

# Kurzhandeltraining PDF: 8 Übungen

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



## Kurzhandeltraining PDF: Wichtige Infos

1. **Welche Muskelgruppen trainieren wir bei der Kurzhandeltraining PDF?** Mit den folgenden acht [Kurzhandel Übungen](#) aus der Kurzhandeltraining PDF, stärken wir alle wichtigen und großen Muskeln am Körper.
2. **Wie oft trainieren wir bei der Kurzhandeltraining PDF?** Trainiere alle acht Übungen einmal pro Woche. Entweder zwei Tage mit je vier Übungen oder vier Tage mit jeweils zwei Übungen.
3. **Wie viele Wiederholungen bei der Kurzhandeltraining PDF?** Für deinen [Muskelaufbau sind acht Wiederholungen](#) und zwei Sätze pro Übung ideal.

## Kurzhandeltraining PDF: 8 Übungen

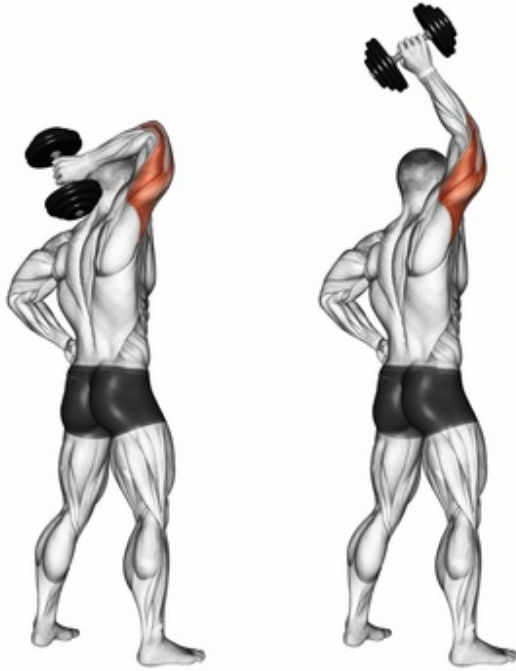
### 1) Bizeps: Kurzhandel Konzentrationscurls



- **Zielmuskeln:** Die [Konzentrationscurls](#) gehören zu den [besten Bizeps Übungen](#), bei der wir außer dem Bizeps lediglich nachrangig die Unterseite der [Unterarme](#) (Handbeuger) trainieren.
- **Haltung:** Im Gegensatz zu den [Bizeps Curls](#) legen wir unseren [Ellenbogen](#) stabil an die [Oberschenkel Innenseite](#). Wichtig ist dabei, dass du deinen Oberarm immer senkrecht lässt und komplett ohne Schwung trainierst.
- **Ausführung:** Wie im [Video](#) bewegst du ausschließlich deinen Unterarm und nimmst die ganze Kraft für die Bewegung aus dem Bizeps. Strecke deinen Arm unten nicht ganz aus, damit du die Muskelspannung im Bizeps beibehältst.
- **Tipp:** Bei den letzten der insgesamt acht Wiederholungen kannst du dir mit der freien Hand beim hoch gehen leicht helfen. Dadurch kannst du mit einem etwas höheren Gewicht trainieren und hast dadurch mehr Muskelreiz und Muskelwachstum.

**Mit einem [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) kannst du alle Übungen im Kurzhanteltraining PDF Trainingsplan umsetzen.**

## 2) Trizeps: Kurzhantel Trizepsdrücken



- **Zielmuskeln:** Das [Trizepsdrücken mit Kurzhantel](#) ist eine der [besten Trizeps Übungen für zuhause](#). Bei dieser [Isolationsübung für den Muskelaufbau](#) beanspruchen wir ausschließlich unseren Trizeps.
- **Haltung:** Unabhängig davon, ob du das Trizepsdrücken stehend (siehe Bild) oder liegend (siehe [Video](#)) ausführst, musst du deinen Oberarm senkrecht halten. Beim Trizepsdrücken liegend stützt du den trainierten Arm mit dem anderen Arm zur besseren Stabilität.
- **Ausführung:** Lasse die Hantel so weit nach unten, bis dein Unterarm etwas tiefer ist als waagrecht. Von dort drückst du dann ohne jeglichen Schwung die Kurzhantel durch deinen Trizeps nach oben.
- **Tipp:** Das [Trizeps Training](#) ist deshalb so wichtig für die Größe deiner [Oberarme](#), weil der Trizeps zwei Drittel und der Bizeps nur ein Drittel deiner Oberarme ausmacht.

### 3) Schulter: Kurzhantel Schulterdrücken



- **Zielmuskeln:** Die Übung [Kurzhandel Schulterdrücken](#) ist ideal zum [Deltamuskeln](#) beziehungsweise [Schultermuskeln trainieren](#). Unser Trizeps hilft dabei lediglich unterstützend.
- **Haltung:** Beim [Schulterdrücken mit Kurzhandel](#), auch [Schulterpresse](#) genannt, ist dein Oberkörper senkrecht und du gehst dabei leicht ins [Hohlkreuz](#). Zur Stabilität deines Rückens kannst du wie im unteren [Video](#) eine [verstellbare Hantelbank](#) oder einen stabilen Stuhl benutzen.
- **Ausführung:** Achte darauf, dass du deine Schultern unbedingt unten lässt und nur deine Arme nach oben gehen. Gehe mit deinen Ellenbogen so tief wie in dem [Video](#) nach unten und drücke das Gewicht ausschließlich durch die Schultermuskeln hoch.
- **Tipp:** Die Kraft wird dir bei dieser [Schulterübung ohne Geräte](#) am Schluss ausgehen. Deshalb gehst du bei den letzten Wiederholungen nicht mehr ganz runter, um wieder ganz hoch zu kommen.

