

Hanteltraining

Bauch / Beine

Einbeinige Kniebeuge

- Im Ausfallschritt stehend, die Kurzhanteln seitlich vom Körper haltend, Handflächen zeigen zum Körper, stabiler Stand.
- Das Knie des hinteren Beines wird zum Boden geführt (ohne Bodenkontakt), am Umkehrpunkt kurz halten und zur Ausgangsposition zurückführen.
- Vorderes Knie bleibt hinter der Fußspitze und der Oberkörper aufrecht.



Crunches

- In Rückenlage auf der Matte, Füße aufstellen, Knie anwinkeln, Kurzhanteln mit gestreckten Armen in beiden Händen über der Hüfte halten.
- Oberkörper langsam einrollen und ausatmen, Schultern werden vom Boden abgehoben und die Wirbelsäule gebeugt.
- Anschließend zur Ausgangsposition zurückkehren, Spannung halten (nicht ganz ablegen), Lendenwirbelsäule bleibt am Boden.



Seitenbeugen

- In Rückenlage, mit aufgestellten Füßen und gebeugten Knien, Kurzhantel mit gestreckten Armen vor der Brust halten.
- Durch Drehung des Oberkörpers (eine Schulter hebt vom Boden ab) die Hantel abwechselnd links und rechts neben dem Körper absenken.



Brust

Brustdrücken

- Rückenlage mit angestellten Beinen, die Kurzhanteln mit gestreckten Armen senkrecht über der Brust halten, Handflächen zeigen Richtung Knie, Rumpfmuskulatur anspannen.
- Absenken der Kurzhanteln durch Beugung der Ellenbeugen in Richtung Schulterachse.
- Kurz vor Bodenberührung der Ellenbogen erfolgt die Gegenbewegung zur Ausgangsposition (Arme nicht ganz durchstrecken).



Rücken

Beidarmiges Rudern

- Knie in gebeugter Position, stabiler Stand, Füße parallel, den Oberkörper bei geradem Rücken nach vorne neigen, die Kurzhanteln seitlich vom Körper halten, Handflächen zeigen zum Körper.
- Ellenbogen nah am Körper entlang führen und die Gewichte bis Hüfthöhe anheben, Schulterblätter zusammenbringen.
- Langsame und kontrollierte Auf- und Abwärtsbewegung.



Kreuzheben

- Schulterbreiter Stand, mit angewinkelten Beinen (Oberschenkel fast waagrecht), Oberkörper bei geradem Rücken vorbeugen, Blick nach vorne richten, mit gestreckten Armen die Kurzhanteln vor dem Körper halten, Handflächen zeigen zum Körper.
- Das Heben und Senken des Gewichts erfolgt durch gleichmäßiges Strecken mit anschließendem Beugen von Knien und Hüfte.



Schulter

Schulterdrücken

- Stabiler, aufrechter Stand, Füße hüftbreit stellen, Kurzhanteln mit angewinkelten Armen seitlich des Kopfes halten, Handflächen zeigen nach vorne, Rumpfmuskulatur anspannen.
- Durch Strecken der Arme die Gewichte nach oben führen und kontrolliert absenken.
- Vollständige Streckung im Ellenbogengelenk vermeiden.



Seitheben

- Stabiler, aufrechter Stand, Hanteln mit gestreckten Armen auf Hüfthöhe halten, Handflächen zeigen zum Körper.
- Rumpfmuskulatur anspannen und die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben.
- Kurze Haltephase, danach die Hanteln langsam und kontrolliert absenken bis sie sich fast berühren, Spannung halten.



Biceps

Bizepscurls

- Aufrechter Stand (Füße hüftbreit), die Kurzhanteln seitlich vom Körper halten, Handflächen zeigen nach innen.
- Abwechselnd durch beugen der Arme die Gewichte nach oben führen (Ellenbogen dicht am Körper halten).
- Während der Übungsausführung erfolgt eine Auswärtsdrehung des Unterarmes um 90°.



Trizeps

Kickbacks

- Schrittstellung mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper, Gewicht auf das vordere Bein verlagern, Hantel mit angewinkeltem Arm und nach hinten zeigendem Ellenbogen nah am Körper halten, Oberarmposition fixieren, Rumpfmuskulatur anspannen.
- Durch Streckung des Armes das Gewicht langsam und kontrolliert nach hinten / oben führen.
- Schwungholen vermeiden.

