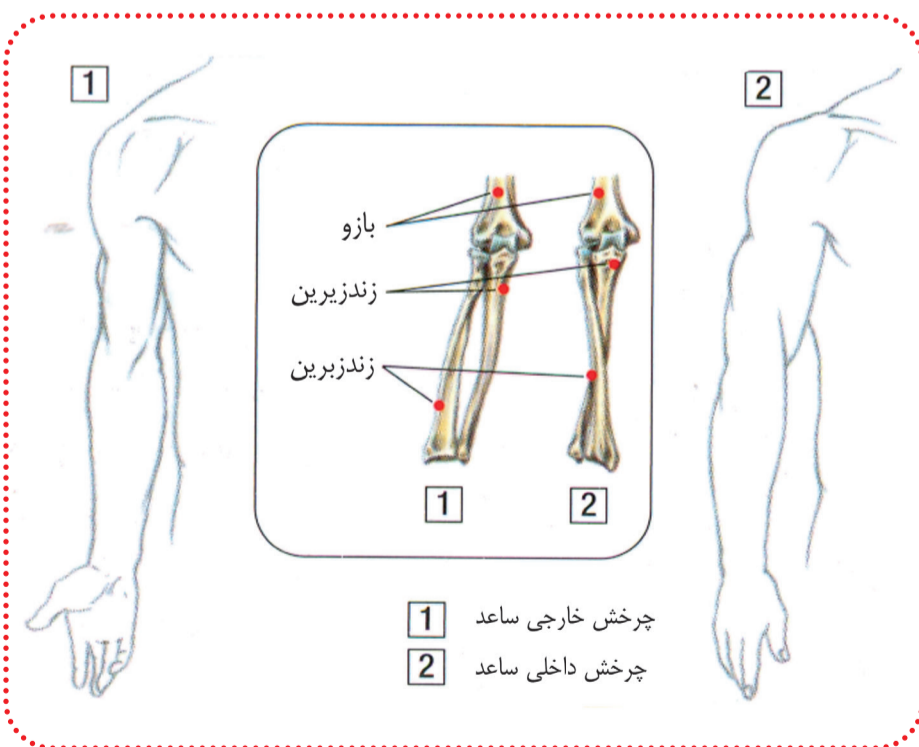


درحالی‌که یک دمبل را در هر دست گرفته و بازوها به سمت پائین آویزان است، بر روی نیمکت بنشینید. کف دست‌ها رو به صورت باشد:

- عمل دم را انجام داده و آرنج خود را خم کنید. قبل از رسیدن ساعد به حالت افقی، کف دست را به سمت بالا بچرخانید.
- حرکت را با بالا بردن آرنج ادامه دهید.

این تمرین به طور عمده عضلات بازویی، زنداعلایی، بازویی قدامی، دو سر بازویی و بخش قدامی دلتوئید را تقویت و پرورش داده و به میزان کمتری عضلات غرابی- بازویی و سر ترقوه‌ای عضله سینه‌ای بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تمرین به شکل ۳ اجرا می‌شود:

توضیح: این تمرین در تمام دامنه حرکتی شامل فلکشن، اکستنشن و چرخش ساعد، عضله دو سر بازویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



سه روش اجرای حرکت کرلز:

- 1 تأکید روی عضله دو سر بازویی
- 2 به کارگرفتن عضله بازویی زنداعلایی
- 3 تأکید بیشتر بر روی عضله دو سر بازویی و بازویی قدامی