#### 4) Brust: Kurzhandel Bankdrücken



- **Zielmuskeln:** Das [Kurzhandel Bankdrücken](#) ist eine der mit Abstand besten [Brustübungen zuhause mit Kurzhanteln](#). Du kannst damit optimal deine Brustmuskeln aufbauen und zweitrangig ebenso deinen Trizeps fordern.
- **Haltung:** Achte beim [Bankdrücken mit Kurzhanteln](#) darauf, dass deine Schultern nicht mit nach oben gehen.
- **Ausführung:** Von oben lässt du beim [Bankdrücken](#) die Kurzhanteln langsam nach unten und spürst dabei voll in deine Brust rein. Wenn deine Ellenbogen deutlich tiefer sind als die Hantelbank, drückst du mit den Muskeln deiner Brust die Gewichte gezielt nach oben.
- **Tipp:** Strecke bei dieser [Brustmuskelttraining ohne Geräte](#) Übung deine Arme oben nicht komplett aus, damit du die Spannung in der Brustmuskulatur behältst.

## 5) Oberer Rücken: Kurzhantel Rudern einarmig



- **Zielmuskeln:** In erster Linie fordern wir bei der Übung [einarmiges Rudern](#) unseren [breiten Rückenmuskel](#) – den [Latissimus](#). Zweitrangig stärken wir dabei die untere [Nackelmuskulatur\(Trapezius\)](#), die hintere Schulter sowie unseren Bizeps.
- **Haltung:** Stütze dich beim einarmigen [Kurzhantelrudern](#) mit der freien Hand ab und halte deinen Oberkörper nahezu waagrecht.
- **Ausführung:** Ohne die Schulter mit nach oben zu ziehen, bewegst du die Hantel primär durch den Latissimus ganz nach oben. Sobald dein Ellenbogen über deinem Rücken ist, lässt du das Gewicht wieder langsam runter.
- **Tipp:** Außer dem einarmigen [Rudern mit Kurzhantel](#) findest du in der [Rückenübungen PDF](#) eine Vielzahl effektiver Rückenübungen.

## 6) Bauch: Kurzhantel Crunches





- **Zielmuskeln:** Vorrangig die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei den Kurzhantel Crunches. Die [unteren Bauchmuskeln trainieren](#) wir dabei nur sekundär und die [seitlichen Bauchmuskeln](#) nur minimal.
- **Haltung:** Wichtig bei den [Crunches mit Zusatzgewicht](#) ist, dass dein unterer Rücken auf dem Boden bleibt.
- **Ausführung:** Deine Bauchmuskeln übernehmen die ganze Arbeit bei dieser Übung und nicht deine Arme. Gehe nur so weit hoch wie auf dem [Video](#) und führe die ganze [Bauchmuskelübung](#) ohne jeglichen Schwung aus.
- **Tipp:** Nehme lieber etwas weniger Gewicht und schaue, dass nur deine Bauchmuskulatur die Bewegung nach oben und unten erledigt.

## 7) Unterer Rücken, Po: Kurzhantel Beckenheben





- **Zielmuskeln:** Zu den besten [Rückenstrecker Übungen](#) für zuhause gehört zweifelsohne das Kurzhantel Beckenheben. Wir stärken dabei ebenfalls den [großen Gesäßmuskel](#) und die Rückseite der Oberschenkel ([Beinbizeps](#)).
- **Haltung:** Bei der Übung zum [unteren Rücken trainieren](#) ist wichtig, dass du die Kurzhantel nicht zu weit Richtung Oberschenkel legst. Sonst geht der Fokus zu stark auf die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Ausführung:** Die Beine sind ungefähr im 90 Grad Winkel und du bewegst dich vor allem durch den Rückenstrecker nach oben. Setze deinen Po unten nicht auf dem Boden ab, damit die Zielmuskeln in Spannung bleiben.
- **Tipp:** Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kannst du bei jeder Wiederholung ein Bein gerade nach vorne strecken.

## 8) Oberschenkel: Kurzhantel Kniebeugen





- **Zielmuskeln:** Zum [Oberschenkelmuskulatur aufbauen](#) zuhause sind die Kurzhantel Kniebeugen sehr geeignet. Wir stärken die Vorder- ([Beinstrecker](#)) und Rückseite ([Beinbeuger](#)) der Oberschenkel sowie die [Glutealmuskulatur](#) am Hintern.
- **Haltung:** Wie du die [Kniebeugen richtig ausführen](#) musst zeigt dir mein Bruder [Tobias Rees](#) im [Video](#). Deinen Rücken schonst du, indem du immer im Hohlkreuz bist. Um Knieschmerzen zu vermeiden, dürfen deine Knie beim runter gehen nicht über die Zehenspitzen schauen.
- **Ausführung:** Sobald deine Oberschenkel waagrecht sind drückst du dich, vor allem durch deinen [Beinstrecker Muskel](#), ohne Ruck nach oben. Hilfe dir beim hoch gehen nicht mit deinen Armen, sondern ausschließlich mit den Muskeln der Beine und des Hintern.
- **Tipp:** Wenn du die ganze Zeit im Hohlkreuz bist, solltest du keine [Schmerzen im unteren Rücken](#) bekommen. Ansonsten nimmst du einfach etwas weniger Gewicht und konzentrierst du voll auf die Hohlkreuz Stellung. 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! \(mit Video!\)](#)**