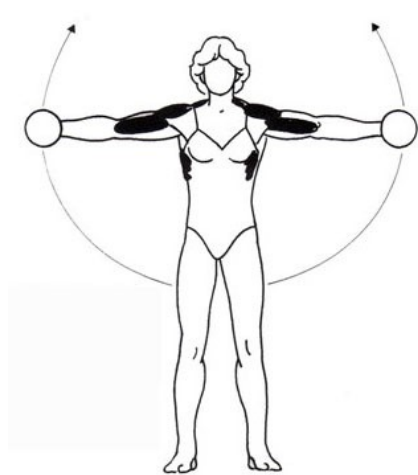


## Rottweil

Inhaber: Kilian Walter

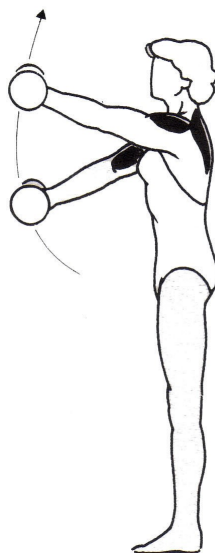
Heerstrasse 44 - 78628 Rottweil - Fon: 0741/ 9410617

# Kurzhantheltraining



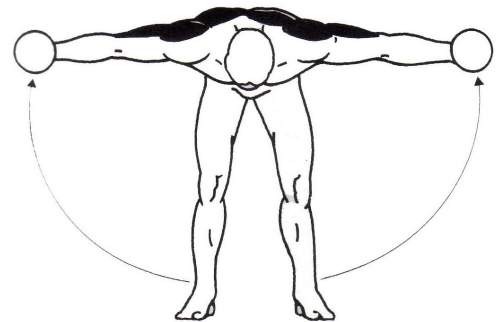
### Armheben seitlich mit Kurzhanteln

Kurzhanteln werden seitlich bis zur Hochhalte gehoben. Während des Bewegungsablaufes sollten die Fingerspitzen nach unten zeigen (Keine Auswärtsdrehung in Hand- und Schultergelenk)



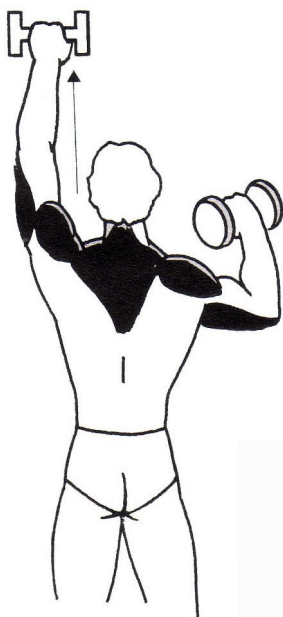
### Armheben vor dem Körper mit Kurzhanteln (Frontalheben)

ASTE: Beide Arme in Hochhalte. Heben und Senken der Arme bei völlig geradem Oberkörper.



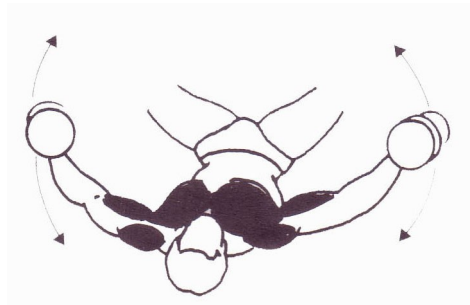
### Armheben seitlich vornübergebeugt mit Kurzhanteln

Oberkörper ist fast bis zur waagerechten abgebeugt und sollte dabei völlig gerade gehalten werden. Knie leicht abgewinkelt. Arme werden von der Tiefhalte über die waagerechte gehoben.



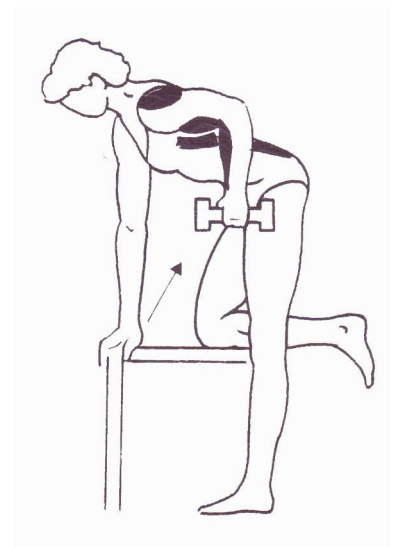
### Kurzhanteldrücken

Hanteln auf Schulterhöhe, abwechselndes Drücken der Kurzhanteln nach oben bei völlig geradem Oberkörper



