

Kurzhantel Übungen

fitchica.de

Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

Kurzhantel Übungen	1
Brustübungen	2
Rückenübungen	6
Schulterübungen	10
Armübungen	14
Beinübungen	18
Bauchübungen	21

Kurzhantel Übungen

Eine Zusammenstellung der wirksamsten Übungen für verschiedene Muskelbereiche

fitchica.de

Brustübungen

Bankdrücken mit Kurzhanteln

Das Bankdrücken mit Kurzhanteln ist eine der effektivsten Übungen für die gesamte Brustmuskulatur. Im Vergleich zum Bankdrücken mit der Langhantel ermöglicht diese Variante einen größeren Bewegungsumfang und eine intensivere Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur.

Ausführung: 1. Lege dich mit dem Rücken auf eine flache Trainingsbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden, der untere Rücken behält seine natürliche Wölbung. 2. Halte die Kurzhanteln mit einem Obergriff (Handflächen zeigen nach vorne) auf Brusthöhe, die Ellbogen sind in einem 90-Grad-Winkel gebeugt. 3. Atme tief ein und drücke die Hanteln kontrolliert nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind. Die Hanteln sollten sich dabei über der Mitte deiner Brust befinden. 4. Halte die Spannung im oberen Punkt für einen kurzen Moment, ohne die Ellbogen vollständig durchzustrecken. 5. Atme aus und senke die Hanteln langsam wieder ab, bis sie sich auf Höhe deiner Brust befinden. Achte darauf, dass die Ellbogen nicht zu weit nach unten durchhängen.

Wichtige Hinweise: - Halte die Schulterblätter während der gesamten Übung zusammengezogen und nach unten gedrückt. - Vermeide es, die Hanteln zu weit nach außen abzusenken, um Überdehnung der Schultergelenke zu vermeiden. - Achte auf eine gleichmäßige Bewegung beider Arme, ohne zu schwingen oder Schwung zu holen. - Für Anfänger empfiehlt sich ein leichteres Gewicht, um die Technik zu perfektionieren.

Variationen: - Schrägbankdrücken (Bank auf 30-45 Grad eingestellt): Zielt stärker auf die obere Brustmuskulatur ab. - Negativbankdrücken (Bank leicht nach unten geneigt): Fokussiert mehr auf die untere Brustpartie.



Figure 1: Bankdrücken mit Kurzhanteln

Flys (Fliegende)

Die Flys, auch als "Fliegende" bekannt, sind eine isolierende Übung, die gezielt den großen Brustmuskel (Pectoralis major) trainiert. Diese Übung sorgt für eine intensive Dehnung und Kontraktion der Brustmuskulatur und ist ideal, um die äußeren Bereiche der Brust zu formen und zu definieren.

Ausführung: 1. Lege dich mit dem Rücken auf eine flache Trainingsbank. Die Füße stehen fest auf dem Boden, der Rücken behält seine natürliche Wölbung. 2. Halte die Kurzhanteln mit leicht gebeugten Armen senkrecht über der Brust. Die Handflächen zeigen zueinander (neutraler Griff oder Hammergriff). 3. Atme tief ein und öffne die Arme langsam und kontrolliert zu den Seiten, wobei du die Ellbogen in einem leichten Winkel gebeugt hältst (etwa 10-15 Grad). 4. Senke die Hanteln ab, bis du eine deutliche Dehnung in der Brustmuskulatur spürst. Die Ellbogen sollten sich auf Höhe der Schultern oder leicht darunter befinden. 5. Atme aus und führe die Hanteln in einer bogenförmigen Bewegung wieder zusammen, indem du die Brustmuskeln aktiv anspannst. Die Hanteln sollten sich am höchsten Punkt fast berühren, ohne zusammenzustoßen.

Wichtige Hinweise: - Die Ellbogen sollten während der gesamten Bewegung leicht gebeugt bleiben, um die Schultergelenke zu schonen. - Senke die Hanteln nur so weit ab, wie es deine Beweglichkeit erlaubt. Eine übermäßige Dehnung kann zu Verletzungen führen. - Die Bewegung sollte langsam und kontrolliert erfolgen, ohne Schwung oder ruckartige Bewegungen. - Achte darauf, dass die Hanteln niemals tiefer als die Schultern abgesenkt werden, um Überlastungen zu vermeiden. - Halte die Schulterblätter während der gesamten Übung stabil auf der Bank.

Variationen: - Schrägbank-Flys: Die Bank wird auf etwa 30 Grad eingestellt, um die obere Brustmuskulatur stärker zu beanspruchen. - Negativbank-Flys: Die Bank wird leicht nach unten geneigt, um die untere Brustpartie zu fokussieren. - Bodenflys: Als Alternative, wenn keine Bank verfügbar ist oder für Anfänger zur Begrenzung des Bewegungsumfangs.

