

Hanteltraining Übungen PDF für Anfänger (kostenlos)

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



5 Hanteltraining Übungen PDF

- **Wie oft?** Als Fitness Anfänger trainierst du die folgenden fünf [Kurzhandel Übungen](#) **zweimal pro Woche**, mit mindestens zwei Tagen Pause dazwischen.
- **Wie lange?** Pro Übung machst du **zwei Sätze** mit je [acht Wiederholungen für optimalen Muskelaufbau](#). Bei den einarmigen Übungen (Konzentrationscurls und Bankziehen) absolvierst du je zwei Übungssätze pro Arm.
- **Wie intensiv?** Wenn du mehr als acht saubere Wiederholungen schaffst, erhöhst du das Gewicht der Kurzhandel.

1) Trizepsdrücken beidarmig



- **Zielmuskeln:** Bei dieser [Isolationsübung](#) trainieren wir ausschließlich unseren größten [Armmuskel](#) – den Trizeps.
- **Ausführung:** Achte darauf, dass deine Oberarme immer senkrecht bleiben. Drücke jetzt durch deinen Trizeps die Hantel nach oben und gehe anschließend wieder langsam nach unten.
- **Zusatz-Infos:** Einen speziellen Artikel von unterschiedlichen Übungsausführungen findest du hier: [Trizepsdrücken Kurzhantel, Langhantel, Maschine oder am Kabel?](#)

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.

2) Bizeps Konzentrationscurls



- **Zielmuskeln:** Die Übung Konzentrationscurls ist eine ideale Übung, um den Bizeps isoliert zu fordern.
- **Ausführung:** Hier bleibt deine Oberarm ebenfalls senkrecht und dein Ellenbogen ist fest an deinem Oberschenkel. Ausschließlich durch die Kraft deines Bizeps führst du die Hantel ohne Ruck nach oben, bis die Hantel deinen Oberarm leicht berührt. Dann gehst du wieder langsam runter und sprüht währenddessen voll in deinen Bizeps hinein.
- **Zusatz-Infos:** Den Unterschied zu den bekannten Kurzhantelcurls zeige ich dir hier: [Konzentrationscurls oder normale Kurzhantelcurls?](#)

3) Kniebeuge mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Unsere großen Gesäßmuskel ([Gluteus maximus](#)) und vor allem den [Beinbizeps](#) und [Beinstrecker Muskel](#) belasten wir bei der Kniebeuge mit Kurzhantel.
- **Ausführung:** Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen und du stehst relativ breitbeinig da, wodurch du zusätzlich deine [Adduktoren \(innere Oberschenkel\) trainierst](#). Zur Schonung deines unteren Rückens gehst du leicht ins [Hohlkreuz](#) und lässt dabei deine Arme gerade runter hängen. Gehe jetzt so tief nach unten, bis deine Oberschenkel waagrecht sind und drücke dich dann mit der Kraft deiner Muskeln der Oberschenkel nach oben.
- **Zusatz-Infos:** Unterschiedliche Schwierigkeitsstufen für die Kniebeuge bekommst du hier: [Kniebeugen richtig ausführen für Anfänger und Profis zuhause](#).

4) Bankdrücken mit Kurzhanteln



- **Zielmuskeln:** Beim [Bankdrücken mit Kurzhanteln](#) trainieren wir vorrangig unsere Brustmuskeln und nachrangig dagegen unseren Trizeps. Die Übung gehört zu den [besten Brustübungen für zuhause mit Kurzhanteln](#).
- **Ausführung:** Drücke aus der Kraft deiner Brust die Kurzhanteln nach oben, bis deine Arme oben dabei fast gestreckt sind. Danach lässt du die Hanteln langsam wieder nach unten, bis die Ellenbogen etwas unterhalb der Hantelbank sind.
- **Zusatz-Infos:** Den größten Unterschied zum Training mit der Langhantel findest du im Artikel: [Kurzhantel Bankdrücken: Vorteile gegen Langhantel Bankdrücken](#).

5) Bankziehen einarmig mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Das Bankziehen ist die Gegenübung zum Bankdrücken. Wie du auf dem Bild siehst, fordern wir primär unseren [breiten Rückenmuskel](#) (Latissimus) und sekundär den Bizeps. Unterstützend helfen ebenfalls der hintere Schultermuskel ([Deltamuskel](#)) und der zentrale, obere Rückenmuskel ([Trapezmuskel](#)).
- **Ausführung:** Halte deinen Rücken gerade und die Schulter während der gesamten Übung unbedingt unten. Durch deinen äußeren, breiten Rückenmuskel und ebenso deinen Bizeps ziehst du die Hantel ohne Schwung nach oben. Wenn dein Ellenbogen über deinem Rücken ist, gehst du schon wieder mit der Hantel langsam zur Ausgangsposition runter.
- **Zusatz-Infos:** Einen ausführlichen Artikel über das Bankziehen beziehungsweise [Kurzhantelrudern](#) hast du wenn du hier klickst: [Bankziehen: Langhantel, Kurzhantel und Kabelzug](#).

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.