



Langhanteltraining – Teil 1

Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Training mit der Langhantel setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus, da die Gefahr der Verletzung und Überbelastung bei falsch ausgeführten Übungen ziemlich hoch liegt. Die Stunde läuft unter dem Motto „Zurück zu Wurzeln“ und kann das Gerätetraining im Fitnessstudio ersetzen. Das hier vorgestellte Stundenbeispiel wird eher männlichen TN gefallen, da es viel für die Kräftigung des Oberkörpers und weniger Bauchmuskeltraining beinhaltet.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Aufbau der „Arbeitsstationen“

- ☉ Die TN stehen in Reihen leicht von einander versetzt, so dass die KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ auf: Step, eine Matte auf dem Step und ein Langhantel-Set mit Scheiben.

● Übungserläuterungen

Die Übungen der Stunde werden kurz erklärt und die KL macht besonders auf das korrekte, gelenkschonende Umsetzen, Haltung und entsprechende Gewichte aufmerksam.

● Erwärmung mit der Langhantel (LH)

Die allgemeine Aufwärmung besteht aus einer leichten Choreografie mit Musik.

Nacheinander werden gemeinsam

- Schulterkreisen,
 - Vorbeugen,
 - Rudern in Hüftbeuge,
 - Frontrudern,
 - Hochdrücken,
 - Kniebeuge und
 - Armbeuge
- ausgeführt.

Die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen mindestens 25 Mal wiederholen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

Pro TN 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg), 1 Stepbrett und 1 Matte, Musik, Musikanlage, evtl. Headset

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Aufbau der notwendigen Übungsgeräte

- ☉ Den TN einen ersten Einblick auf die im Schwerpunkt kommenden Übungen geben.

- ☉ Allgemeine Aufwärmung mit der LH und die korrekte Handhabung der LH

- ✔ Ständig auf die Grundposition zurückkommen (Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Atem fließen lassen) und auf die korrekte Ausführung achten

- ✔ Keine zu schnelle Musik einsetzen!

- ✔ Der Aufwärmungsblock kann anstatt mit LH und Gewicht auch mit LH ohne Gewicht oder leichten Scheiben ausgeführt werden.

Fitness
Sonderausgabe
2011



Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

- Es wird in 7 Blöcken trainiert; jeweils 5 Minuten für Brust, Rücken, Beine, Armstrecker, Armbeuger, Schulter und 4 Minuten für den Bauch. Nach jedem Block wird zur nächsten Muskelgruppe gewechselt. Zwischen den Kraftblöcken 1 Minute Pause. In diesen Pausen bereiten die TN Gewichte und Arbeitsstation (Stepbrett, LH, Matte, Freigewichte) nach der Anleitung der KL für den nächsten Block vor.

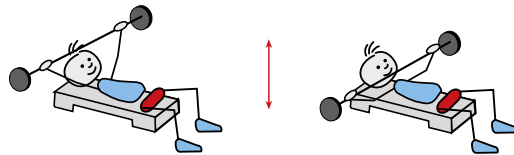
Geschwindigkeiten der Bewegungsausführung:

- Langsam: beide Bewegungsrichtungen (1 Bewegungszyklus = Beugen und Strecken) in 8 Zählzeiten (ZZ)
- Super Langsam: eine Bewegungsrichtung (1/2 Bewegungszyklus) in 8 Zählzeiten
- Doppeltes Tempo: 2 Bewegungszyklen in 8 ZZ

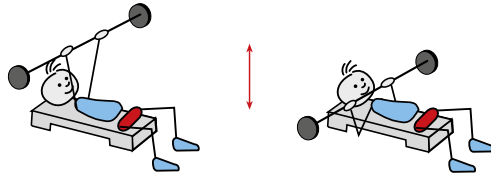
- Die KL hat für jeden Kraftblock die passenden Musikstücke vorbereitet.
- Die KL erklärt in den Pausen die Übungen für den nächsten Block.
- Während jedes Blocks passt die KL auf korrekte Ausführung auf und korrigiert die TN.
- Die KL sagt die Übungen an und wechselt die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung mit Hilfe von Ansagen und Musik.

Block 1: Brustmuskulaturtraining mit der LH

1 Bankdrücken im Liegen mit breitem Griff



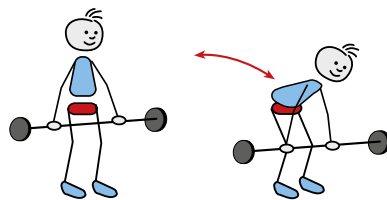
2 Bankdrücken im Liegen mit schmalem Griff



⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur

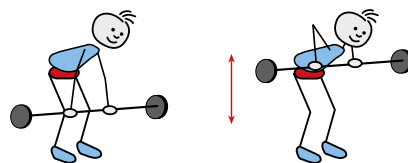
Block 2: Rückentraining mit der LH

1 Leichte Vorbeuge

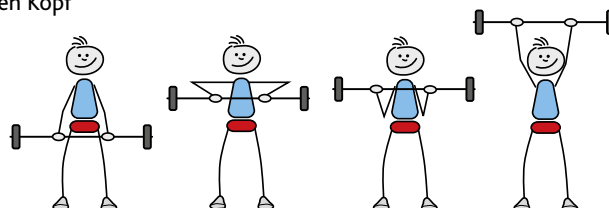


⊙ Kräftigung der unteren und oberen Rückenmuskulatur

2 Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach innen



3 Umsetzen der LH über den Kopf



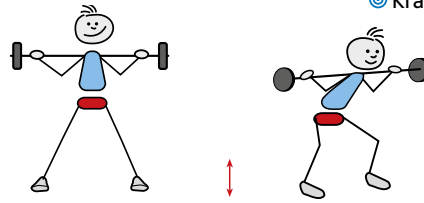
4 Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach außen