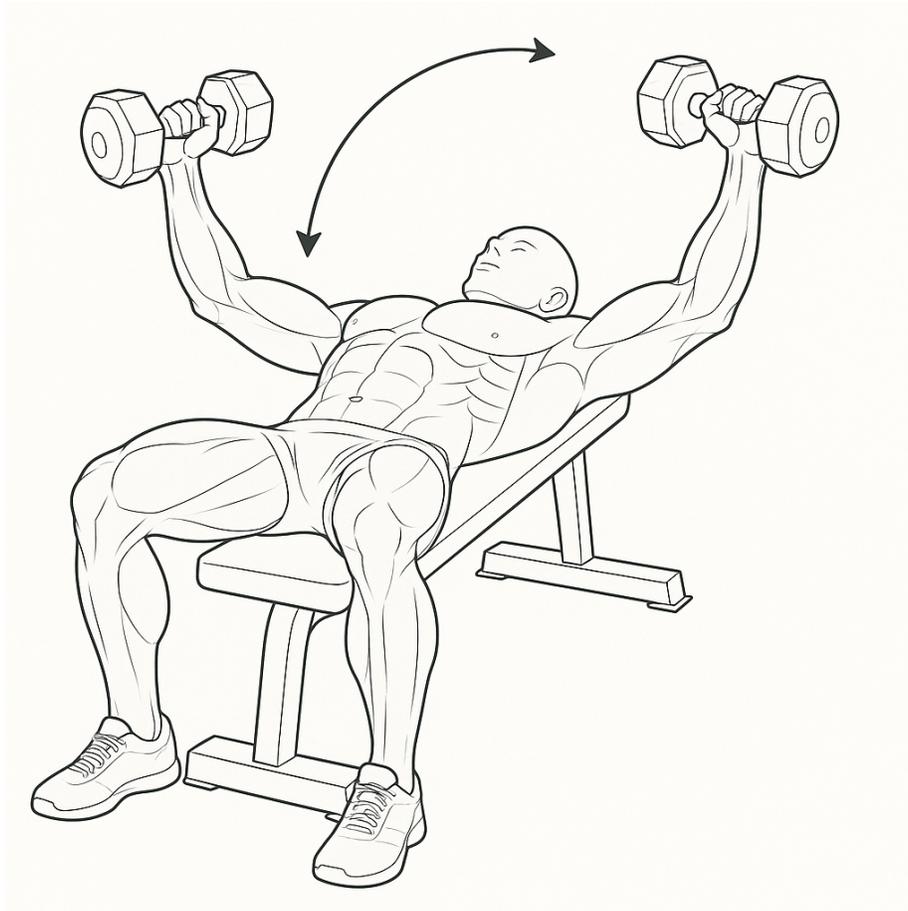


Figure 2: Flys (Fliegende)

Rückenübungen

Vorgebeugtes Rudern

Das vorgebeugte Rudern mit Kurzhanteln ist eine grundlegende Übung für einen starken, breiten Rücken. Sie zielt hauptsächlich auf den Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel), den Trapezius (Kapuzenmuskel) und die Rhomboiden (Rautenmuskeln) ab, während auch die Bizeps und die hintere Schultermuskulatur unterstützend arbeiten.

Ausführung: 1. Stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. 2. Beuge deinen Oberkörper nach vorne, bis er fast parallel zum Boden ist. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade (natürliche Wölbung), nicht rund. 3. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel mit gestreckten Armen vor dem Körper. Die Handflächen zeigen zueinander oder zum Körper. 4. Atme ein und ziehe die Kurzhanteln in einer kontrollierten Bewegung nach oben in Richtung Hüfte, indem du die Ellbogen eng am Körper entlang führst. 5. Ziehe die Schulterblätter im oberen Punkt der Bewegung bewusst zusammen, um die Rückenmuskulatur maximal zu kontrahieren. 6. Halte die Kontraktion kurz und senke die Hanteln beim Ausatmen langsam wieder in die Ausgangsposition ab.

Wichtige Hinweise: - Halte den Rücken während der gesamten Übung gerade. Ein Rundrücken kann zu Verletzungen führen. - Die Bewegung sollte aus der Kraft der Rückenmuskulatur erfolgen, nicht durch Schwung oder Einsatz der Arme. - Ziehe die Ellbogen so weit wie möglich nach hinten, um die Rückenmuskulatur optimal zu aktivieren. - Achte darauf, dass der Oberkörper stabil bleibt und sich nicht auf- und abbewegt. - Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist leicht nach vorne gerichtet.

Variationen: - Einbeiniges vorgebeugtes Rudern: Ein Bein wird nach hinten angehoben, um die Rumpfstabilität zusätzlich zu fordern. - Alternierendes Rudern: Die Arme werden abwechselnd bewegt, was eine höhere Konzentration auf jede Seite ermöglicht. - Rudern mit Handflächen nach hinten: Diese Griffvariante aktiviert verstärkt die hintere Schultermuskulatur.



Figure 3: Vorgebeugtes Rudern

Einarmiges Kurzhantelrudern

Das einarmige Kurzhantelrudern ist eine hocheffektive Übung, die gezielt die seitliche und mittlere Rückenmuskulatur trainiert. Sie ermöglicht eine intensive Fokussierung auf eine Körperseite und hilft dabei, muskuläre Ungleichgewichte auszugleichen. Zudem fördert sie die Rumpfstabilität und verbessert die Körperhaltung.

