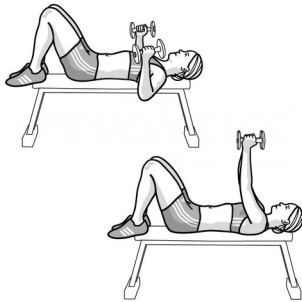


1 Hinweis

Heute gibt es mal Übungen mit Kurzhanteln, also nur was für die Arme. Alternativ können auch Wasser- oder Trinkflaschen verwendet werden. Wie bei allen Übungen ist es extrem wichtig, die Übungen sehr exakt auszuführen. Nicht nur, um eventuelle Schädigungen zu vermeiden. Sondern auch, um die Übungen auch wirklich wirksam sein zu lassen. Nehmt Euch Zeit dafür - langsame Ausführungen erhöhen den Trainingseffekt! Viel Spaß wünscht Euch D. Oehme

2 Brust drücken beidarmig Kurzhantel Rückenlage



0005

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme gestreckt, Kurzhanteln über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

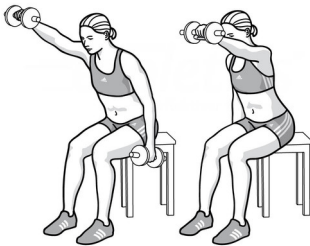
Bewegungsablauf Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichseitig beugen und wieder strecken, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

Endposition Arme gebeugt, Ellenbogen zeigen nach außen unten, Kurzhanteln neben dem Brustkorb

Kontraindikation Lenden- und Brustwirbelsäule stabilisieren, keine verstärkte Lordose

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

3 Frontheben beidarmig Kurzhantel Sitz



0059

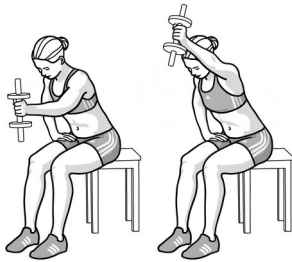
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm unterhalb Schulter bzw. in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gegenläufig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm jeweils in Vorhalte auf Schulterhöhe bzw. am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen des oberen Arms möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Reverse Flies einarmig Kurzhantel Sitz



0064

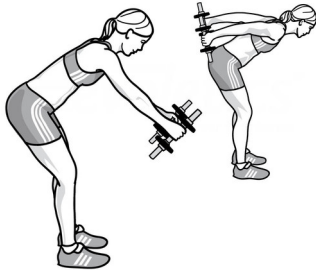
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm in Vorhalte (90° ventral zum Rumpf), Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm nach außen führen und wieder zurück, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Rückheben einarmig Kurzhantel Stand



0080

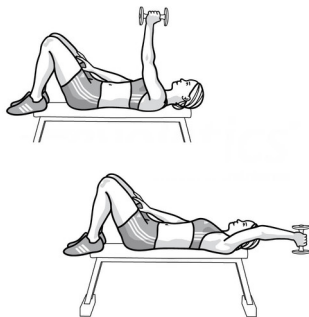
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm nach oben hinten anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Rückhalte parallel zum Oberkörper (+/-), Ellenbogen etwas gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Überzug einarmig Kurzhantel Rückenlage



0085

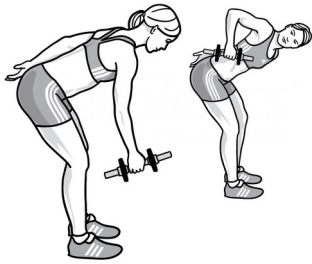
Ausgangsposition Beine gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arm Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm über Kopf in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm neben dem Kopf, Ellenbogen etwas gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

7 Rudern einarmig Kurzhantel Stand



0112

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper max. 90° vorgeneigt, Kurzhantel unterhalb Schulter, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm beugen und wieder strecken, gleichzeitig Rumpf und Kopf rotieren, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel(n) seitlich zum Rumpf führen, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition Arm gebeugt, Rumpf auf der selben Seite um Körperlängsachse in Richtung Decke rotiert, Kurzhantel des gebeugten Arms auf Höhe untere Rippen und dicht am Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite