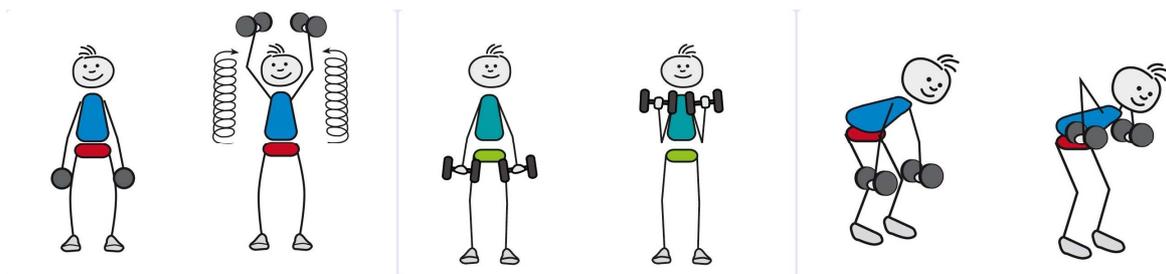




Gymnastikprogramm

Training mit der Kurzhantel

- Kräftigung für Arme, Schultern und Rumpf -



Vorbemerkungen/Ziele

Bei diesem Gymnastikprogramm werden Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln durchgeführt. Neben den Rumpfmuskeln werden die Muskeln der Arme und der Schulterpartie ausgiebig trainiert und die aufrechte Körperhaltung geschult.

Die Teilnehmer/innen sollten Vorerfahrung hinsichtlich der richtigen Handhabung und des funktionalen Einsatzes von Kurzhanteln haben.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm (11 Übungen) dauert ca. 30 Minuten.

Material:

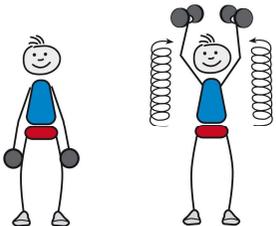
Je Teilnehmer/-in 1 Matte, 2 Kurzhanteln (Kurzhantel-Paare mit unterschiedlichem Gewicht: 0,5–ca. 3 kg) – alternativ können auch kleine Plastikflaschen mit Sand oder Wasser gefüllt verwendet werden

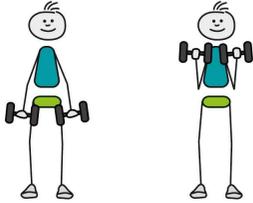
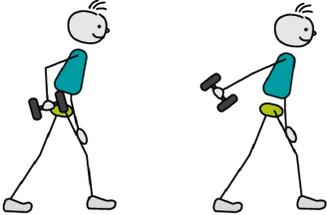
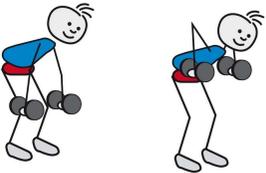
Durchführungshinweise

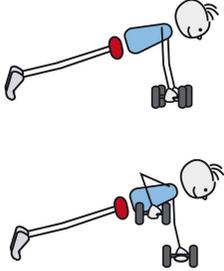
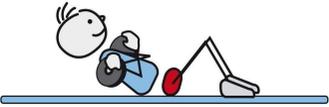
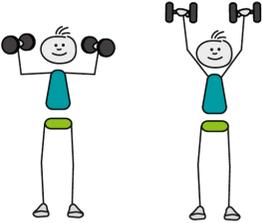
- Übungszeit je Übung: 2 Minuten: 2–3 Sätze mit der angegebenen Wiederholungszahl durchführen
- Die Übungen langsam und kontrolliert ausführen – bewusst spüren, welche Muskeln gekräftigt werden.

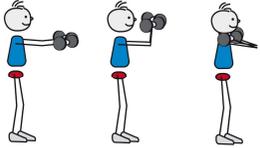
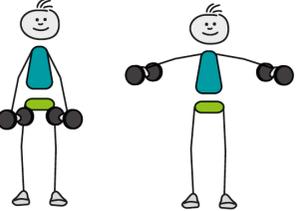
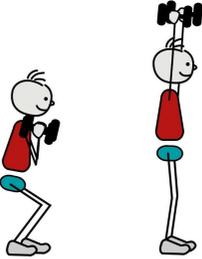
„Training mit der Kurzhantel“

- Kräftigung für Arme, Schultern und Rumpf –

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Boxen		Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Schulung der Koordination	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Arme beugen und die Kurzhanteln vor der Brust zusammen führen. Die Handrücken zeigen dabei nach außen. Mit den Armen abwechselnd nach vorne boxen. Sind die Kurzhanteln vorne, befinden sich die Hände auf Schulterhöhe. 10–15 Wiederholungen je Satz</p> <p><i>Variation:</i> Die Boxbewegung zur Seite, nach unten oder oben ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Den Rumpf stabil halten. • Schultern tief halten. • Die Ellbogengelenke sind immer leicht angewinkelt – nicht durchstrecken!
Kleine Armkreise		Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Arme nach vorne nehmen und mit kleinen kontrollierten Kreisen nach oben führen, bis sich die Arme über den Schultern befinden. Dann die Kreise umkehren und die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen. 5–8 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Darauf achten, dass der Arm aus der Schulter heraus gekreist wird und nicht aus dem Handgelenk oder dem Unterarm. • Empfehlung: Nicht mehr als mit einem Kilo die Übungen ausführen.

