



HOME WORKOUT

Training mit Hanteln

Tipps für Einsteiger

Die richtige Körperhaltung

Achtet auf die richtige Körperhaltung. Stabilisiere deinen ganzen Körper, insbesondere den Rumpf. Halte die Gewichte fest in den Händen.

Die richtige Körperhaltung

Übernimm dich nicht. Beginne lieber mit einem leichteren Gewicht und wiederhole eine Übung häufiger, bevor du das Gewicht steigerst. So werden die Bewegungsabläufe trainiert und dein Körper gewöhnt sich an das Training.

Der richtige Ort

Es ist egal, ob du in der Küche, im Wohnzimmer oder im Keller trainierst. Wichtig ist das du einen sicheren Stand hast. Eine Matte auf dem Boden federt deine Bewegungen ab und kann gegebenenfalls den Sturz einer herabfallenden Hantel dämpfen.

01 Rudern

Anleitung:

1. Beginne in stehender, leicht vorgebeugter Körperhaltung. Arme sind lang ausgestreckt, Hanteln werden fest gegriffen. Füße hüftbreit auseinander gestellt. Blick gerade nach vorn gerichtet.
2. Hanteln schräg nach oben bis auf Brusthöhe ziehen und kurz verharren.
3. Hanteln langsam wieder absenken und erneut nach oben ziehen.

3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenmuskulatur
- Schultermuskulatur



02 Ausfallschritte

Anleitung:

1. In den Ausfallschritt stellen, Füße gerade aufsetzen und auf eine aufrechte Körperhaltung achten.
2. Hanteln in den Händen halten.
3. Den Körper absenken, indem die Beine in den Knien gebeugt werden. Einen kurzen Moment in dieser Position verbleiben.
4. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, aktiv aus dem vorderen Fuß wieder in die Schrittstellung drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Je Bein 3 x 15 - 20 Wiederholungen



Zu beachten:

- vorderer Oberschenkel in der Endposition parallel zum Boden
- das vordere Knie sollte nicht über die Fußspitze hinausragt

Beanspruchte Muskulatur:

- Gesäßmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur

03 Crunch

Anleitung:

1. Beginne in liegender Position auf dem Boden. Deine Beine sind angewinkelt.
2. Deine Hände greifen eine Hantel.
3. Hebe nun mit der Kraft aus der Rumpfmuskulatur den Oberkörper, bis die Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren.
4. Ein paar Sekunden die Endposition halten, dann den Oberkörper langsam und kontrolliert absenken.
5. In der niedrigsten Position stets die Muskelspannung im Bauch aufrecht erhalten.

3 x 15 - 20 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen, Rücken möglichst gerade halten
- Kopf stets in der Linie des Oberkörpers halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Bauchmuskulatur



04 Sumo Squats

Anleitung:

1. Nimm eine Kurzhantel in beide Hände. Positioniere deine Beine deutlich weiter als schulterbreit auseinander. Der Oberkörper ist gerade.
2. Jetzt beugst du die Beine, indem du das Gesäß absenkst und den Oberkörper leicht nach vorn neigst. Dabei atmest du ein. Achte während des Beugens darauf, dass deine Knie stets in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen zeigen.
3. Wenn deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, hast du die Endposition erreicht.
4. Anschließend streckst du die Beine wieder nach oben durch und atmest währenddessen aus.

Je Seite 3 x 12 - 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskulatur:

- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur



05 Reverse Flys

Anleitung:

1. Stelle dich in den hüftbreiten Stand, mit leicht gebeugten Beinen und nach vorn gebeugten Oberkörper.
2. Greife zwei Hanteln in etwa auf Höhe der Knie vor dem Körper. Die Handflächen zeigen zueinander.
3. Atme aus und bewege die Arme seitlich nach oben, bis sich die Ellenbogen in etwa auf Höhe der Schultern befinden. Halte die Position einen Augenblick.
4. Beide Arme wieder sinken lassen und einatmen.

3 x 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- Rücken gerade halten
- Arme leicht anwinkeln

Beanspruchte Muskulatur:

- Rückenmuskulatur
- Schultermuskulatur



06 Butterfly

Anleitung:

1. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel, lege dich mit dem Rücken auf eine Flachbank (oder auf einen Pezziball) und finde eine stabile Position.
2. Arme senkrecht nach oben ausstrecken.
3. Senke die Kurzhanteln während des Einatmens kontrolliert zu beiden Seiten, indem du eine Rotationsbewegung mit der Schulter ausführst.
4. Im Anschluss atmest du aus und drückst zeitgleich die ausgestreckten Arme langsam wieder nach oben bis sich die Kurzhanteln nebeneinander und senkrecht über deiner Brust befinden.

3 x 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen

Beanspruchte Muskulatur:

- Brustmuskulatur



07 Schulterpresse

Anleitung:

1. Du nimmst in jede Hand eine Kurzhantel und stellst oder setzt dich hin. Der Rücken ist gerade und der Blick geht gerade aus. Der untere Rücken und die Bauchmuskulatur sind angespannt. Hebe die hanteln an und drehe die Unterarme nach außen in den Obergriff.
2. Wenn die Unterarme mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden, hast du die Ausgangsstellung erreicht.
3. Während du ausatmest, stemmst du die Kurzhanteln nach oben und führst sie über dem Kopf zusammen.
4. Beim absenken der Kurzhanteln atmest du ein und lässt die Kurzhanteln so weit absinken, bis sich die Ellenbogengelenke auf Schulterhöhe befinden.

3 x 15 Wiederholungen

Zu beachten:

- nicht ins Hohlkreuz fallen
- in der Endposition das Ellenbogengelenk nicht völlig durchstrecken

Beanspruchte Muskulatur:

- Schultermuskulatur