Illustratorin:
Claudia Richter

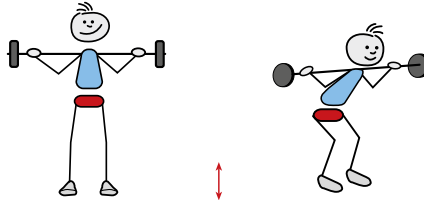
● **Block 3: Beintraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten)**

① Breite Kniebeuge

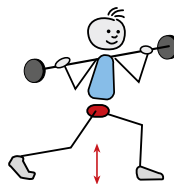
⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur



② Kniebeuge schmal



③ Im Lunge hoch und runter

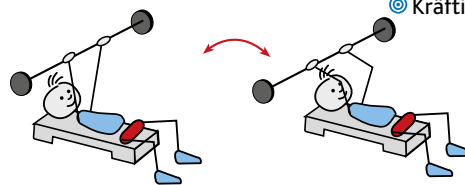


④ Wadenheben im Stehen

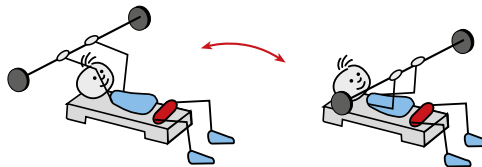
● **Block 4: Armstreckertaining mit und ohne LH**

① Tricepsextension im Liegen

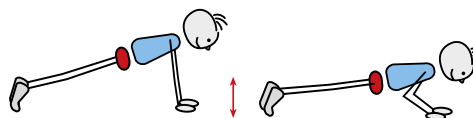
⊙ Kräftigung der Armstreckmuskulatur



② Pullover im Liegen mit der LH mit schmalen Griff



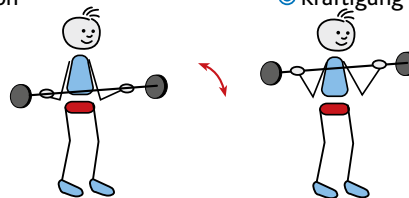
③ Liegestütz im schmalen Stütz



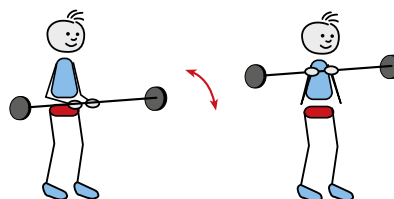
● **Block 5: Armbeugertraining mit der LH**

① Bicepscurl mit breitem Griff in aufrechter Position

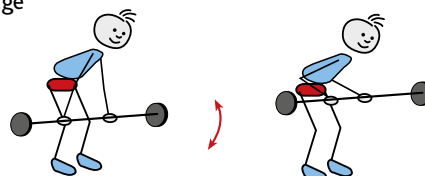
⊙ Kräftigung der Armbeugemuskulatur



② Bicepscurl mit schmalen Griff in aufrechter Position



③ Bicepscurl mit breitem Griff in leichter Hüftbeuge



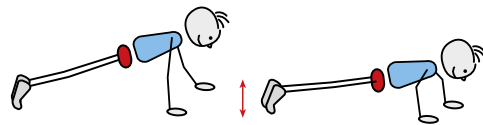
Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

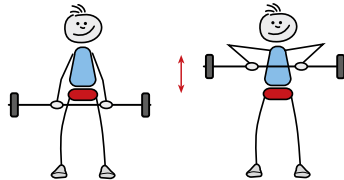
● Block 6: Schultertraining ohne und mit LH / Gewichten

- 1 Liegestütz im breiten Stütz

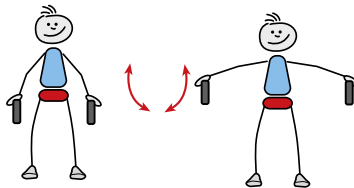
⊙ Kräftigung der Schultermuskulatur



- 2 Frontrudern mit der LH



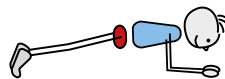
- 3 Seitheben mit Hantelscheiben



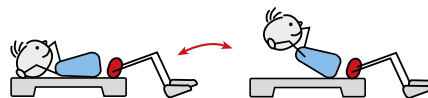
● Block 7: Bauchtraining

- 1 Stützstand parallel zum Boden

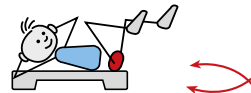
⊙ Kräftigung der Bauchmuskulatur



- 2 Crunch gerade



- 3 Crunch schräg



- 4 Crunch mit gehobenen Beinen



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (6 Minuten)

● Muskeldehnung

Von den großen zu den kleinen Muskelgruppen dehnen.

Nach Anweisungen der KL beginnen die TN im Liegen die Muskeldehnungsübungen für Rücken, hintere Seite des Beins und Gesäß auszuführen.

Im Stehen werden nacheinander die Muskeln der vorderen Seite des Beins, Wade, Brust, oberer Rücken, Trizeps, Bizeps, Schultern und anschließend Nacken gedehnt.

⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase

✓ Die KL gibt Anweisungen für entsprechende Dehnungsübungen und achtet auf die korrekte Ausführung.

✓ Die passende Musik wird leise abgespielt.

AUSKLANG (4 Minuten)

● Sinn und Zweck des LHT

Es wird auf Sinn und Zweck der Kraftausdauer eingegangen (z. B. Zusammenhang der Muskelkraft und Gesundheit, Bedeutung für andere Sportarten).

⊙ Die TN können der KL eine Rückmeldung geben, Informationsphase zum Abschluss der Stunde

● Abbau der „Arbeitsstationen“

⊙ Abbau der Arbeitsstationen