Ausführung: 1. Stelle eine Trainingsbank bereit oder nutze einen stabilen Tisch oder Stuhl. 2. Platziere dein linkes Knie und deine linke Hand auf der Bank, sodass dein Rücken parallel zum Boden ist. 3. Das rechte Bein steht fest auf dem Boden, leicht gebeugt. 4. Nimm die Kurzhantel in die rechte Hand, der Arm hängt senkrecht nach unten, die Handfläche zeigt zur Bank (neutraler Griff). 5. Atme ein und ziehe die Kurzhantel in einer kontrollierten Bewegung nach oben, indem du den Ellbogen eng am Körper entlang führst und so weit wie möglich nach oben ziehst. 6. Im höchsten Punkt sollte die Hantel etwa auf Höhe der unteren Rippen sein. Spüre die Kontraktion in der Rückenmuskulatur und ziehe das Schulterblatt bewusst zur Wirbelsäule hin. 7. Halte diese Position kurz, atme aus und senke die Hantel langsam wieder in die Ausgangsposition ab. 8. Nach Abschluss aller Wiederholungen wechsele zur anderen Seite.

Wichtige Hinweise: - Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade, vermeide ein Hohlkreuz oder einen Rundrücken. - Die Bewegung sollte ausschließlich aus der Kraft der Rückenmuskulatur erfolgen, nicht durch Schwung oder Rotation des Oberkörpers. - Der Ellbogen sollte in der Zugphase nah am Körper bleiben und so weit wie möglich nach oben geführt werden. - Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, vermeide es, den Kopf anzuheben oder zu senken. - Die Stützhand auf der Bank sollte direkt unter der Schulter platziert sein, um eine stabile Position zu gewährleisten.

Variationen: - Rudern ohne Bank: Statt einer Bank kann die freie Hand auch auf dem Oberschenkel abgestützt werden, während der Oberkörper nach vorne gebeugt ist. - Rudern mit Rotation: Nach dem Hochziehen der Hantel kann eine leichte Rotation des Oberkörpers zur Seite erfolgen, um die seitliche Rumpfmuskulatur zusätzlich zu aktivieren. - Rudern mit verschiedenen Griffpositionen: Die Handfläche kann nach innen, außen oder zum Körper zeigen, um unterschiedliche Muskelakzentuierungen zu setzen.



Figure 4: Einarmiges Kurzhantelrudern

Schulterübungen

Schulterdrücken

Das Schulterdrücken mit Kurzhanteln, auch als Kurzhantel-Schulterdrücken bekannt, ist eine grundlegende Übung für kräftige, definierte Schultern. Sie trainiert primär den Deltamuskel (Musculus deltoideus), insbesondere den vorderen und mittleren Teil, sowie unterstützend den Trapezmuskel und die Armstrecker.

Ausführung: 1. Setze dich auf eine Trainingsbank mit Rückenlehne oder stehe aufrecht mit leicht gebeugten Knien. 2. Halte die Kurzhanteln auf Schulterhöhe neben deinem Kopf, die Ellbogen sind in einem 90-Grad-Winkel gebeugt. 3. Die Handflächen zeigen nach vorne (Obergriff) oder zueinander (neutraler Griff). 4. Spanne deinen Bauch und deine Rückenmuskulatur an, um eine stabile Körperhaltung zu gewährleisten. 5. Atme ein und drücke die Hanteln in einer kontrollierten Bewegung nach oben, bis deine Arme fast vollständig gestreckt sind. 6. Halte die Spannung im höchsten Punkt kurz an, ohne die Ellbogen vollständig durchzustrecken. 7. Atme aus und senke die Hanteln langsam wieder auf Schulterhöhe ab.

Wichtige Hinweise: - Vermeide es, den Rücken übermäßig zu überstrecken oder ins Hohlkreuz zu fallen, besonders beim Drücken nach oben. - Die Bewegung sollte kontrolliert erfolgen, ohne Schwung aus dem Unterkörper zu holen. - Achte darauf, dass die Handgelenke während der gesamten Bewegung gerade bleiben und nicht abknicken. - Die Ellbogen sollten im oberen Punkt nicht vollständig durchgestreckt werden, um die Spannung in der Schultermuskulatur zu halten. - Halte den Kopf in einer neutralen Position, der Blick ist geradeaus gerichtet.

Variationen: - Einarmiges Schulterdrücken: Trainiert jede Seite einzeln und fordert zusätzlich die Rumpfstabilität. - Schulterdrücken im Sitzen: Bietet mehr Stabilität und ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Schultermuskulatur. - Schulterdrücken im Stehen: Aktiviert zusätzlich die Rumpf- und Beinmuskulatur zur Stabilisierung. - Arnold-Press: Eine Drehbewegung der Unterarme während des Drückens, benannt nach Arnold Schwarzenegger, die zusätzlich die Rotatorenmanschette trainiert.



Figure 5: Schulterdrücken

Seitheben

Das Seitheben mit Kurzhanteln ist eine isolierende Übung, die gezielt den mittleren Teil des Deltamuskels (Musculus deltoideus lateralis) trainiert. Diese Übung ist ideal, um die Schulterbreite optisch zu vergrößern und eine definierte Schulterkontur zu entwickeln.

