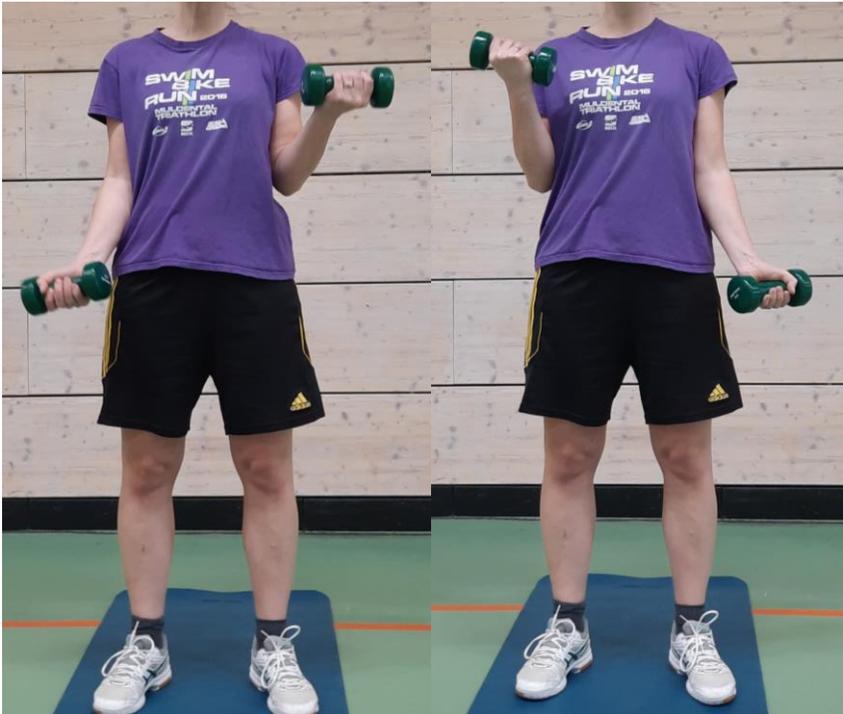


# Übungen mit Kurzhanteln



- Die Übungen lassen sich mit Kurzhanteln aller Art ausführen.
- Wenn viele Wiederholungen (20-50) geplant sind im Sinne eines Kraftausdauertrainings, sind niedrigere Gewichte zu empfehlen (1-5 kg). Statt Hanteln kann man hier auch gefüllte Wasserflaschen verwenden.
- Wenn es darum geht, möglichst viel Gewicht zu schaffen um den Muskelquerschnitt zu vergrößern, sind mittlere bis schwere Gewichte zu empfehlen (5-10 kg) für Wiederholungen von 10-20 (Hypertrophietraining).
- Wenn es darum geht, zu lernen, die Muskeln gezielter anzusteuern mittels eines Maximalkrafttrainings zu Verbesserung der intramuskulären Koordination, sind Maximalgewichte zu empfehlen (demnach eine Hantel wählen, mit der max. 1-3 Wiederholungen der korrekten Bewegungsausführung möglich sind).
- Alle Bewegungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und für ein sensorimotorisches Training können auch auf einem wackeligen Untergrund ausgeführt werden (pdf Balance Board).

# Biceps Curl



Aufrechter Stand, Füße hüftbreit/schulterbreit.  
Nur aus dem Oberarm (Biceps) die Hantel nach oben bewegen (Ellbogen beugen).  
Nicht mit Schwung arbeiten und nicht aus dem Rücken ziehen.  
Das Gewicht langsam zurückführen, sodass es nicht in den gestreckten Ellbogen „hineinfällt“.  
Der Oberarm bleibt am Rumpf.  
Beide Seiten gleich oft belasten.  
Demnach entweder beide Hanteln gleichzeitig hochführen oder jeweils nacheinander oder wechselseitig.

# Gewicht nach oben drücken



Aufrechter Stand, Füße nebeneinander.  
Beide Arme gleichmäßig seitlich über  
dem Kopf zusammenführen.  
Die Ellbogen sind unten gebeugt und  
über dem Kopf gestreckt.

# Kräftigung des Triceps



Füße hüftbreit nebeneinander.

Knie leicht gebeugt.

Oberkörper leicht vorbeugen, der Rücken bleibt gestreckt.

Ellbogen ist gebeugt. Dann über Streckung des Ellbogens, die Hantel nach hinten führen.

Der Oberarm bleibt am Oberkörper.



Dies funktioniert auch mit gestrecktem Oberkörper.

Wichtig: Dabei kein Hohlkreuz machen.

# Abduktion der Arme



Aufrechter Stand, gerader Rücken. Spannung im Rumpf.  
Arme gestreckt seitlich so weit wie möglich gleichzeitig nach oben führen.  
Nicht über Schwung arbeiten, nur über Arm- und Schultermuskeln.

Diese Übung kann man auch nach vorne ausführen: Arme zusammen vor dem Oberkörper vor/hochführen.

# Seitliche Bauchmuskulatur



Sitzen, dabei achten, dass die Füße nicht den Boden berühren. Knie anziehen.  
Die Hanteln abwechselnd seitlich nach unten zum Boden führen.

# Hantel hochziehen



Vierfüßlerstand oder Frauenliegestützposition mit gestreckter Hüfte.  
Abwechselnd eine Hantel Richtung Brust ziehen.  
Oberarm dabei am Rumpf lassen.

# „Schwimmbewegung“



Auf den Bauch legen, Arme und Füße berühren nicht den Boden, Körperspannung.

Der Kopf wird in Verlängerung des Rumpfes gehalten, Blick nach unten.

Ellbogen sind gebeugt, Hanteln neben der Schulter.

Parallel zum Boden werden die Hanteln gleichzeitig nach vorne über den Kopf geschoben, Arme strecken.

Die Hanteln dürfen den Boden dabei nicht berühren.

Variation: Beide Hanteln mit gestreckten Armen über dem Kopf halten (mittleres Bild) und die Hanteln abwechselnd mit gestreckten Armen leicht hoch und runter führen ohne sie vorne abzusetzen.

# Vierfüßlerstand mit Heben der Hantel



Vierfüßlerstand, gerader Rücken, kein Hohlkreuz.

Eine Hantel mit gestrecktem Arm so weit wie möglich hochführen, gleichzeitig das diagonale Bein zurückführen in die Beinstreckung (linker Arm + rechtes Bein / rechter Arm + linkes Bein).

Darauf achten, dass man beide Seiten belastet.