



# KRAFT TRAININGS

## KURZ-HANTELN

### Das Hanteltraining:

#### Was muss ich beim Hanteltraining beachten?

Auch wenn es einfach aussieht. Hantelübungen sind anspruchsvoller, als die meisten denken. Das gilt insbesondere für Kurzhanteln. Du bewegst die Gewichte frei im Raum, hast also keine Stütze wie beim Gerätetraining. Das hat zwar den Vorteil, dass Du auch die für Körperhaltung, Stabilität und Rückengesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur trainierst. Allerdings musst Du diese zusätzliche Muskelarbeit bei der Planung Deines Hanteltrainings berücksichtigen. Für eine stabile Körperhaltung ist ein gutes Körpergefühl und eine gute Bewegungskoordination nötig. Deshalb spielen die [Gewichte](#) bei den Kurzhanteln eine wichtige Rolle:

- Anfänger starten je nach Übung mit 2-4 Kilo Kurzhanteln.
- Fortgeschrittene wählen 5-8 Kilo Kurzhanteln.
- Jede Übung solltest Du 12-15 Mal wiederholen.
- Bei Fortgeschrittenen, die mit hohen Gewichten arbeiten, 6-8 Wiederholungen.
- Ideal sind 3 Sätze pro Übung mit 60 Sekunden Pause dazwischen.
- Das optimale Hanteltraining besteht aus Multigelenk- und Eingelenkübungen.
- Faustregel: Das Gewicht ist richtig gewählt, wenn Du auch die letzte Wiederholung so gerade eben noch technisch korrekt durchführen kannst.
- Trainiere zuerst die Beugemuskeln, dann die Strecker.
- Zuerst die Extremitäten trainieren, dann die Rumpfmuskeln.
- Wärme Dich vor jedem Training ein paar Minuten auf.
- 

Als Anfänger reichen zunächst 6 Übungen mit 3 Sätzen und 12-15 Wiederholungen pro Satz aus. Wenn Du regelmässig 2-3 mal die Woche trainierst, baust Du Dir in 6-8 Wochen eine vernünftige Basis auf und kannst komplexere Übungen.



### **1! Kniebeugen mit Kurzhanteln**

*Trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur*

Nimm eine Hantel in jede Hand und halte sie mit ausgestreckten Armen neben dem Körper. Bei geradem Rücken gehst Du bis zum 90 Grad Winkel in die Knie, hältst kurz die tiefe Position und richtest Dich dann wieder auf, ohne die Beine ganz durchzustrecken.



### **2! Bankdrücken mit Kurzhanteln**

*Trainiert die Brustmuskulatur und den Trizeps*

Leg Dich auf eine Hantelbank oder, wenn nicht vorhanden, auf den Boden. Nimm in jede Hand eine Hantel. Hebe die Hanteln senkrecht über das Schlüsselbein bis die Arme fast vollständig gestreckt sind. Dann beide Gewichte langsam und kontrolliert absenken, bis sie sich in mittlerer Brusthöhe auf einer Linie befinden. Dann die Gewichte in einer bogenförmigen Bewegung wieder nach oben drücken, bis sie sich über der Brust berühren.



### **3! Rudern vorgebeugt mit Kurzhanteln**

*Trainiert den großen Rückenmuskel, die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur*

Nimm jeweils eine Hantel in die rechte und linke Hand. Dann beugst Du die Knie und neigst gleichzeitig Deinen vollständig geraden Oberkörper nach vorne. Aus dieser Position heraus ziehst Du die Hanteln hoch, bis sie den Oberkörper knapp berühren. Kurz halten und dann wieder absenken.



#### **4! Schulterpresse mit Kurzhanteln**

*Trainiert den vorderen Deltamuskel und den Trizeps*

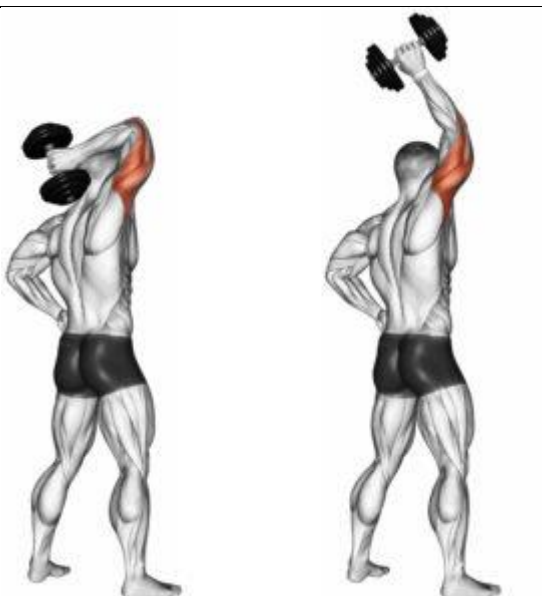
Setz Dich auf einen Hocker oder eine Bank. Nimm eine Hantel in die rechte und linke Hand und halte diese bei gebeugten Armen in Schulterhöhe. Die Hantelspitze zeigt nach vorne. Dann die Arme nach oben strecken und die Hanteln so drehen, dass die Finger von vorne zu sehen sind. Kurz halten und wieder kontrolliert absenken.



#### **5! Biceps Curls mit Kurzhanteln**

*Trainiert den Bizeps und die Oberarmmuskeln*

Setz Dich auf eine Bank oder einen Hocker. Nimm eine Hantel in die rechte Hand und lehne die Oberarmaußenseite gegen die Schenkelinnenseite des Beines. Dann den Arm mit der Hantel beugen. Der Ellenbogen bewegt sich nicht nach vorn und die Oberarmaußenseite behält Kontakt zur Schenkelinnenseite. Kurz halten und wieder strecken. Nach drei Sätzen den anderen Arm trainieren.



#### **6! Trizepsstrecken mit Kurzhantel**

*Trainiert den Trizeps und den Ellenbeugemuskeln*

Nimm eine Hantel in die Hand und stell Dich mit leicht gebeugten Knien aufrecht hin. Führe den Arm mit der Hantel gestreckt über den Kopf. Den freien Arm legst Du quer vor den Oberkörper. Dann die Hantel hinter dem Kopf absenken. Am Ende der Bewegung kurz innehalten und dann den Arm wieder strecken. Nach drei Sätzen die Hantel in die andere Hand nehmen.