Ausführung: 1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. 2. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel, die Arme hängen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen zum Körper. 3. Spanne deinen Bauch an und halte den Rücken gerade, die Schultern leicht nach hinten gezogen. 4. Atme ein und hebe die Kurzhanteln seitlich an, wobei die Ellbogen leicht gebeugt bleiben (etwa 10-15 Grad). 5. Führe die Bewegung fort, bis die Arme parallel zum Boden sind oder die Hanteln sich auf Schulterhöhe befinden. 6. Halte die Position im höchsten Punkt kurz an und spüre die Kontraktion in den seitlichen Schultermuskeln. 7. Atme aus und senke die Hanteln langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition ab.

Wichtige Hinweise: - Die Bewegung sollte ausschließlich aus den Schultern kommen, vermeide es, Schwung aus dem Körper zu holen oder die Hanteln nach oben zu werfen. - Halte die Ellbogen während der gesamten Bewegung leicht gebeugt, um die Gelenke zu schonen. - Achte darauf, dass die Handgelenke gerade bleiben und nicht abknicken. - Die Daumen sollten leicht nach oben oder in neutraler Position sein, nicht nach unten zeigen (kein "Daumen runter"). - Vermeide es, die Schultern hochzuziehen oder den Oberkörper zu neigen, um die Bewegung zu unterstützen.

Variationen: - Seitheben im Sitzen: Reduziert die Möglichkeit, Schwung zu holen, und ermöglicht eine bessere Konzentration auf die Zielmuskulatur. - Alternierendes Seitheben: Die Arme werden abwechselnd angehoben, was eine höhere Konzentration auf jede Seite ermöglicht. - Seitheben mit nach vorne geneigtem Oberkörper: Verlagert den Fokus stärker auf den hinteren Teil des Deltamuskels. - Seitheben mit nach innen rotierten Handgelenken (kleiner Finger höher als Daumen): Intensiviert die Aktivierung des mittleren Deltamuskels.

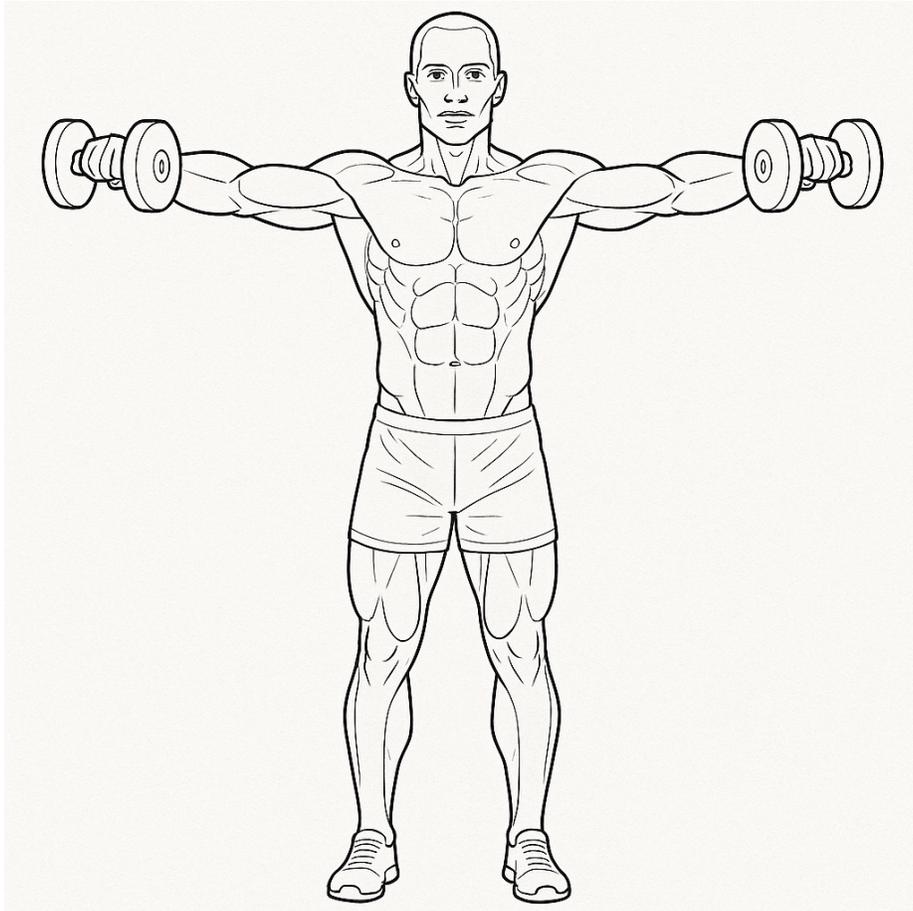


Figure 6: Seitheben

Armübungen

Biceps-Curls

Biceps-Curls mit Kurzhanteln sind eine klassische Übung zum gezielten Training des Bizeps (Musculus biceps brachii). Sie ermöglichen eine isolierte Ansprache der Armbeuger und tragen maßgeblich zu definierten, kräftigen Oberarmen bei.

