



TURN- UND SPORTVEREIN Velmede-Bestwig 92/07 e. V. Turnabteilung / Rücken & Co

Hallo liebe Sportler,

es geht weiter mit einem Kurzhantel-Training. So etwas habt Ihr alle zu Hause. Nicht? Nehmt eine Flasche Wasser und füllt sie euch mit Sand, je nachdem wieviel kg die selbstgemachte Hantel haben soll.

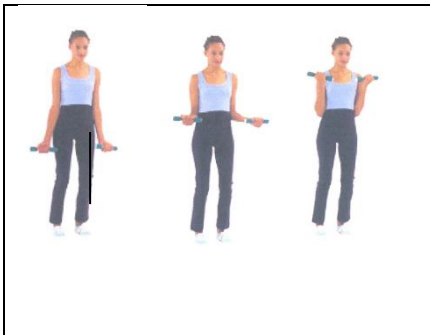
Die Übungen könnt ihr im stehen oder sitzen machen.

Es dauert ca. 30 - 40 Minuten, je nachdem wie viele Wiederholungen Ihr macht. Vorher natürlich wieder warmmachen.

Und jetzt viel Spaß.

Vorab ein kleiner Hinweis:

- im stehen: hüftbreit, Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß anspannen
- immer eine gewisse Körperspannung beibehalten
- die Handgelenke sollten stabil bleiben
- das abknicken des Handgelenkes vermeiden
- mit einer Hantel arbeiten oder mit beiden
- alle Übungen können auch ohne Hanteln durchgeführt werden



- **im stehen**
- Ellbogen sind am Körper
- ausatmen, Unterarme anheben bis auf Schulterhöhe
- Ellbogen bleibt am Körper (an der Taille)
- einatmen, Unterarme senken
- 10 - 15 x
- Schultern bewusst nach hinten unten
- Körperspannung halten

„Bizepscurls“



- **im stehen**
- Arme in Schulterhöhe vorm Kopf in U-Form
- ausatmen, Arme vorm Kopf schließen
- einatmen, Arme nach außen führen
- 10 - 15 x
- Schultern bewusst nach hinten unten
- Körperspannung halten

Hinweis: Diese Muskeln prägen die Konturen von Brust, Rücken und Schulter.



- **im stehen**
- Unterarme vor der Brust zusammennehmen
- Ellbogen sind dabei auf Brusthöhe
- ausatmen, Arme nach oben führen
- einatmen, Arme senken
- 10 - 15 x

Alternative: Leichte Bewegungen nach oben.

Hinweis: Die Innenseiten der Unterarme fest gegeneinander drücken, die Brustmuskulatur wird dadurch verstärkt trainiert.



- **im stehen**
- rechten Arm gerade nach oben halten
- einatmen, den Oberarm hinter den Kopf absenken
- ausatmen, Arm wieder nach oben heben
- Ellbogen so dicht wie möglich am Kopf halten
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel



- **im stehen**
- Kurzhantel in Schulterhöhe in U-Form
- ausatmen, beide Arme gleichzeitig nach oben führen
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule
- einatmen, langsam wieder senken auf Schulterhöhe
- 10 - 15 x

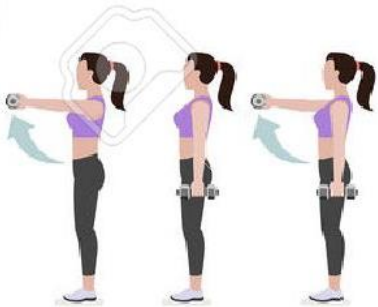


- **im stehen**
- die Hanteln nach vorne in Brusthöhe nehmen
- ausatmen, in die Knie gehen
- Knie bleiben hinter den Fußspitzen
- Gewicht ist auf den Fersen
- einatmen, wieder hoch
- 10 - 15 x
- Rücken gerade halten

Alternative: Arme weiter vom Körper weg. Unten bleiben und kleine Bewegungen.



