Bod Company

Ihr Partner für den Kraft- und Ausdauersport!

Kurzhanteltraining

Wer regelmäßig mit Hanteln trainiert, formt die Figur, stärkt die Muskulatur, entwickelt Kraft und löst Verspannungen. Um zu Hause zu "sporteln", benötigen Sie eine Auswahl an Hanteln in verschiedenen Größen.

Wer sich ein abwechslungsreiches Programm zusammenstellt, kann nahezu alle Muskelgruppen stärken. Das bringt viele Vorteile, denn kräftige Muskeln unterstützen die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat. Sie verbessern die Haltung und schützen das Skelett vor Fehlbelastungen. Der Körper gewinnt an Kontur. Das wiederum wirkt positiv auf das Körpergefühl und die Lust, sich zu bewegen.

Wer Fett abbauen und Kraft gewinnen möchte, setzt auf ein Kraftausdauertraining. Dabei nutzen Sie 40 bis 60 Prozent Ihrer Maximalkraft. Sie üben mit kleinen Gewichten und relativ hohen Wiederholungszahlen von etwa 15 bis 25. Dagegen vergrößert ein Muskelaufbautraining die Muskelmasse. Hierzu benutzen Sie höhere Gewichte, wiederholen eine Übung aber nur acht bis zehn Mal.

Um in den Genuss der positiven Effekte des Hanteltrainings zu kommen, ist Regelmäßigkeit wichtig. Zu Beginn sollten zwei Termine in der Woche auf dem Plan stehen, später drei. Zwischen einzelnen Einheiten brauchen die Muskeln mindestens einen Ruhetag.

Wenn Sie den Status Quo aufrecht erhalten wollen, reicht auch ein Training pro Woche. Jede Übung wird in ein bis drei Sätzen absolviert. Mit welchen Hanteln Sie starten, bestimmt Ihre vorhandene Kraft. Prüfen Sie, welches Gewicht Sie mindestens 15 Mal bewegen können. Damit wiederholen Sie eine Übung zwölf bis 15 Mal. Anfangs können Sie auch mit kleineren Gewichten 20 bis 25 Wiederholungen durchführen. Nach sechs bis acht Wochen haben sich Ihre Muskeln auf den Widerstand eingestellt. Nun können Sie an Gewicht zulegen und die Wiederholungen wieder auf zehn bis 15 drosseln.

Achten Sie bei Ihrem Training auch auf Körperhaltung und Atmung. Halten Sie bei allen Bewegungen die Grundspannung: Brust anheben, Bauch einziehen, Gesäß anspannen, nicht ins Hohlkreuz gehen. Die Handgelenke sind stets gestreckt und nicht nach oben oder unten abgeknickt. Ellbogen- und Kniegelenke sind leicht gebeugt.

So langsam und fließend wie Sie die Gewichte bewegen, so ruhig und gleichmäßig geht Ihr Atem. Halten Sie die Luft nicht an. Atmen Sie während der Muskelbelastung aus, in der Entspannungsphase der Bewegung ein.

Beginnen Sie Ihr Training zudem nie, ohne sich vorher fünf bis zehn Minuten aufzuwärmen. Zum Aufwärmen eignet sich das Marschieren auf der Stelle. Es bringt den Kreislauf auf Trab, lockert die Muskeln und reduziert die Verletzungsgefahr.

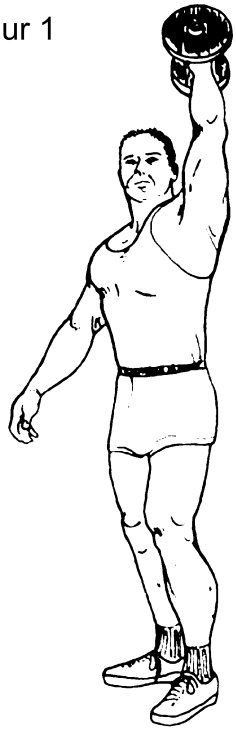
Der Hauptteil Ihres Hantelprogramms sollte acht bis zehn Übungen umfassen. Er dauert 20 bis 30 Minuten. Wählen Sie die für Sie wichtigsten Muskeln und trainieren Sie sie abwechselnd.