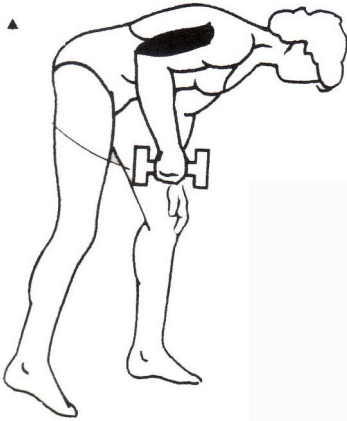
### Flys mit den Kurzhanteln

Auf dem Boden oder auf einer Bank liegend Arme aus der Hochhalte zur Seite absenken und wieder in die Ausgangslage zurückführen.



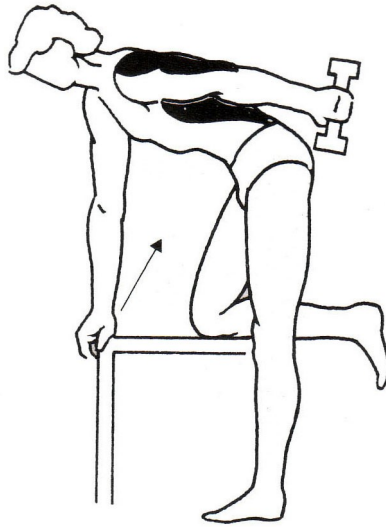
### Einarmiges Rudern

Mit Hand und Knie auf einem Stuhl oder Bank abstützen. Mit dem anderen Arm die Hantel aus der Tiefhalte schräg nach hinten oben ziehen.



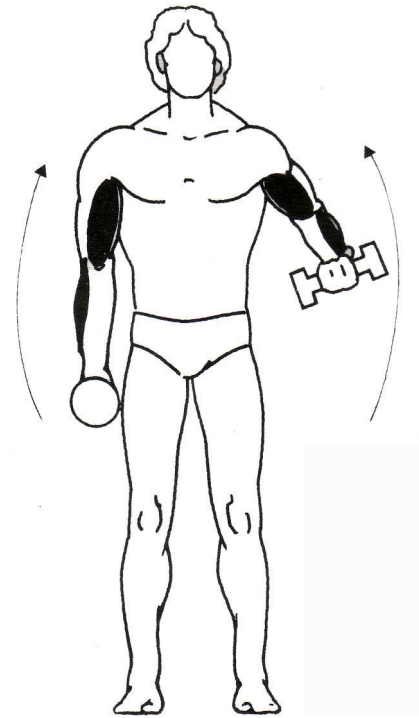
**Einarmiges Armstrecken vornübergebeugt**

Leichte Schrittstellung, Oberkörper nach vorne geneigt. Oberarm parallel zum Oberkörper. Arm nach hinten strecken, ohne dass der Oberarm seine Position verlässt.



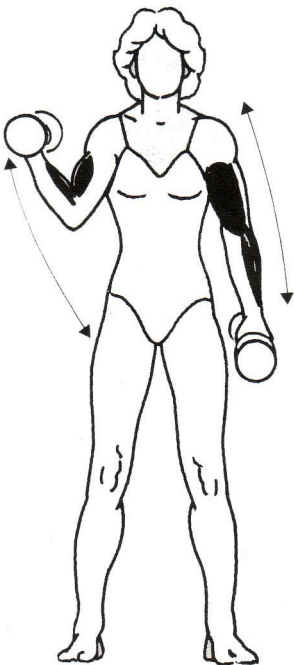
**Armheben rücklings**

Mit Hand und Knie auf einem Stuhl oder Bank abstützen, mit dem anderen Arm Hantel aus der Tiefhalte rücklings über die Waagrechte heben.