Ausführung: 1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. 2. Halte in jeder Hand eine Kurzhantel, die Arme hängen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach vorne (Obergriff). 3. Halte die Ellbogen eng am Körper fixiert – sie dienen als Drehpunkt und sollten während der gesamten Übung nicht von der Körperseite wegbewegen. 4. Atme ein und beuge die Unterarme nach oben, indem du die Kurzhanteln in Richtung Schultern führst. 5. Kontrahiere im höchsten Punkt den Bizeps maximal und halte diese Position kurz an. 6. Atme aus und senke die Hanteln langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition ab, ohne die Arme vollständig durchzustrecken.

Wichtige Hinweise: - Die Oberarme bleiben während der gesamten Bewegung stabil am Körper, nur die Unterarme bewegen sich. - Vermeide Schwung aus dem Rücken oder den Schultern – die Bewegung sollte ausschließlich aus der Kraft des Bizeps erfolgen. - Kontrolliere die negative Phase (Absenken der Hanteln) ebenso sorgfältig wie die positive Phase (Anheben). - Achte auf eine vollständige Bewegungsamplitude, ohne die Ellbogen am unteren Punkt vollständig durchzustrecken. - Halte den Oberkörper aufrecht und stabil, vermeide ein Hohlkreuz oder Vor- und Zurückbewegen des Oberkörpers.

Variationen: - Hammer-Curls: Die Handflächen zeigen während der gesamten Bewegung zueinander (neutraler Griff), was zusätzlich den Brachialis und den Unterarmmuskel Brachioradialis aktiviert. - Alternierende Curls: Die Arme werden abwechselnd bewegt, was eine höhere Konzentration auf jeden Arm ermöglicht. - Konzentrationscurls: Im Sitzen, ein Arm wird gegen die Innenseite des Oberschenkels gestützt, was eine noch isoliertere Ansprache des Bizeps ermöglicht. - Preacher-Curls: Die Oberarme liegen auf einer schrägen Fläche auf, was die Isolation des Bizeps verstärkt und Schwung verhindert.

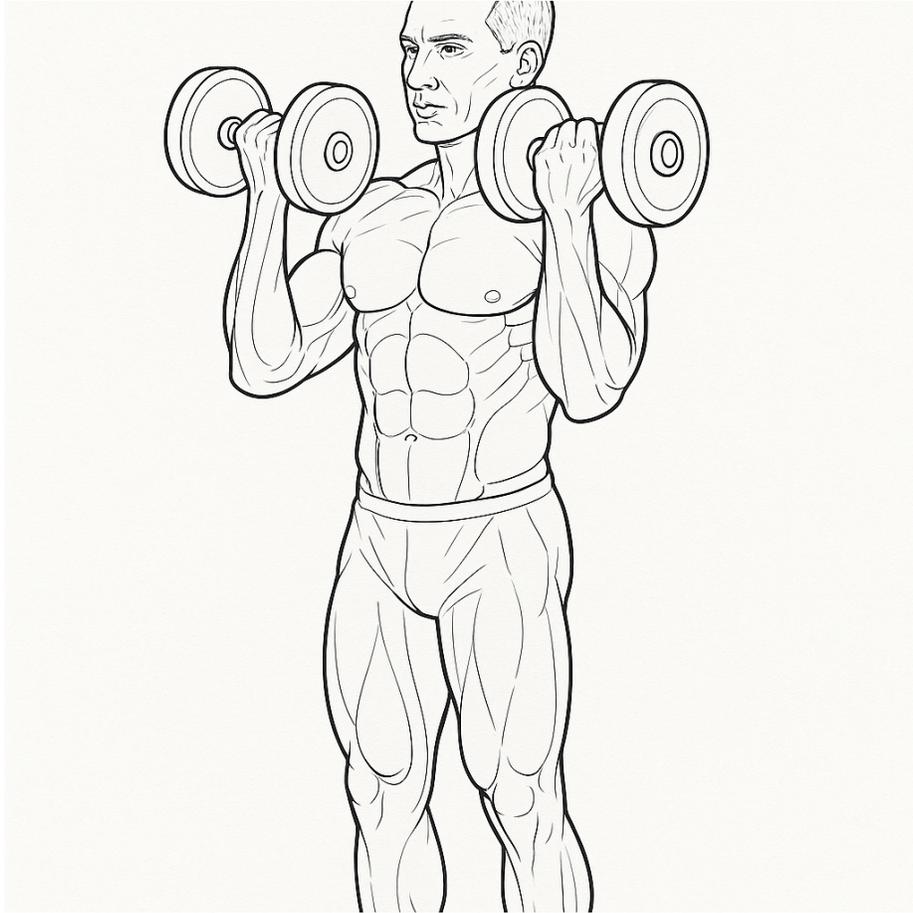


Figure 7: Biceps-Curls

Trizeps-Kickbacks

Trizeps-Kickbacks mit Kurzhanteln sind eine isolierende Übung, die gezielt den dreiköpfigen Armstrecker (Musculus triceps brachii) trainiert. Diese Übung ist besonders effektiv, um den hinteren Teil des Oberarms zu definieren und zu straffen.