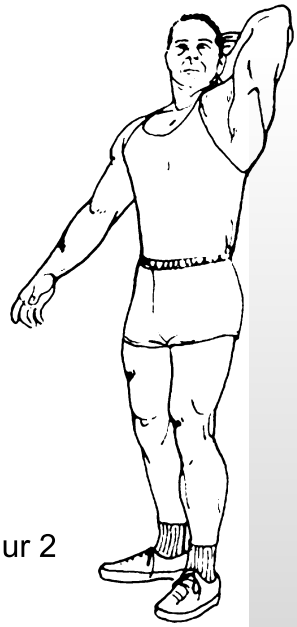
Das fünf- bis zehnminütige Abwärmen beendet die Trainingseinheit. Verschiedene Dehnübungen bringen die beanspruchte Muskulatur in ihre Ausgangsposition zurück, der Körper kommt zur Ruhe.

Einarmiges Trizepsdrücken stehend

Beanspruchte Muskeln:
Trizeps

Figur 1



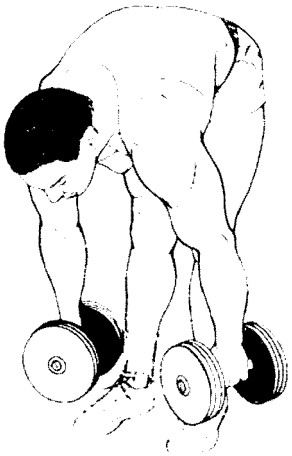


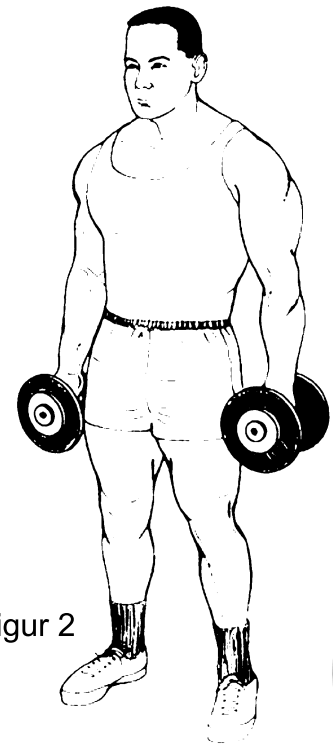
Figur 2

Kurzhantel-Kreuzheben mit gestreckten Beinen

Beanspruchte Muskeln:
