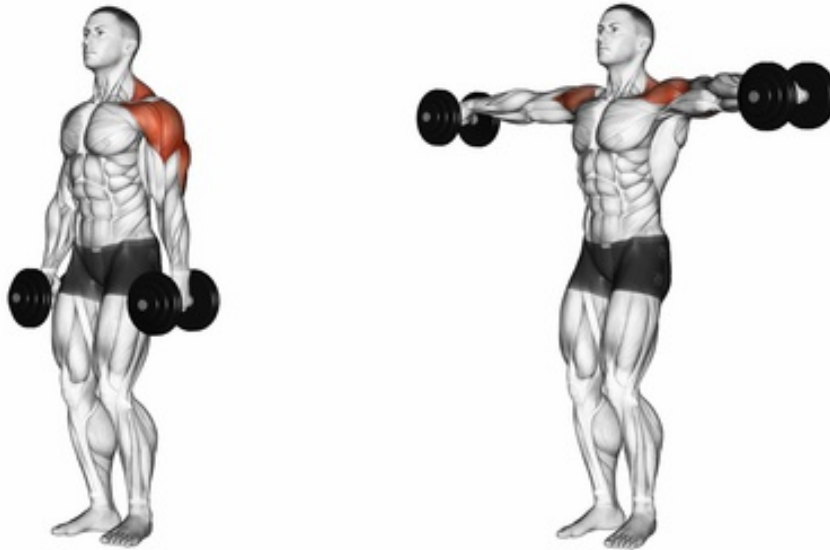


Hanteltraining PDF Trainingsplan

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

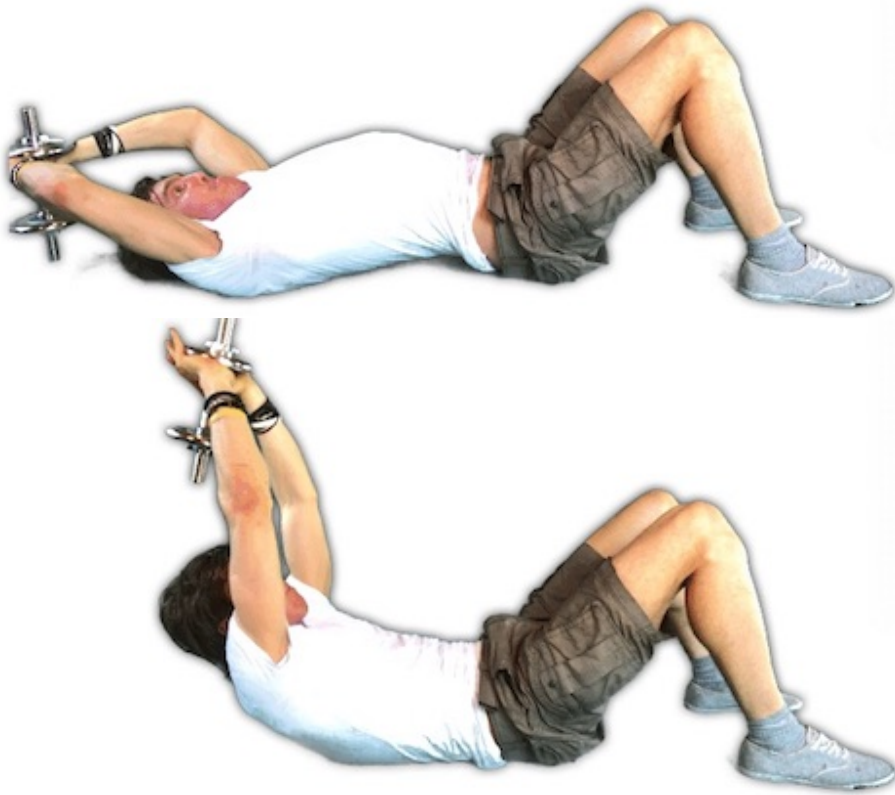


Hanteltraining PDF Trainingsplan: Was ist wichtig?