- **im stehen**
- Beine sind gegrätscht, Knie sind weich
- Oberkörper nach vorne geneigt
- Bauch anspannen
- Rücken gerade halten wie eine Tischplatte
- ausatmen, Ellbogen soweit wie möglich nach hinten oben ziehen
- Daumen und Finger zeigen nach vorne (verstärkt die Oberarmmuskulatur)
- einatmen, Arme senken
- 10 - 15 x gleichmäßig und kontrolliert
- Körperspannung halten



- **im stehen**
- Hüftbreite Stellung
- Körperspannung aufbauen
- ausatmen, mit dem rechten Arm fast gestreckt nach vorne
- einatmen, wieder zurück
- ausatmen, mit dem linken Arm fast gestreckt nach vorne
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x

Hinweis: Oberkörper bleibt stabil und gerade.

Alternative: Beide Arme gleichzeitig nach vorne.



- **im stehen**
- hüftbreite Stellung
- ausatmen, in die rechte Seite neigen
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel

Hinweis: Nur über die Taille neigen. Einen runden Rücken vermeiden.



- **im stehen**
- die Hände vor die Brust nehmen
- ausatmen, auf Schulterachse gehen
- Daumen zeigen dabei nach außen
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x



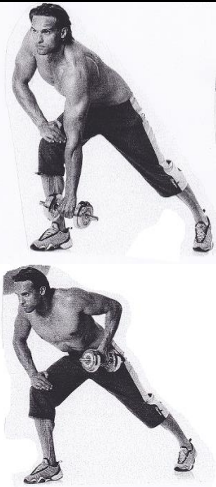
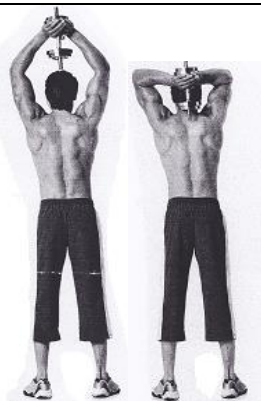
- **im stehen oder sitzen**
- den Oberkörper nach vorne neigen
- beide Arme nach vorne ausstrecken
- gegenschwingende Pendelbewegungen ausführen
- gleichmäßiges atmen
- 10 Sekunden
- 3 x

Hinweis: Einfach aber wirkungsvoll gegen Verspannungen.



- **im stehen**
- mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt machen
- das ganze Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- den Rumpf leicht nach vorn neigen
- die Körpermitte stabil halten
- mit den Armen gegengleich pendeln
- gleichmäßiges atmen
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel

Hinweis: Beide Beckenknochen sind nach vorne ausgerichtet.

	<p style="text-align: right;">„Rudern“</p> <ul style="list-style-type: none"> - im stehen - rechtes Bein nach vorne stellen - die rechte Hand darauf abstützen - in die linke Hand die Hantel nehmen - Oberkörper ist gerade - ausatmen, die Hantel so weit wie möglich nach hinten oben bringen - einatmen, wieder zurück - 10 - 15 x - Seitenwechsel <p>Hinweis: Je enger der Ellenbogen am Körper ist desto effektiver ist die Übung.</p>
	<p style="text-align: right;">„Trizeps drücken“</p> <ul style="list-style-type: none"> - im stehen - die Hantel mit beiden Händen hinter den Kopf nehmen - Ellenbogen zeigen nach vorne - Bauch anspannen (Hohlkreuz) - ausatmen, nur die Unterarme heben die Hantel nach oben - die Arme sind dabei nicht ganz durchgestreckt - einatmen, wieder zurück - 10 - 15 x

Das wars mit den Hanteln. Es war viel Training für die Oberarme (Bizeps und Trizeps). Brustmuskulatur , Schultern und Rücken.

Und jetzt „Plopp“, wenn Ihr eine Flasche Bier oder Sekt genommen habt. Das habt Ihr euch verdient.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß *Karin Bathen*

Vorschau auf nächste Woche mal ohne Gerät.