

# Langhantel Trainingsplan: Top 6 Übungen

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

Langhantel Trainingsplan: Die besten sechs Übungen mit Bildern und Videos!

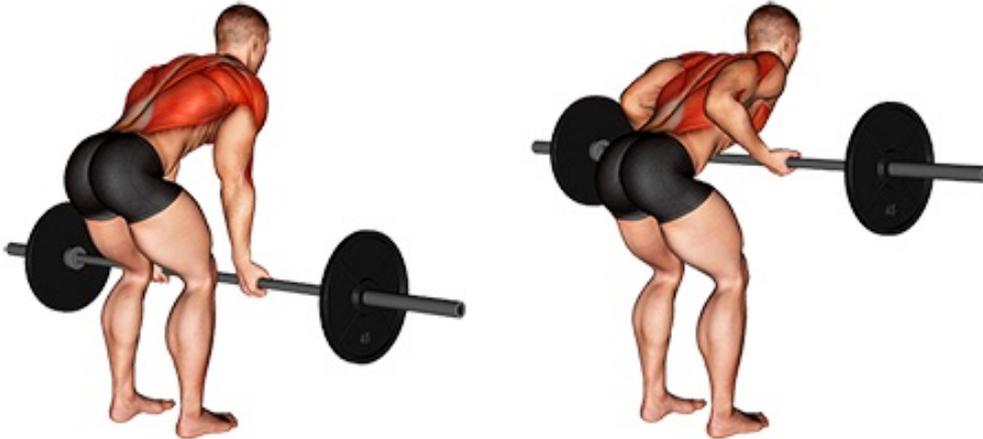


## Der Langhantel Trainingsplan:

1. **Welche Muskeln stärken wir beim Langhantel Trainingsplan?** Wir kräftigen in erster Linie unsere [Oberkörper Muskeln](#), sowie zweitrangig die Gesäß- und [Oberschenkelmuskulatur](#). Falls du speziell deine Oberarme trainieren willst, ergänzt du den Langhantel Trainingsplan mit den [Langhantelcurls](#) (Bizeps) und dem [Stirndrücken](#) (Trizeps).
2. **Wie oft soll ich den Langhantel Trainingsplan ausführen?** Führe alle sechs Langhantel Übungen einmal pro Woche aus. Verteile sie zum Beispiel auf drei Trainingstage mit jeweils zwei Übungen.
3. **Wie viele Sätze und Wiederholungen sind optimal zum Muskelaufbau?** Perfekt für das Ziel Muskelaufbau sind [acht Wiederholungen](#) und zwei bis höchstens vier Sätze pro Übung.

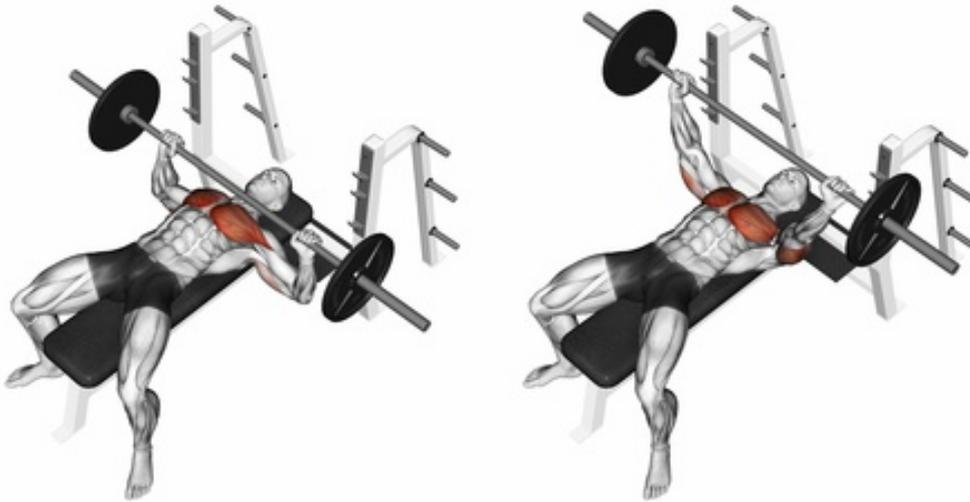
# Langhantel Trainingsplan: Top 6 Übungen