Ausführung: 1. Stelle dich in einer leichten Schrittstellung hin oder stütze ein Knie und die gleichseitige Hand auf einer Trainingsbank ab. 2. Beuge deinen Oberkörper nach vorne, bis er fast parallel zum Boden ist. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade. 3. Halte eine Kurzhantel in der freien Hand, der Oberarm ist parallel zum Oberkörper und eng am Körper anliegend. 4. Der Unterarm ist im 90-Grad-Winkel zum Oberarm gebeugt, die Handfläche zeigt zum Körper. 5. Atme ein und strecke den Unterarm nach hinten aus, indem du den Trizeps anspannst. Der Oberarm bleibt dabei unbeweglich. 6. Im Endpunkt der Bewegung ist der Arm fast vollständig gestreckt, und der Trizeps maximal kontrahiert. 7. Halte diese Position kurz an, atme aus und führe den Unterarm langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück.

Wichtige Hinweise: - Der Oberarm bleibt während der gesamten Bewegung parallel zum Boden und eng am Körper. - Die Bewegung erfolgt ausschließlich im Ellbogengelenk, der Schulterbereich bleibt stabil. - Vermeide es, den Ellbogen im Endpunkt vollständig durchzustrecken, um die Spannung im Trizeps zu halten. - Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus, ohne Schwung zu holen. - Achte auf eine gerade Wirbelsäule, vermeide ein Hohlkreuz oder einen Rundrücken.

Variationen: - Beidhändige Kickbacks: Beide Arme werden gleichzeitig trainiert, was eine symmetrische Entwicklung fördert. - Einbeinige Kickbacks: Ein Bein wird vom Boden angehoben, was die Rumpfstabilität zusätzlich fordert. - Kickbacks auf der Bank: Ein Knie und die gleichseitige Hand werden auf einer Bank abgestützt, was mehr Stabilität bietet. - Kickbacks mit Handfläche nach oben: Die Handfläche zeigt während der Streckbewegung nach oben, was eine leicht veränderte Aktivierung des Trizeps bewirkt.



Figure 8: Trizeps-Kickbacks

Beinübungen

Goblet Squats

Der Goblet Squat ist eine vielseitige und effektive Kniebeugen-Variante mit einer Kurzhantel, die besonders für Einsteiger geeignet ist, aber auch für Fortgeschrittene eine wertvolle Übung darstellt. Sie trainiert primär die Quadrizeps, Gesäßmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur, während sie gleichzeitig die Rumpfstabilität fördert.

Ausführung: 1. Stelle dich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. 2. Halte eine Kurzhantel mit beiden Händen vor der Brust, die Handflächen umschließen einen der Hantelköpfe (wie einen Kelch – daher der Name “Goblet”). 3. Spanne deinen Bauch an und halte den Rücken gerade, die Brust ist nach vorne und oben gerichtet. 4. Atme tief ein und beginne die Kniebeuge, indem du die Hüfte nach hinten schiebst und die Knie beugst. 5. Senke deinen Körper ab, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind oder noch tiefer, wenn es deine Beweglichkeit erlaubt. 6. Achte darauf, dass deine Knie in Richtung deiner Zehen zeigen und nicht nach innen knicken. 7. Halte die tiefste Position kurz an, atme aus und drücke dich durch die Fersen wieder nach oben in die Ausgangsposition. 8. Strecke die Hüfte im oberen Punkt vollständig aus, ohne die Knie zu überstrecken.

Wichtige Hinweise: - Das Gewicht sollte während der gesamten Bewegung gleichmäßig auf den Füßen verteilt sein, mit leichtem Schwerpunkt auf den Fersen. - Die Knie sollten in Linie mit den Zehen bleiben und nicht nach innen knicken. - Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gerade, vermeide ein Rundrücken oder übermäßiges Hohlkreuz. - Die Fersen bleiben fest am Boden, hebe sie nicht an. - Die Kurzhantel wird eng am Körper gehalten, was hilft, den Oberkörper aufrecht zu halten.

Variationen: - Tiefe Goblet Squats: Die Hüfte wird tiefer als die Knie abgesenkt, was eine größere Bewegungsamplitude und stärkere Aktivierung der Gesäßmuskulatur bewirkt. - Pulsierende Goblet Squats: In der unteren Position werden kleine, pulsierende Bewegungen ausgeführt, um die Muskelspannung zu erhöhen. - Goblet Squats mit Pause: In der tiefsten Position wird eine Pause von 2-3 Sekunden eingelegt, was die Muskelspannung intensiviert. - Goblet Squats auf erhöhten Fersen: Durch das Platzieren der Fersen auf einer kleinen Erhöhung (z.B. einer Hantelscheibe) wird der Fokus stärker auf den Quadrizeps verlagert.

