

Kräftigungsübungen mit der Hantel

Ein Krafttraining kann auch mit Kurzhanteln durchgeführt werden. Alternativ können auch kleine Plastikflaschen mit Sand oder Wasser gefüllt verwendet werden. Mit den nachfolgenden Übungen wird neben der Rumpfmuskulatur vor allem die Muskeln der Arme und der Schulterpartie ausgiebig trainiert und die aufrechte Körperhaltung geschult. Die Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden, dabei gilt: 2-3 Sätzen pro Übung und 15 Wiederholungen je Satz. Achten Sie bei allen Kräftigungsübungen auf eine korrekte Atmung (AaEe-Regel): Bei der Anstrengung (A) sollte ausgeatmet (a) werden, bei der Entspannung (E) eingeatmet (e).

Übung 1: Kräftigung der Armbeugemuskulatur (Bizeps)



Ausgangsposition:

- Beide Füße stehen schulterbreit auseinander
- Arme hängen locker neben dem Körper
- Handinnenflächen zeigen nach vorne

Endposition:

- Arme beugen, sodass die Unterarme zu den Schultern geführt werden
- Ellenbogen sind am Brustkorb fixiert
- Arme anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition bringen

Übung 2: Kräftigung der Armmuskulatur & des Schultergürtels



Ausgangsposition:

- Arme hängen locker neben dem Körper
- Handinnenflächen zeigen zum Körper

Endposition:

- Arme seitlich neben dem Körper bis auf Schulterhöhe anheben
- Arme bleiben während der gesamten Übung gestreckt
- Danach kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 3: Kräftigung der breiten und oberen Rückenmuskulatur sowie der Schultermuskulatur



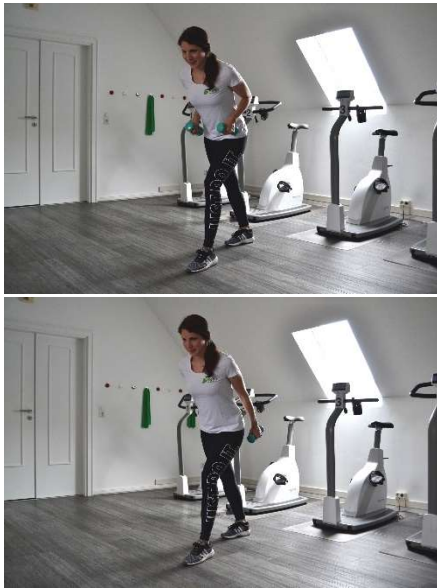
Ausgangsposition:

- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Rücken bleibt gerade
- Arme hängen locker nach unten

Endposition:

- Arme nach hinten oben ziehen, Ellenbogen dabei beugen
- Schulterblätter dabei zurückführen
- Arme so lange zurückführen, bis sich die Oberarme auf einer Linie mit den Schultern befinden
- Ober- und Unterarme befinden sich im rechten Winkel zueinander

Übung 4: Kräftigung der Armstreckmuskulatur (Trizeps)



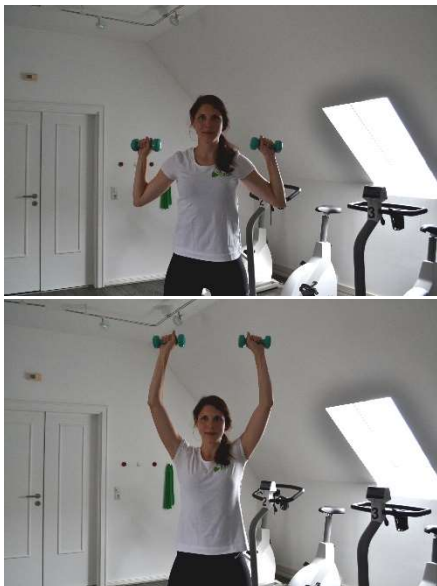
Ausgangsposition:

- Rechten Arm in den Nacken nehmen
- Ellenbogen so beugen, dass dieser nach oben zeigt

Endposition:

- Aus dieser Position Unterarm nach oben strecken
- Oberarm sollte sich dabei nicht bewegen
- Nach der Übung Unterarm langsam wieder absenken
- Falls die Übung zu schwer ist, kann die Hantel auch mit beiden Händen gegriffen werden
- Falls die Übung zu leicht ist, können zwei Hanteln mit beiden Händen gegriffen werden

Übung 5: Kräftigung der Schulter- und Armstreckmuskulatur & Förderung der aufrechten Körperhaltung



Ausgangsposition:

- Arme befinden sich auf Schulterhöhe neben dem Körper
- Zwischen Ober- und Unterarm sollte ein rechter Winkel sein

Endposition:

- Arme langsam nach oben führen, bis sie vollständig gestreckt sind
- Arme anschließend wieder in die Ausgangsposition absenken
- Beim Absenken darauf achten, dass Oberarme nicht unter Schulterhöhe sinken

Übung 6: Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur & Förderung der aufrechten Körperhaltung



Ausgangsposition:

- Schulterbreiter Stand
- Arme locker vor dem Körper hängen lassen

Endposition:

- Beide Arme gleichzeitig gestreckt bis vor die Brust nach oben führen
- Handinnenflächen zeigen dabei nach unten
- Danach kontrolliert in die Ausgangsposition