## 1) Langhantelrudern Untergriff (Oberer Rücken, Bizeps)



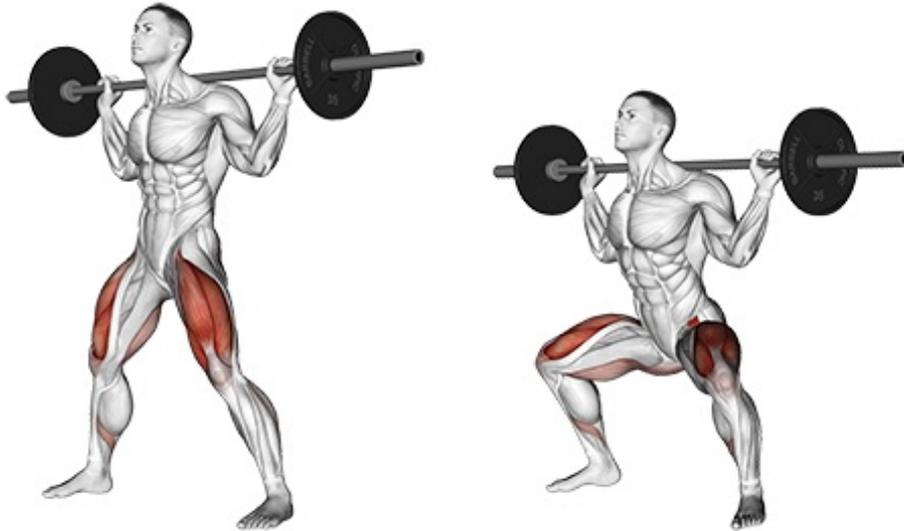
- **Zielmuskeln:** Wir stärken vor allem die [obere Rückenmuskulatur](#), im speziellen den [Latissimus](#) (breiter Rückenmuskel) und den [Trapezmuskel](#) (oberer Rückenmuskel). Den [Bizeps trainieren](#) wir ebenso unterstützend wie den Armbeuger Muskel namens Brachialis. Lediglich nachrangig beanspruchen wir bei dem Langhanteltraining die Muskeln an den hinteren Schultern und nahe der Schulterblätter.
- **Haltung:** Bei dem [Langhantelrudern Untergriff](#) Training, musst du besonders auf die Hohlkreuzhaltung achten. Dadurch schonen wir unseren Rücken und vermeiden Rückenschmerzen. Greife die Langhantel ein bisschen breiter als schulterbreit von unten, im sogenannten Untergriff. Mit deinen Ellenbogen bleibst du beim Hochziehen dabei ganz eng am Oberkörper. Gehe leicht in die Hocke und lehne den Oberkörper ungefähr 45 Grad nach unten (siehe Video).
- **Ausführung:** Aus der Kraft der oberen Rückenmuskeln, ziehst du die Langhantel langsam nach oben. Wenn du deinen Bauch mit der Stange leicht berührst, lässt du sie ebenso langsam wieder nach unten. Unten streckst du die Arme jedoch nicht komplett, um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten.
- **Alternative:** [Einarmiges Rudern](#) mit Kurzhantel.