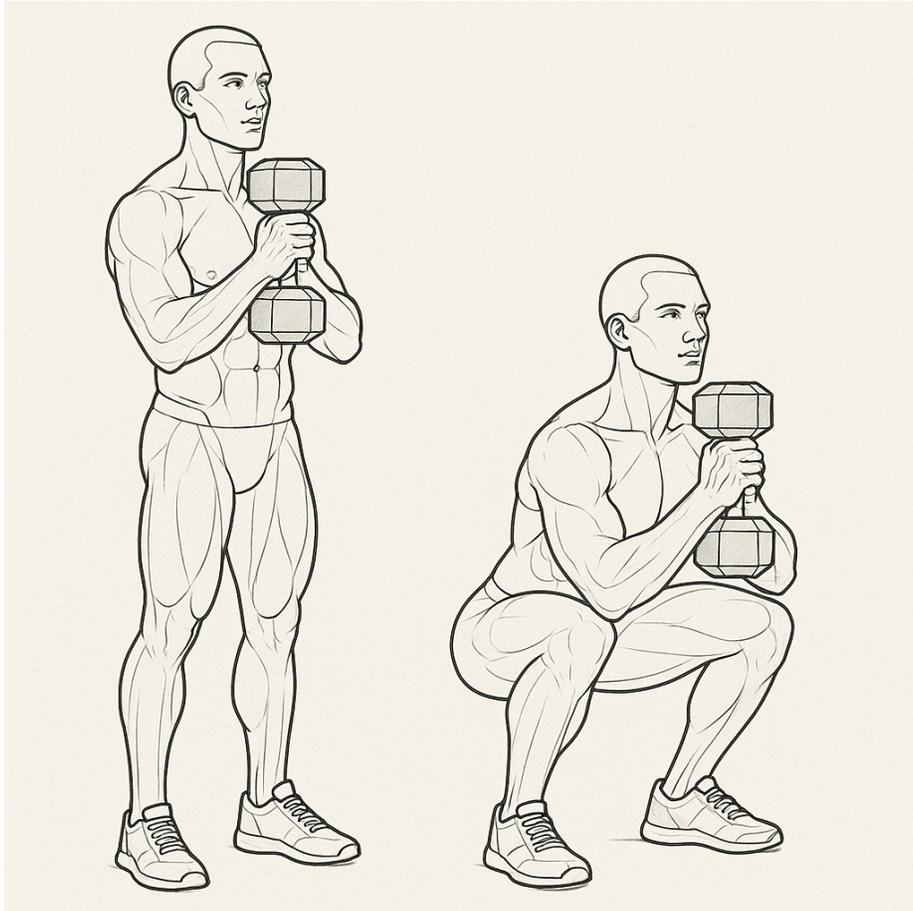


Figure 9: Goblet Squats

Ausfallschritte mit Kurzhanteln

Ausfallschritte (Lunges) mit Kurzhanteln sind eine hocheffektive Übung für die Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie trainieren nicht nur Kraft und Muskelmasse, sondern fördern auch Balance, Koordination und funktionelle Beweglichkeit. Diese Übung zielt primär auf Quadrizeps, Gesäßmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur ab, während sie gleichzeitig die Stabilisatoren im Rumpf und in den Beinen aktiviert.

Ausführung: 1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander, und halte in jeder Hand eine Kurzhantel seitlich am Körper. 2. Spanne deinen Bauch an und halte den Rücken gerade, die Schultern sind entspannt und nach hinten gezogen. 3. Atme ein und mache einen großen Schritt nach vorne mit einem Bein. 4. Senke deinen Körper ab, indem du beide Knie beugst, bis das hintere Knie fast den Boden berührt und das vordere Knie einen 90-Grad-Winkel bildet. 5. Das vordere Knie sollte direkt über dem Knöchel sein, nicht darüber hinaus. 6. Halte die Position kurz an, atme aus und drücke dich mit dem vorderen Fuß kraftvoll zurück in die Ausgangsposition. 7. Wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein oder führe alle Wiederholungen mit einem Bein aus, bevor du zur anderen Seite wechselst.

Wichtige Hinweise: - Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht, vermeide es, nach vorne zu kippen. - Das vordere Knie sollte in Linie mit dem Fuß bleiben und nicht nach innen oder außen knicken. - Der hintere Fuß bleibt aktiv, mit dem Ballen am Boden, die Ferse ist angehoben. - Die Bewegung sollte kontrolliert erfolgen, ohne zu schwanken oder das Gleichgewicht zu verlieren. - Achte auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung zwischen beiden Beinen während der Abwärtsbewegung.

Variationen: - Stationäre Ausfallschritte: Die Füße bleiben in der Ausfallschritt-Position, und du bewegst dich nur auf und ab. - Rückwärts-Ausfallschritte: Der Schritt wird nach hinten statt nach vorne ausgeführt, was den Fokus stärker auf das Gesäß verlagert. - Seitliche Ausfallschritte: Der Schritt wird zur Seite ausgeführt, was die Adduktoren (Innenseite der Oberschenkel) stärker beansprucht. - Walking Lunges: Du bewegst dich durch den Raum, indem du abwechselnd Ausfallschritte nach vorne machst. - Bulgarische Split Squats: Das hintere Bein wird auf einer erhöhten Fläche (Bank, Stuhl) abgelegt, was eine intensivere Belastung des vorderen Beins bewirkt.

Bauchübungen

Russian Twist

Der Russian Twist mit Kurzhantel ist eine dynamische Übung, die gezielt die schräge Bauchmuskulatur (Musculi obliqui abdominis) und die gerade Bauchmuskulatur (Musculus rectus abdominis) trainiert. Diese Übung ist besonders effektiv für die Entwicklung einer starken Körpermitte und die Definition der seitlichen Bauchmuskeln.

