

Kurzhandel Übungen PDF zum ausdrucken  
(kostenlos)

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen!](#)



## Kurzhandel Übungen PDF Trainingsplan

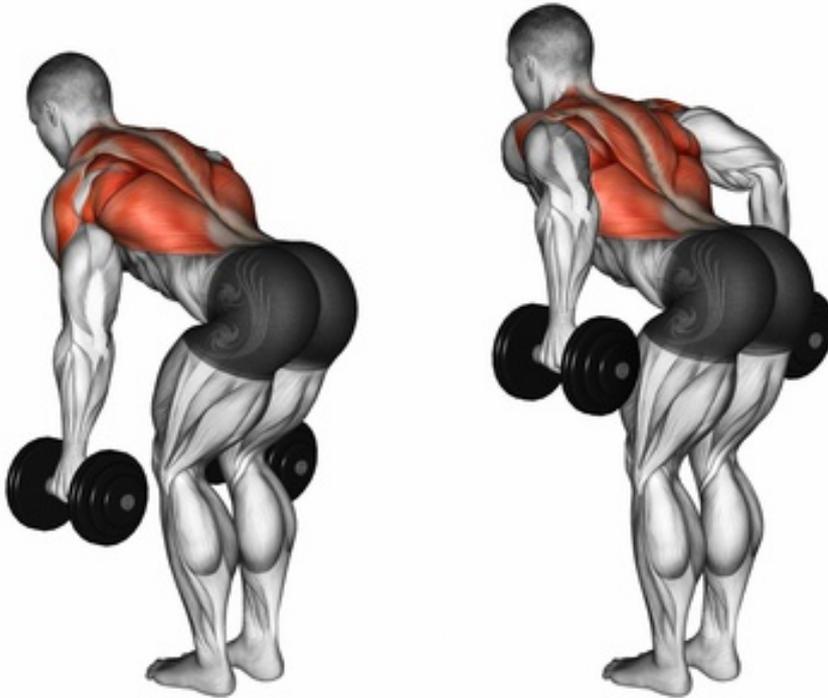
1. Bei allen 6 Kurzhandel Übungen trainieren wir zwei Sätze mit je acht sauberen Wiederholungen für das Trainingsziel [Muskelaufbau](#).
2. Optimal für die Regeneration und den Muskelwachstum ist, wenn du an drei unterschiedlichen Tagen jeweils zwei Übungen trainierst. Zum Beispiel Montags Bankdrücken und Bankziehen, Mittwochs Schulterdrücken und Kniebeuge Freitags dabei Beckenheben und Bauchpresse.

## 1) Kurzhantel Bankdrücken



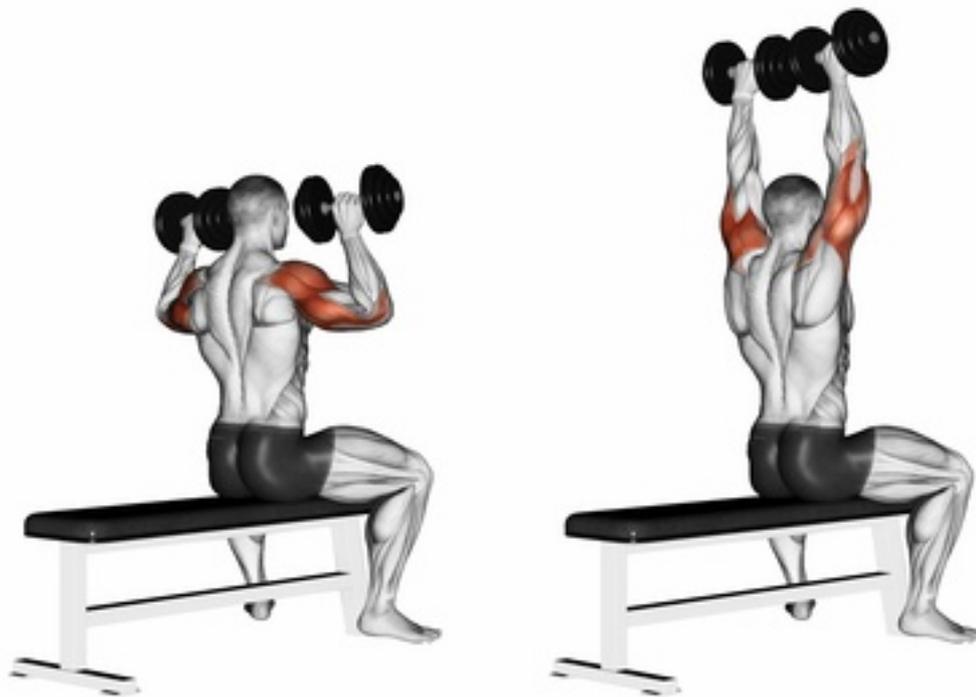
- **Zielmuskeln:** Beim [Kurzhantel Bankdrücken](#) trainieren wir vor allem die [Brustmuskeln](#) und lediglich unterstützend den Trizeps.
- **Ausführung:** Vom linken Bild aus drückst du die Hanteln durch die Kraft deiner Brust nach oben, bis die Arme fast ausgestreckt sind. Gehe danach wieder langsam nach unten und spüre währenddessen immer noch voll in die Muskeln der Brust hinein.