1. **Welche Muskelgruppen trainieren wir in der Hanteltraining PDF?** Wir stärken mit dem Trainingsplan der Hanteltraining PDF alle wichtigen Muskelgruppen unseres Körpers zum fit und attraktiv werden.
2. **Wie oft pro Woche die Hanteltraining Übungen?** Führe alle 9 Übungen einmal pro Woche aus, zum Beispiel die ersten 3 Übungen jeden Montag, die Übungen 4 bis 6 am Mittwoch und die letzten 3 Übungen jeden Freitag.
3. **Wie viele Wiederholungen bei der Hanteltraining PDF?** Bei jeder Hanteltraining Übung sind für den [Muskelaufbau acht Wiederholungen](#) und zwei Durchgänge optimal.

Hanteltraining PDF: Tag 1 (Montag)

1) Gerade Bauchmuskeln: Bauchpresse mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** [Die besten Bauchmuskelübungen für zuhause](#), zu denen gehört definitiv die Bauchpresse mit Kurzhantel. Vorrangig trainieren wir dabei die [oberen Bauchmuskeln](#) und nachrangig die [unteren Bauchmuskeln](#).
- **Haltung:** Deine Beine winkelst du etwa 90 Grad an, die Arme lässt du gestreckt und dein unterer Rücken bleibt am Boden.
- **Ausführung:** Aus der Kraft des oberen Teils deiner geraden Bauchmuskeln, bewegst du deinen oberen Rücken nach oben. Wenn du so weit oben bist wie im [Video](#), gehst du wieder langsam zurück. Achte darauf, dass du nicht ganz zurück gehst, damit die Spannung in deinen geraden Bauchmuskeln bestehen bleibt.
- **Tipp:** Weitere sehr effektive Bauchübungen findest du im Artikel: [Bauchmuskeltraining Übungen mit Bildern und Videos](#).

Für alle 9 [Kurzhantel Übungen](#) ist anfangs ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) ideal.

2) Seitliche Bauchmuskeln: Seitlicher Unterarmstütz mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Sehr effektiv die [seitlichen Bauchmuskeln trainieren](#) wir mit dem seitlichen [Unterarmstütz](#). Wichtig ist dabei, dass du immer nur eine Seite der seitlichen Bauchmuskeln trainierst. Auf dem Bild ist dein rechter Arm unten – also beanspruchst du auch die rechte Seite der [schrägen Bauchmuskeln](#). Im zweiten Satz wechselst du natürlich den Arm und somit auch die Seite der Belastung.
- **Haltung:** Achte bei dieser [effektiven Bauchmuskellübung](#) darauf, dass deine Beine, Po und Oberkörper eine Linie ergeben. Die Hantel legst du an die untere Seite deines Bauches. Durch rutschfeste Schuhe bleibst du beim seitlichen [Hüftheben](#) stabil.
- **Ausführung:** Wie in dem [Video](#) drückst du dich durch die rechte Seite der seitlichen Bauchmuskulatur nach ganz oben. Gehe ebenso ohne Schwung wieder zurück, mit deiner Hüfte aber nicht ganz auf den Boden.

3) Unterer Rücken: Beckenheben mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Primär den [unteren Rücken trainieren](#) wir beim Beckenheben mit Kurzhantel. Außer dem [Rückenstrecker \(Musculus erector spinae\)](#) fordern wir den [großen Gesäßmuskel](#) sowie die hintere Oberschenkelmuskulatur ([Beinbizeps](#)).
- **Haltung:** Bei dieser [Rückenschule Übung](#) ist wichtig, dass du die Hantel nicht zu nahe an die Oberschenkel legst. Wir wollen den Fokus nämlich nicht auf den hinteren Oberschenkel, sondern auf den unteren Rücken legen.
- **Ausführung:** Als [Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur](#) und um [Schmerzen im unteren Rücken](#) zu lindern, konzentrieren wir uns vor allem auf den Rückenstrecker Muskel. Aus der Kraft des Rückenstreckers bewegen wir unser Becken nach oben und langsam wieder nach unten.