Untere Rückenmuskeln und Oberschenkel

Figur 1

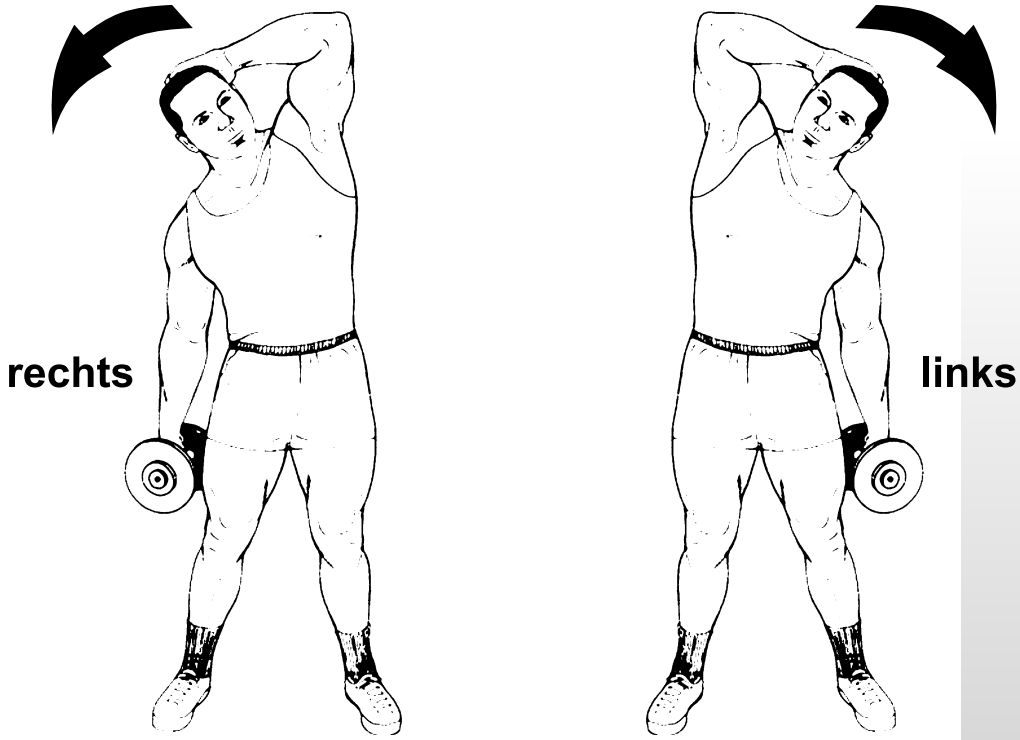




Figur 2

Kurzhantel-Seitbeugen mit einer Hand auf den Kopf

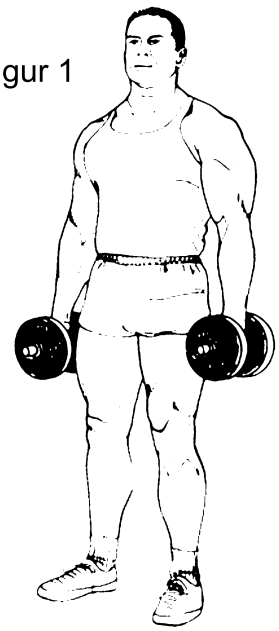
Beanspruchte Muskeln:
Obliquis

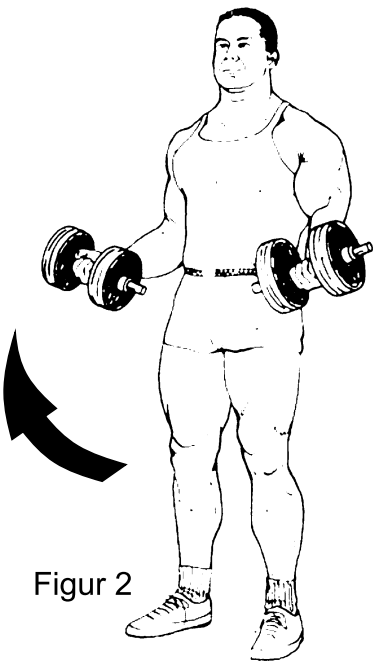


Kurzhantel-Curl stehend mit steigendem Gewicht

Beanspruchte Muskeln:
Bizeps

Figur 1

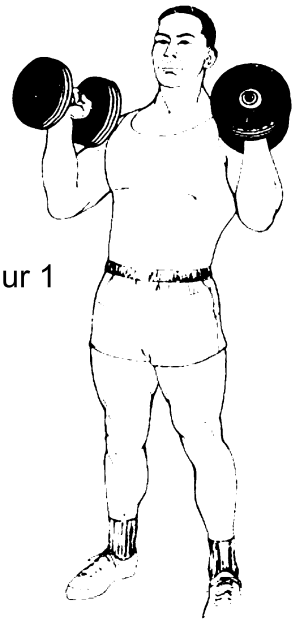




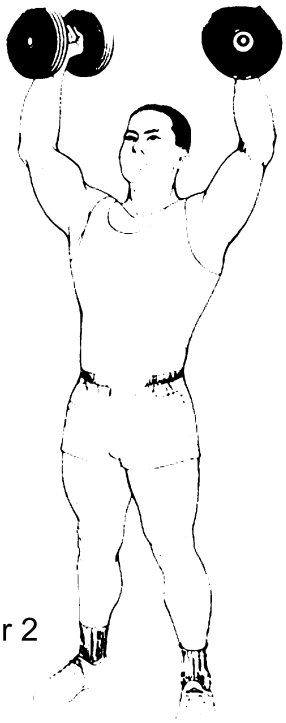
Figur 2