## 2) Kurzhantel Bankziehen



- **Zielmuskeln:** Bei der Übung Kurzhantel [Bankziehen](#) legen wir den Hauptfokus beim Training dabei auf den Latissimus ([breiter Rückenmuskel](#)). Zweitrangig dagegen belasten wir den Bizeps, den oberen, zentralen Rückenmuskel ([Trapezmuskel](#)) und die hintere Schultermuskulatur.
- **Ausführung:** Ziehe die Kurzhanteln ohne Schwung nach oben, bis die [Ellenbogen](#) dabei über deinem Rücken sind. Anschließend lässt du die Hanteln wieder langsam runter und konzentrierst dich vor allem auf den Muskelreiz im Latissimus.

### 3) Kurzhantel Schulterdrücken



- **Zielmuskeln:** Der Hauptzielmuskel beim [Kurzhantel Schulterdrücken](#) ist der [Deltamuskel](#) (Schultermuskel) und sekundär dagegen trainieren wir unseren Trizeps.
- **Ausführung:** Die Schultern lässt du unten und drückst ohne Ruck die Hanteln gezielt durch die Deltamuskeln nach oben. Oben angekommen lässt du die Hanteln langsam nach unten bis die Ellenbogen – wie auf dem linken Bild – unterhalb deiner Schultern sind.

## 4) Kurzhantel Kniebeuge



- **Zielmuskeln:** Wir beanspruchen bei der Kurzhantel [Kniebeuge](#) in erster Linie die Vorderseite ([Beinstrecker](#)) und die Rückseite ([Beinbizeps](#)) unserer Muskeln im Oberschenkel. Nachrangig fordern wir ebenfalls unseren großen Gesäßmuskel ([Glutealmuskulatur](#)).
- **Ausführung:** Achte besonders darauf, dass du zur Schonung deines [unteren Rückens](#) die ganze Übung im Hohlkreuz bist. Vom rechten Bild aus bewegst du dich langsam nach unten, bis deine Oberschenkel dabei waagrecht sind. Zur Schonung deiner Knie ist wichtig, dass du mit den Knien beim runter gehen nicht vor deinen Zehenspitzen bist. Drücke dich jetzt wieder durch die Vorder- und Rückseite der Oberschenkel nach oben.

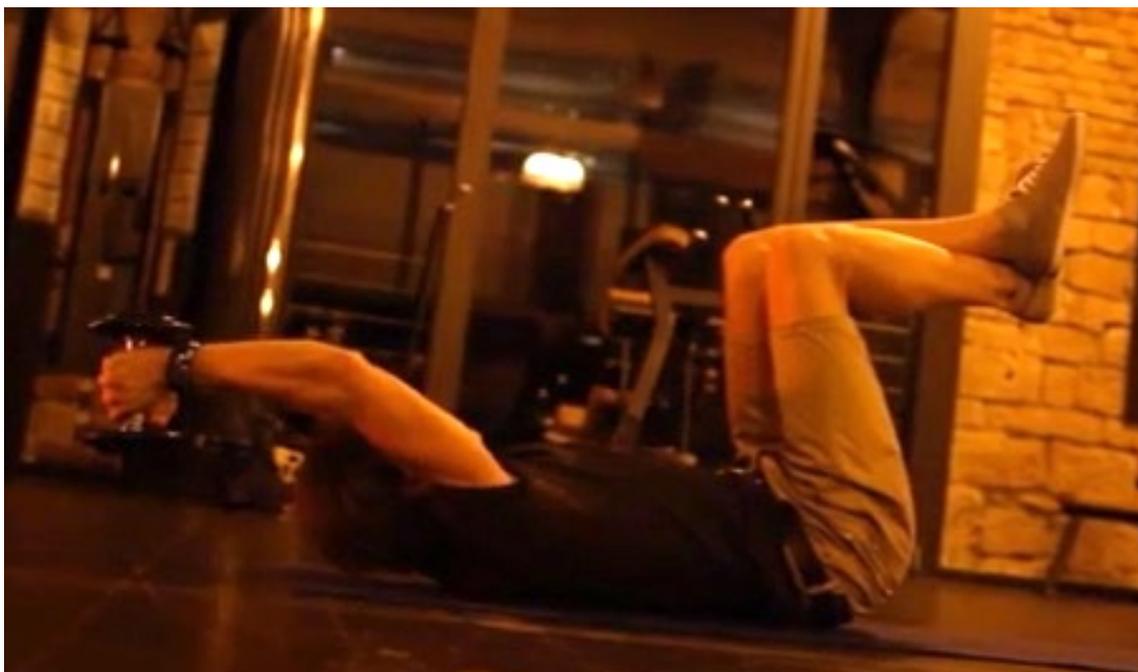
## 5) Kurzhantel Beckenheben





- **Zielmuskeln:** Beim Kurzhantel Beckenheben trainieren wir die Rückseite der Oberschenkel ([Beinbeuger](#)), den großen Gesäßmuskel ([Gluteus maximus](#)) und den unteren Rücken ([Rückenstrecker](#)).
- **Ausführung:** Vom oberen Foto aus drückst du durch die drei Zielmuskeln dein Becken hoch, bis Oberkörper und Beine mindestens eine Linie ergeben. Beim nach unten gehen stoppst du kurz bevor du mit deinem Hintern auf dem Boden bist und gehst dann wieder hoch.

## 6) Kurzhantel Bauchpresse





- **Zielmuskeln:** Bei der Kurzhantel [Bauchpresse](#) belasten wir ausschließlich unsere geraden [Bauchmuskeln](#).
- **Ausführung:** Ausschließlich aus der Kraft deines geraden Bauchmuskels drückst du deinen oberen Rücken nach oben. Dein unterer Rücken bleibt dabei auf dem Boden und auch deine Arme helfen dir nicht bei der Bewegung.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees 😊

**PS: Bei Fragen kannst du mir unten gerne einen Kommentar hinterlassen!**

**[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen!](#)**