Hanteltraining PDF: Tag 2 (Mittwoch)

1) Brust: Bankdrücken mit Kurzhanteln



- **Zielmuskeln:** Effektiv die [Brustmuskeln aufbauen](#) und zweitrangig den Trizeps tun wir beim [Bankdrücken mit Kurzhanteln](#).
- **Haltung:** Bleibe beim [Kurzhantel Bankdrücken](#) mit den Schultern unten und bewege ausschließlich deine Arme nach oben.
- **Ausführung:** Gehe mit deinen Ellenbogen so tief nach unten, dass sie deutlich unter der Hantelbank sind. Versuche dann so stark wie möglich aus deiner Brustmuskulatur die Hanteln nach oben zu drücken. Strecke bei dieser [Brustübung zuhause](#) deine Arme oben nicht ganz aus, um die Spannung in der Brust zu halten.
- **Tipp:** Weitere Fitness Übungen für dein [Brustmuskeltraining ohne Geräte](#) findest du über folgenden Link: [Bankdrücken - Flachbank, Schrägbank und Negative](#).

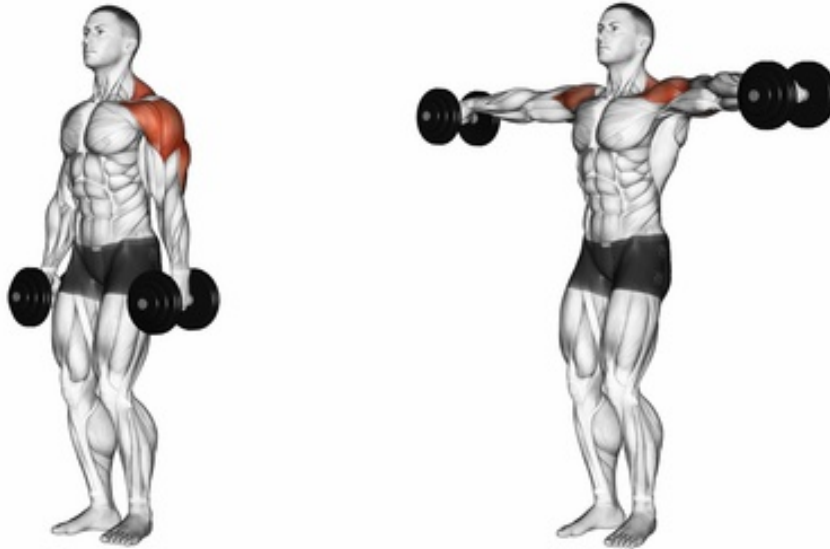
Mit einer [verstellbaren Hantelbank](#), kannst du einige Kurzhantel Übungen ebenso zuhause besser umsetzen.

2) Oberer Rücken: Einarmiges Rudern mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Der Hauptzielmuskel bei der Fitness Übung [einarmiges Rudern](#) ist der [Latissimus \(breiter Rückenmuskel\)](#). Sekundär beanspruchen wir die obere, zentrale Rückenmuskulatur ([Trapezmuskel](#)), den hinteren Schultermuskel sowie unseren Bizeps.
- **Haltung:** Wie auf dem Bild stützt du dich beim [Rudern mit Kurzhantel](#) auf einer Hantelbank ab und lässt deinen Rücken dabei gerade.
- **Ausführung:** Um die obere [Rückenmuskulatur zu trainieren](#) ziehst du ohne Ruck die Kurzhantel nach oben und lässt sie dann wieder langsam zurück gehen. Versuche die Bewegung nach oben und unten so stark wie möglich aus der Kraft deines Latissimus zu generieren.
- **Tipp:** [Die besten Rückenübungen](#) habe ich dir im folgenden Artikel zusammengefasst: [Rückenübungen PDF für Männer](#).