Ausführung: 1. Setze dich auf den Boden, die Knie angewinkelt und die Füße flach auf dem Boden oder leicht angehoben. 2. Lehne den Oberkörper leicht zurück, sodass er einen Winkel von etwa 45 Grad zum Boden bildet. 3. Halte eine Kurzhantel mit beiden Händen vor der Brust, die Arme sind leicht gebeugt. 4. Spanne die Bauchmuskulatur an und hebe die Füße leicht vom Boden ab, um die Intensität zu erhöhen (optional). 5. Atme aus und drehe den Oberkörper kontrolliert zur rechten Seite, wobei du die Kurzhantel neben deiner rechten Hüfte führst. 6. Atme ein und drehe den Oberkörper zur Mitte zurück. 7. Atme erneut aus und drehe den Oberkörper zur linken Seite, wobei du die Kurzhantel neben deiner linken Hüfte führst. 8. Setze diese Drehbewegung fort, wobei jede Seite als eine halbe Wiederholung zählt.

Wichtige Hinweise: - Die Bewegung sollte aus der Rotation der Wirbelsäule erfolgen, nicht durch Schwung oder Momentum. - Halte den unteren Rücken in einer neutralen Position, vermeide übermäßiges Hohlkreuz. - Die Schultern bleiben entspannt und werden nicht hochgezogen. - Achte darauf, dass die Drehung wirklich aus der Bauchmuskulatur kommt und nicht aus den Armen oder Schultern. - Beginne mit einem leichten Gewicht, um die korrekte Technik zu erlernen, bevor du die Intensität steigert.

Variationen: - Russian Twist mit angehobenen Beinen: Die Füße werden vom Boden abgehoben, was die Intensität erhöht und die tiefe Bauchmuskulatur stärker fordert. - Russian Twist mit gestreckten Beinen: Die Beine werden gestreckt und leicht angehoben, was eine noch größere Herausforderung für die Bauchmuskulatur darstellt. - Langsamer Russian Twist: Die Drehbewegung wird besonders langsam und kontrolliert ausgeführt, um die Muskelspannung zu maximieren. - Russian Twist mit Pause: In jeder Endposition wird eine kurze Pause eingelegt, um die Kontraktion der seitlichen Bauchmuskulatur zu intensivieren.

Seitbeugen mit Kurzhantel

Die Seitbeugen mit Kurzhantel, auch als seitliche Rumpfbeugen bekannt, sind eine isolierende Übung, die gezielt die seitliche Bauchmuskulatur (Musculi obliqui abdominis) und die Rumpfmuskulatur trainiert. Diese Übung ist besonders effektiv, um die Taille zu definieren und die seitliche Stabilität des Rumpfes zu verbessern.

Ausführung: 1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt. 2. Halte eine Kurzhantel in der rechten Hand, der Arm hängt gerade nach unten, die Handfläche zeigt zum Körper. 3. Die linke Hand kann seitlich am Kopf platziert werden oder locker an der Hüfte ruhen. 4. Spanne deinen Bauch an und halte den Rücken gerade, die Schultern sind entspannt. 5. Atme aus und beuge deinen Oberkörper langsam zur rechten Seite, indem du die Kurzhantel entlang deines Beins nach unten gleiten lässt. 6. Gehe so weit nach unten, wie es deine Beweglichkeit erlaubt, ohne die Hüfte zu drehen oder nach vorne oder hinten zu kippen. 7. Halte die Position im tiefsten Punkt kurz an und spüre die Dehnung in der linken Seite und die Kontraktion in der rechten Seite. 8. Atme ein und kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, indem du die seitliche Bauchmuskulatur anspannst. 9. Führe alle Wiederholungen auf einer Seite aus, bevor du zur anderen Seite wechselst.

Wichtige Hinweise: - Die Bewegung sollte ausschließlich seitlich erfolgen, vermeide es, den Oberkörper nach vorne oder hinten zu neigen. - Halte die Schultern entspannt und vermeide es, sie hochzuziehen oder zu verkrampfen. - Achte darauf, dass die Hüfte stabil bleibt und nicht zur Seite ausweicht. - Die Bewegung sollte langsam und kontrolliert erfolgen, ohne Schwung oder ruckartige Bewegungen. - Atme gleichmäßig während der Übung, vermeide es, die Luft anzuhalten.

Variationen: - Seitbeugen mit zwei Kurzhanteln: Halte in beiden Händen eine Kurzhantel, was eine symmetrische Belastung ermöglicht. - Seitbeugen auf der Bank: Führe die Übung im Sitzen auf einer Bank aus, was die Bewegung stabilisiert und den Fokus stärker auf die seitliche Bauchmuskulatur lenkt. - Seitbeugen mit Pause: Halte die Position im tiefsten Punkt für 2-3 Sekunden, um die Muskelspannung zu intensivieren. - Seitbeugen mit Rotation: Füge am tiefsten Punkt eine leichte Rotation des Oberkörpers hinzu, um die schräge Bauchmuskulatur zusätzlich zu aktivieren.

Diese Übungssammlung wurde für fitchica.de erstellt. Alle Übungen sollten mit korrekter Technik und angemessenem Gewicht ausgeführt werden. Bei gesundheitlichen Bedenken konsultiere bitte einen Arzt oder Physiotherapeuten, bevor du mit dem Training beginnst.