Kurzhantel-Drücken stehend Handflächen nach innen

Beanspruchte Muskeln:
Vordere und äußere Schultermuskeln



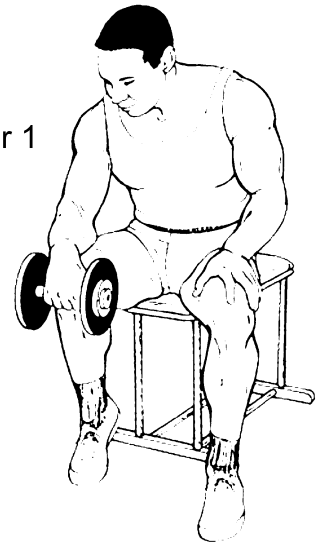
Figur 1



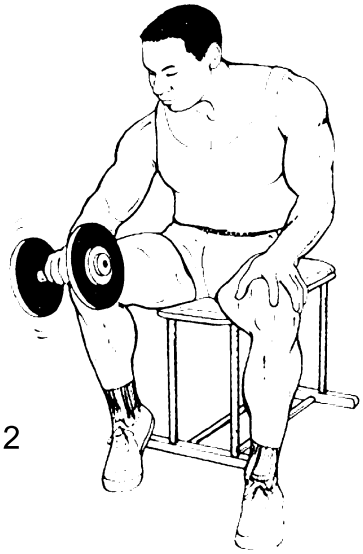
Figur 2

Kurzhantel-Handgelenks-Curl einarmig, sitzend, Obergriff

Beanspruchte Muskeln:
Innere Unterarmmuskeln



Figur 1



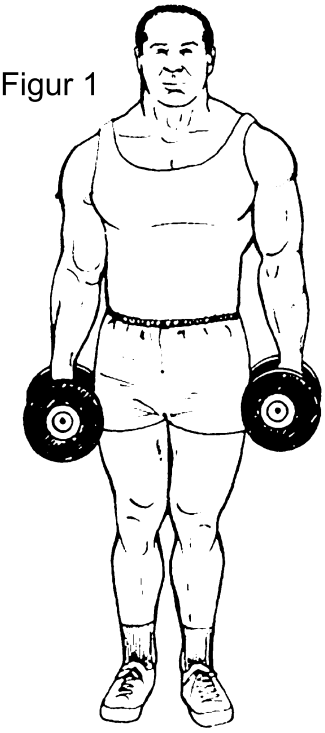
Figur 2

Kurzhantel-Kniebeuge, Füße flach auf dem Boden, enger Fußabstand

Ihr Partner für den Kraft- und Ausdauersport!