**Dreh- Armbeugen mit Kurzhantel**

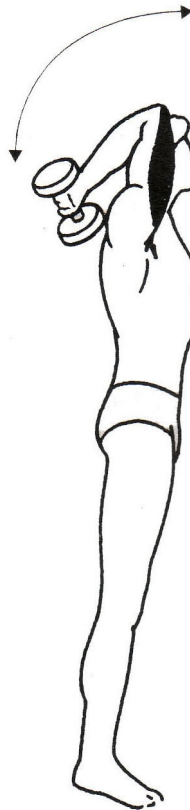
Ausgangslage: Arme in Tiefhalte. Daumen zeigen nach vorne. Während des Beugevorgangs werden die Unterarme nach außen gedreht, dass in der Endstellung Daumen nach außen zeigen. Abwechselndes Beugen bis zur Brusthöhe



**Armbeugen mit Kurzhanteln**

(Daumen zeigen nach oben)

Hantelscheiben zeigen nach vorn. Abwechselndes Beugen der Arme bis zur Brusthöhe



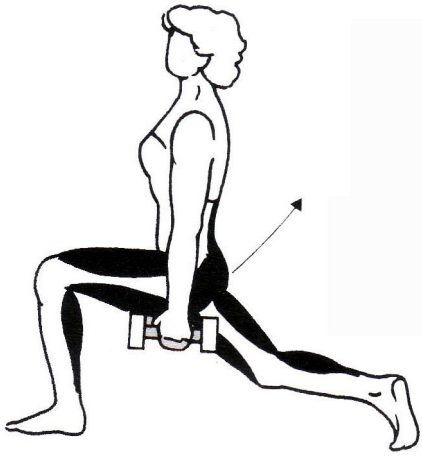
**Einarmiges Armstrecken hinter dem Kopf mit Kurzhantel**

Aus der einarmigen Hochhalte wird die Hantel hinter den Kopf abgesenkt und wieder zur Hochstrecke gebracht. Der Oberarm sollte während der Bewegung völlig senkrecht sein.



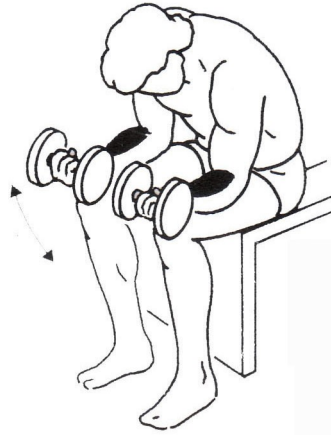
**Handgelenksstreckung**

Sitzende Position, Unterarme liegen im Obergriff auf den Oberschenkeln, Fäuste im Gelenk nach oben und unten drehen



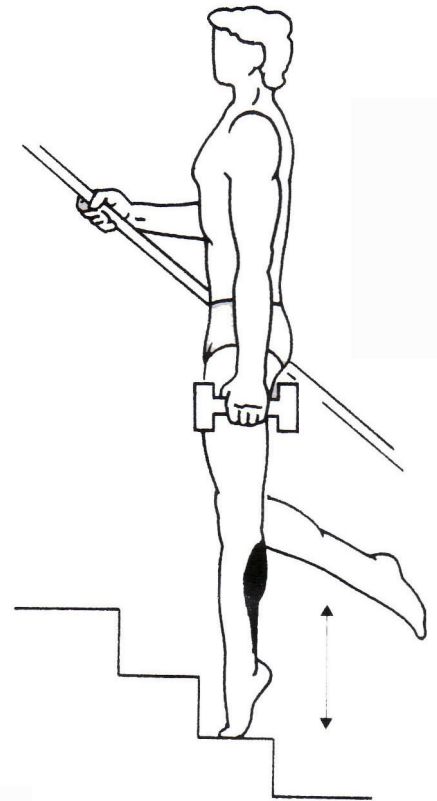
### **Ausfallkniebeugen**

Ausfallschritt seitwärts versetzt. Hanteln in der Tiefhalte:  
 Beugen und strecken des vorderen Beines bei aufrechtem Oberkörper, hinteres Bein sollte dabei möglichst gerade bleiben



### **Handgelenksbeugung**

Sitzende Position, Unterarme liegen im Untergriff auf den Oberschenkeln, Fäuste im Gelenk nach oben und unten drehen.



### **Wadenheben stehend (einbeinig)**

Vorderes Drittel des Fußes steht auf Treppenstufe, anderes Bein leicht gebeugt, eine Hand am Treppengeländer:  
 Senken und Heben der Ferse. Die Übung kann je nach Trainingszustand mit und ohne Belastung durchgeführt werden.