## 2) Bankdrücken mit Langhantel (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Bei dieser [Hanteltraining Brust](#) Übung ist unser [großer Brustmuskel](#) der absolute Hauptzielmuskel. Von den [Bankdrücken Muskelgruppen](#) fordern wir unterstützend zuerst den Trizeps und dann die vorderen Schultermuskeln. Lediglich untergeordnet beanspruchen wir den sogenannten vorderen Sägemuskel, der unterhalb der seitlichen Brust liegt.
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Handabstand, gehst du jeweils drei Handbreiten nach rechts und links außen. Lege dich in einem leichten Hohlkreuz auf die Flachbank und bewege die Stange senkrecht nach oben und unten.
- **Ausführung:** Führe dieses Langhanteltraining auf keinen Fall ohne Trainingspartner aus, weil die Verletzungsgefahr groß ist. Vor allem bei der letzten Wiederholung bekommst du das Gewicht nicht mehr alleine nach oben. Einigt euch vor der Ausführung auf Signale wie „mehr“ und „weniger“, wenn du mehr beziehungsweise weniger Hilfe brauchst. Ohne jeglichen Schwung drückst du die Stange hoch, bis deine Arme fast durchgestreckt sind. Spüre bei der Bewegung nach oben und unten voll in deine Brustmuskeln rein. Sobald die Stange unten fast die Brust berührt, drückst du sie langsam wieder nach oben.
- **Alternative:** [Kurzhandel Flachbankdrücken](#).

### 3) Sumo Kniebeuge mit Langhantel (Oberschenkel, Po)



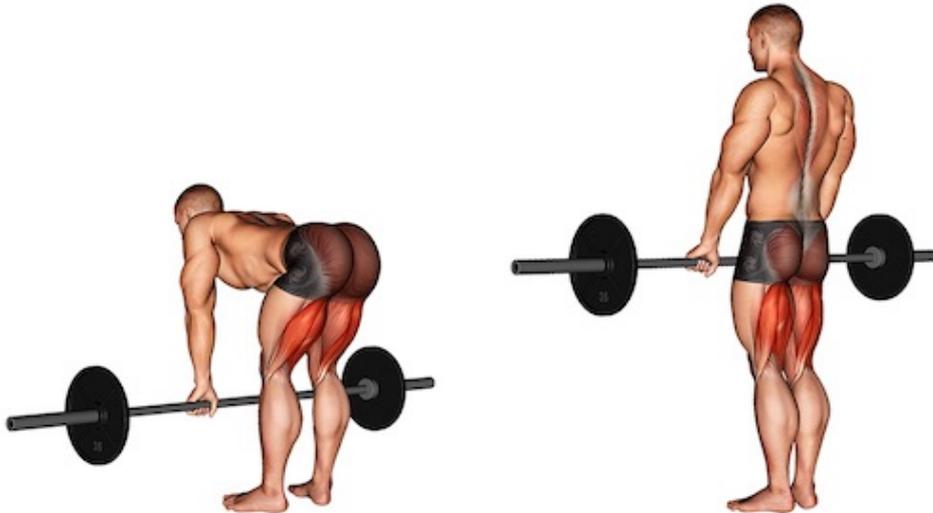
- **Zielmuskeln:** Die wichtigsten [Kniebeugen Muskeln](#) sind bei der breiten Kniebeuge die Oberschenkelvorderseite ([Quadriceps](#)) sowie zweitrangig die Oberschenkelinnenseite ([Adduktoren](#)). Unterstützend wirken der [große Gesäßmuskel](#), die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#), sowie nachrangig die [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Wie im Video schauen die Füße und die Knie zu 45 Grad schräg nach vorne. Der Abstand deiner Füße beträgt jeweils zwei Fußbreiten breiter als die Schultern breit sind. Zur Schonung deiner Knie, müssen die Knie beim runtergehen, hinter den Fußspitzen bleiben. Dein Oberkörper bleibt bei dieser Langhanteltraining Übung in einer leichten Hohlkreuzstellung aufrecht.
- **Ausführung:** Die Langhantel nimmst du vom Hantelständer und setzt das Gewicht auf deinen oberen Rücken. Jetzt leitest du die Bewegung nach unten ein, indem du mit dem Gesäß nach hinten unten gehst. Sobald deine Oberschenkel die waagerechte Position erreichen, drückst du dich durch die wichtigsten Muskeln wieder hoch.
- **Alternative:** [Sumo Kniebeuge](#) mit Kurzhantel.