Beanspruchte Muskeln:
Äußere Oberschenkelmuskeln

Figur 1

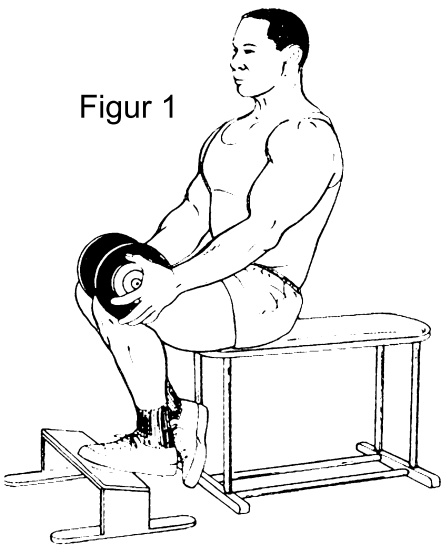


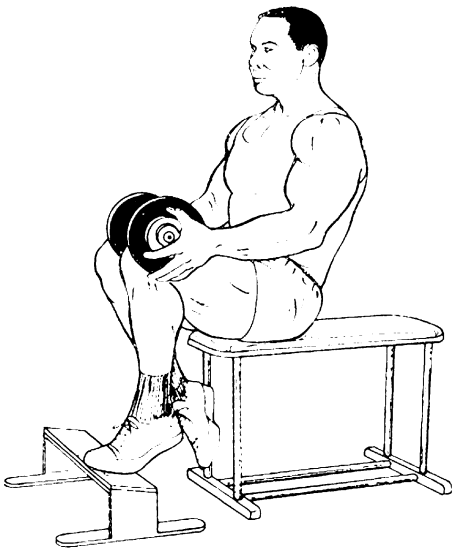
Figur 2

Einseitiges Kurzhantel-Wadenheben sitzend

Beanspruchte Muskeln:
Wadenmuskeln

Figur 1



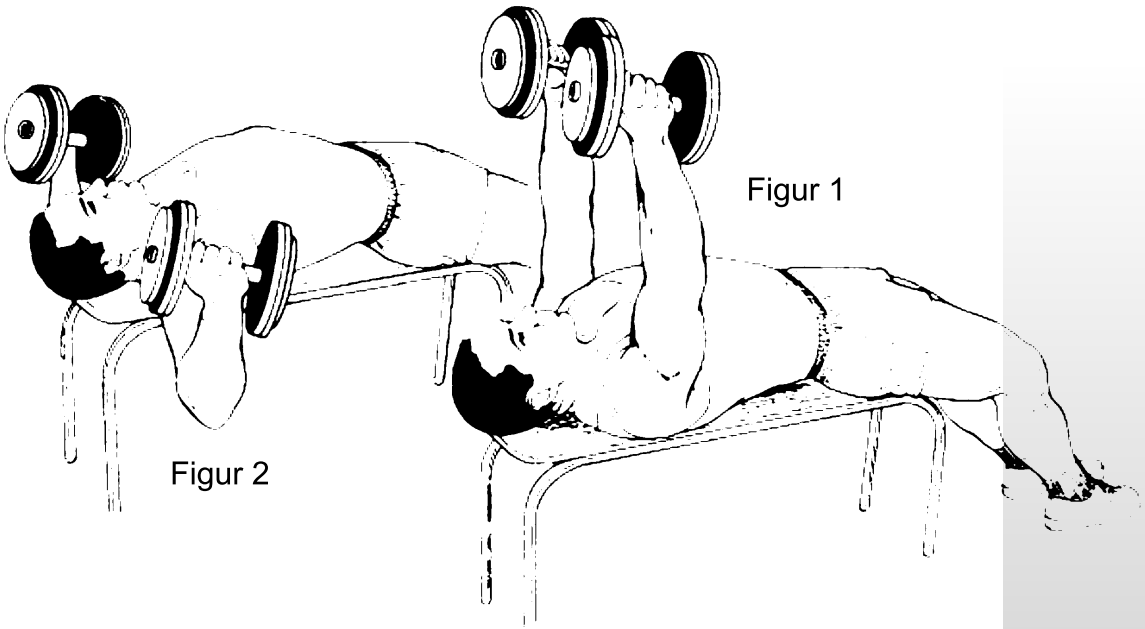


Figur 2

Fliegende Bewegung auf der Flachbank mit angewinkelten Armen

Ihr Partner für den Kraft- und Ausdauersport!

Beanspruchte Muskeln:
Äußere Brustmuskulatur



Figur 1

Figur 2

Trainingshinweise

Um den maximalen Nutzen Ihres Trainings zu genießen und Belastungen zu vermeiden, Zerrungen oder Muskelkater, empfehlen wir:

- Trainieren Sie nie 45 Minuten vor / nach den Mahlzeiten oder wenn Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen
- Wärmen Sie sich stets auf und dehnen Sie Ihre Muskulatur bevor Sie trainieren.
- Beginnen Sie jedes Training langsam, steigern Sie es mit der Zeit
- Trainieren Sie niemals wenn Sie krank sind.
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Tägliches Training ist das optimale. Aber auch wenn Sie nur vier mal die Woche trainieren, erreichen Sie ein effektives Ergebnis.

Wir übernehmen keine Haftung für Folgen, die auf fehlerhafte Umsetzung der Trainingsanleitungen zurückzuführen sind.