3) Schultern: Seitheben mit Kurzhanteln



- **Zielmuskeln:** Das [Seitheben Kurzhantel](#) ist zum [Schultermuskeln trainieren](#) zuhause sehr gut geeignet. Wir stärken damit sowohl die vordere, mittlere und hintere Schulter ([Deltamuskel](#)) als auch unterstützend die obere [Nackelmuskulatur](#).
- **Haltung:** Beim [Kurzhantel Seitheben](#) bleibst du mit deinem Oberkörper aufrecht und bewegst ausschließlich deine ausgestreckten Arme. Ebenfalls ziehst du bei dieser [Schulterübung ohne Geräte](#) die Schultern nicht mit nach oben.
- **Ausführung:** Mit der Kraft deiner Schultermuskeln führst du die ausgestreckten Arme so weit nach oben, bis die Hanteln deutlich höher als deine Schultern sind. Spüre ebenso beim sehr langsamen runter gehen mit den Hanteln, voll in die Muskeln deiner Schulter rein.

Hanteltraining PDF: Tag 3 (Freitag)

1) Bizeps: Bizepscurls mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Zu den mit Abstand [besten Bizeps Übungen für zuhause](#) gehören die einarmigen Bizepscurls mit Kurzhantel. Die [Bizeps Curls](#) sind als [Isolationsübung für den Muskelaufbau](#) des Bizeps ideal.
- **Haltung:** Achte bei den einarmigen [Kurzhantelcurls](#) darauf, dass dein Oberarm immer senkrecht ist.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung, auch nicht durch deinen Oberkörper, führst du die Kurzhantel gezielt nach oben. Spüre auch beim runter gehen voll in deinen Bizeps hinein.

2) Trizeps: Trizepsdrücken liegend mit Kurzhantel





- **Zielmuskeln:** Bei den [besten Trizeps Übungen für zuhause](#) darf das [Trizepsdrücken](#) mit Kurzhantel definitiv nicht fehlen. Wir stärken dabei sehr isoliert unseren Trizeps.
- **Haltung:** Wichtig beim [Trizeps Training](#) ist, dass du deinen Oberarm stets senkrecht hältst. Zur Stabilität kannst du dazu den trainierten Arm mit dem freien Arm stützen.
- **Ausführung:** Wie in dem [Video](#) lässt du die Hantel langsam nach unten, bis dein Unterarm etwas unter der Waagerechten ist. Dann drückst du ausschließlich durch deinen Trizeps die Kurzhantel ohne jeglichen Ruck nach oben.
- **Tipp:** Beim [Oberarme trainieren](#) sind die [Bizeps und Trizeps](#) Muskeln natürlich beide wichtig. Vernachlässige jedoch das Trizeps Training auf keinen Fall, da der Trizeps zwei Drittel deiner Oberarm Muskeln ausmacht.

3) Beine: Kniebeugen mit Kurzhantel



- **Zielmuskeln:** Die Kniebeugen mit Kurzhantel sind im wesentlichen eine Oberschenkel Übung, bei der wir vor allem die Vorderseite ([Beinstrecker](#)) und Rückseite ([Beinbeuger](#)) beanspruchen. Zusätzlich stärken wir dabei die Glutealmuskulatur (großer Gesäßmuskel) und bei breitem Stand auch die [Adduktoren](#).
 - **Haltung:** Beim [Kniebeugen richtig ausführen](#) ist wichtig, dass wir zur Schonung unseres Rückens beim hoch und runter gehen im [Hohlkreuz](#) sind. Beim runter bewegen ist zur Schonung deiner Knie wichtig, dass deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus schauen.
 - **Ausführung:** Wenn du mit deinen Oberschenkeln unten waagrecht bist, stößt du dich in erster Linie durch die Oberschenkel Vorderseite ([Beinstrecker Muskel](#)) nach oben.
 - **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Sobald du mehr als acht saubere Wiederholungen schaffst steigert du das Gewicht der Kurzhantel. Als Fitness Fortgeschrittener kannst du für das [Oberschenkelmuskulatur aufbauen](#) eine zweite Kurzhantel bei den Kniebeugen benutzen.
- 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! \(mit Video!\)](#)

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.