#### 4) Langhantel Schulterdrücken (Schulter)



- **Zielmuskeln:** Dieses [Schulterdrücken Langhantel](#) Training dient absolut vorrangig dem [Schulter Muskelaufbau](#). Außer den Schultern trainieren wir lediglich untergeordnet den Trizeps, die Nackenmuskulatur und den vorderen Sägezahnmuskel.
- **Haltung:** Das Schulterdrücken, auch [Military Press](#) genannt, ist im Stehen deutlich effektiver. Du kannst die Stange direkt vom Hantelständer nehmen und nach oben drücken. Für einen stabileren Stand gehst du etwas in die Knie und bleibst aufrecht stehen, mit einem leichten Hohlkreuz.
- **Ausführung:** Wie in dem Video lässt du die Langhantel bis zur Schulterhöhe nach unten. Jetzt drückst du das Gewicht aus der Kraft deiner Schultermuskeln hoch, lässt die Schultern dabei jedoch unten. Oben streckst du die Arme nicht vollständig, damit du die Spannung in den Muskeln nicht verlierst. Falls deine Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, gehst du einfach nicht mehr so tief runter.
- **Alternative:** [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#).

## 5) Langhantel Kreuzheben gestreckt (Unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Das [Langhantel Kreuzheben](#) mit gestreckten Beinen ist in erster Linie eine [Rückenstrecker Übung](#) für die [untere Rückenmuskulatur](#). Die untergeordneten Nebenzielmuskeln sind zum einen die Muskeln am Gesäß und zum anderen am hinteren Oberschenkel.
- **Haltung:** Achte beim gestreckten Kreuzheben mit Langhantel unbedingt auf deine Hohlkreuzstellung, zur Schonung des unteren Rückens. Die Beine lässt du minimal angewinkelt, deine Arme gestreckt und den Obergriff dabei etwas weiter als schulterbreit.
- **Ausführung:** Vor dem nach unten beugen gehst du bereits in die Hohlkreuzhaltung und bewegst deinen Po dann nach hinten. Wenn dein Oberkörper die waagerechte Haltung erreicht, drückst du dich mit der unteren Rückenmuskulatur wieder hoch. Nimm lediglich so viel Gewicht, dass du das Hohlkreuz während dem Langhantel Training nicht vernachlässigst.
- **Alternative:** [Gestrecktes Kreuzheben](#) mit Kurzhanteln.

## 6) Barbell Rollout mit Langhantel (Bauch)



- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei dieser Fitness Übung als wichtigsten Zielmuskel. Als zweites beanspruchen wir die [unteren](#)

[Bauchmuskeln](#), sowie nachrangig die [seitlichen Bauchmuskeln](#). Die wichtigsten Nebenzielmuskeln sind die Muskeln am Hintern und am unteren Rücken. Unterstützend fordern wir die Brustmuskeln, die oberen Rückenmuskeln, sowie die hinteren Schultermuskeln.

- **Haltung:** Für Fitness Anfänger ist diese Übung zu schwierig, für Fortgeschrittene dagegen ideal. Als Profi kannst du das Langhantel Training im Stand ausführen, statt auf den Knien. Greife die Stange schulterbreit und halte deine Arme stets gestreckt. Spanne deine gesamte Rumpfmuskulatur (Bauch, Gesäß, unterer Rücken) an, damit dein Becken nicht durchhängt.
- **Ausführung:** Rolle jetzt langsam so weit vor, bis du die Position im Video erreichst. Ganz wichtig beim zurückgehen ist, dass du die Bewegung ausschließlich durch die Bauchmuskeln einleitest. Gehe jeweils nur so weit zurück, dass deine Bauchmuskulatur nur leicht entspannt ist.
- **Alternative:** Kurzhantel Bauchpresse im Artikel [Hanteltraining zu Hause](#) (Übung 4).

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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