<p>Bizepscurl</p>		<p>Kräftigung der Armbeugemuskulatur (Bizeps), Förderung der aufrechten Körperhaltung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Arme hängen locker neben dem Körper, wobei die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Einatmen und Arme beugen, so dass die Unterarme zu den Schultern geführt werden. Ausatmen und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen. 10–15 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Die Schultern nach unten ziehen.
<p>Trizepscurl</p>		<p>Kräftigung der Armstreckmuskulatur (Trizeps)</p>	<p>Ausgangsposition: Schrittstellung</p> <p>Eine Kurzhantel wird mit der rechten Hand gefasst. Schrittstellung mit dem linken Bein vorne einnehmen und den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Den Arm mit der Hantel („Hantelarm“) im Ellbogen-gelenk leicht beugen. Der andere Arm stützt mit der Hand auf dem vorderen Oberschenkel ab. Den „Hantelarm“ nach hinten strecken und dann wieder in die Ausgangsstellung zurückführen. Armwechsel 10–15 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Den Rumpf stabil halten. • Bewusste und langsame Bewegungsausführung.
<p>Käfer</p>		<p>Kräftigung der breiten und oberen Rückenmuskulatur sowie der Schultermuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Knie werden etwas gebeugt. Den Oberkörper gerade nach vorne neigen. Die Arme Richtung Matte ausstrecken. Einatmen und die Ellenbogen in einer langsamen und kontrollierten Bewegung nah am Rumpf seitlich nach oben führen. Ausatmen die Arme langsam wieder senken. 5–8 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Knie im Stand nicht über die Zehenspitzen hinauschieben. • Den Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

<p>Liegestütz</p>		<p>Kräftigung der Armmuskulatur und Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Liegestützposition</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. In die Liegestützposition gehen, wobei jede Hand auf einer Hantel aufstützt. Abwechselnd rechts und links die Hanteln bis auf Hüfthöhe anheben und wieder absetzen. 10–15 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren. • Der Blick ist zwischen die Hände gerichtet. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. • Ellbogen nah am Körper nach oben ziehen.
<p>Crunches</p>		<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage</p> <p>In Rückenlage auf der Matte die beiden Hanteln mit gekreuzten Armen vor den Schultern halten. Aus dieser Position heraus werden Crunches ausgeführt. 10–15 Wiederholungen je Satz</p> <p><i>Variation:</i> Schräge Crunches</p> <p>Beim Hochkommen/Aufrollen aus der Rückenlage die rechte bzw. linke Schulter im Wechsel leicht zur gegenüberliegenden Seite drehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine sauberer Ausführung und ein konstantes Bewegungstempo achten! • Der Blick ist nach vorne gerichtet und folgt der Bewegung. • Die Halswirbelsäule ist lang gestreckt!
<p>Schulterdrücken</p>		<p>Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Armstreckmuskulatur (Trizeps), Förderung der aufrechten Körperhaltung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst und in die U-Halte geführt. Dabei zeigen die Handinnenflächen nach vorne und die Unterarme befinden sich parallel zum Boden. Die Arme nach oben strecken und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückführen. 10–15 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Eine Hohlkreuzbildung vermeiden!

<p>Bizeps aufrollen (Bizepscurl mit Armen oben)</p>		<p>Kräftigung der Oberarmmuskulatur, insbesondere der Armbeugemuskulatur (Bizeps), Förderung der aufrechten Körperhaltung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, wobei die Handrücken nach unten zeigen. Einatmen und die Unterarme zu den Schultern führen. Ausatmen und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen. 5–8 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine funktionelle Ausgangsposition achten! • Die Schultern nach unten ziehen. • Die Oberarme bleiben während der ganzen Übungsausführung parallel zum Boden gerichtet.
<p>Seitheben</p>		<p>Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Förderung der aufrechten Körperhaltung</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Dann die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen. 8–10 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Standposition achten. • Den Rumpf stabil halten. • Schultern tief halten. • Die Ellbogengelenke sind immer leicht angewinkelt – nicht durchstrecken!
<p>Schulterdrücken mit Kniebeuge</p>		<p>Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur, Kräftigung der Beinmuskulatur, Ganzkörperübung, Schulung der Koordination</p>	<p>Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand</p> <p>Eine Kurzhantel wird je mit einer Hand gefasst und vor die Schultern geführt. Dabei zeigen die Handinnenflächen zueinander. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. In eine leichte Kniebeuge gehen. Aus der Kniebeuge heraus der Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben strecken. Dann wieder in die Ausgangsposition zurückkommen. 10–15 Wiederholungen je Satz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine sauberer Ausführung und ein konstantes Bewegungstempo achten! • Eine Hohlkreuzbildung vermeiden! • Die Knie nicht über die Fußspitzen schieben!