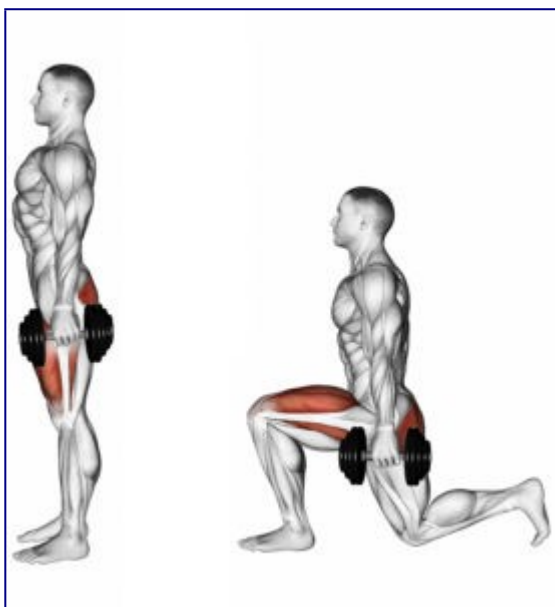


Kurzhantheltraining für Anfänger

Mit welchen Übungen starte ich mein Hanteltraining?

Als Anfänger reichen zunächst 6 Übungen mit 3 Sätzen und 12 bis 15 Wiederholungen pro Satz aus. Wenn Du regelmäßig 2 bis 3 mal die Woche trainierst, baust Du Dir in 6 bis 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 Kurzhalten

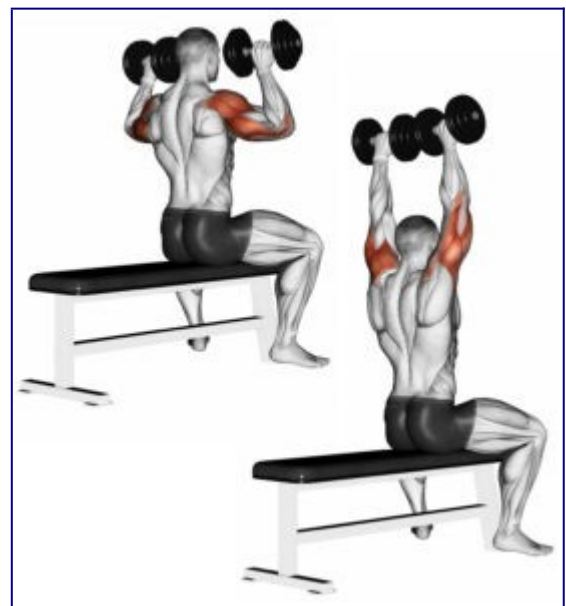
Trainiert den großen Rückenmuskel, die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

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.

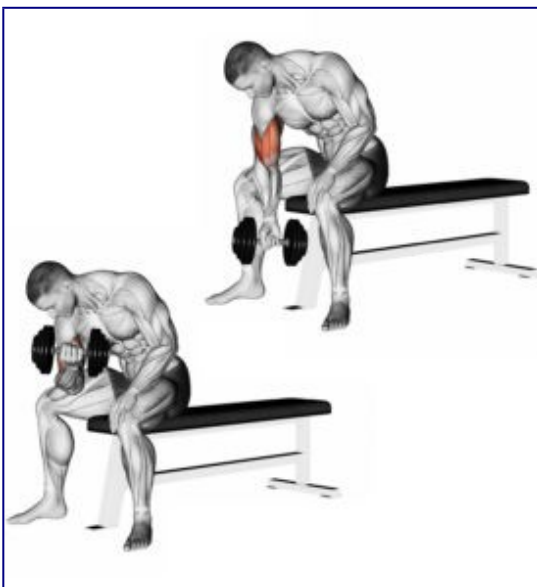
4; Schulterpresse mit Kurzhanteln

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.

Quelle: <https://www.gorillasports.de/magazin/die-besten-hanteluebungen-fuer-optimalen-muskelaufbau/>

