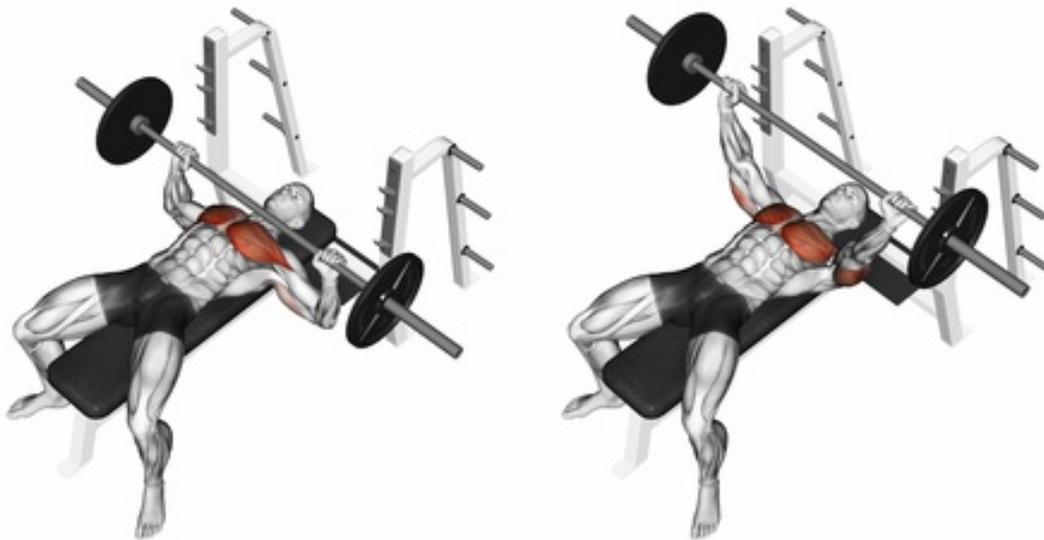


Langhantel Übungen PDF Trainingsplan

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

Langhantel Übungen PDF: Der Trainingsplan mit Bildern und Videos!



Langhantel Übungen Trainingsplan

1. **Welche Muskeln kräftigen wir mit der Langhantel Übungen PDF?** Vor allem die [Oberkörper Muskeln](#), sowie nachrangig die [Gesäß-](#) und [Beinmuskulatur](#) stärken wir im [Langhantel Trainingsplan](#). Zur Stärkung der Oberarme kannst du zusätzlich die Bizeps [Langhantelcurls](#) und das Trizeps [Stirndrücken](#) trainieren.
2. **Wie oft soll ich die Langhantel Übungen trainieren?** Führe die sechs [Langhantelübungen](#) jeweils einmal wöchentlich aus und verteile sie auf zwei bis höchstens sechs Trainingstage.
3. **Wie viele Wiederholungen sind ideal zum Muskelaufbau?** Perfekt für dein [Langhanteltraining](#) sind [acht Wiederholungen](#) und zwei bis vier Sätze pro Übung.

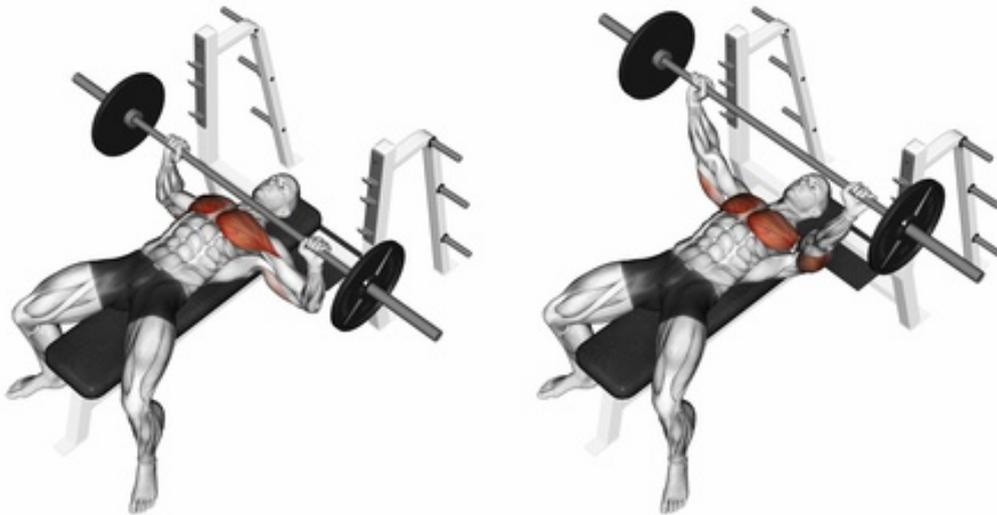
Langhantel Übungen PDF Trainingsplan

1) Sumo Kniebeugen (Oberschenkel, Gesäß)



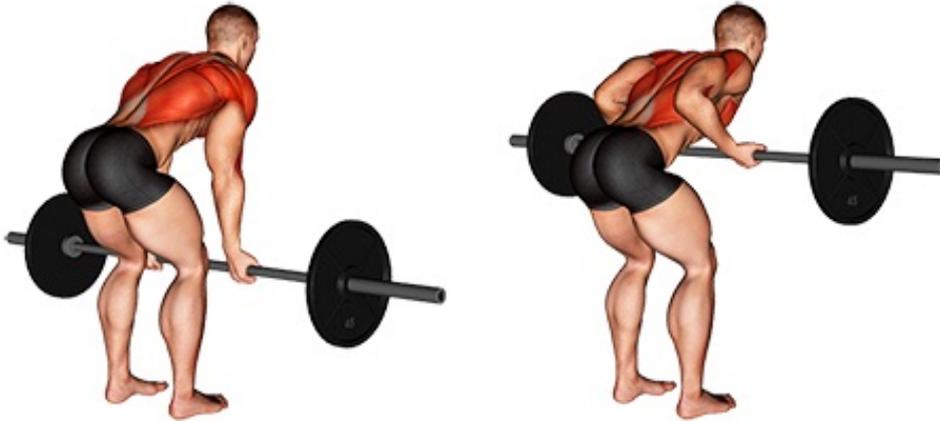
- Zielmuskeln:** Die Sumo beziehungsweise breite [Langhantel Kniebeuge](#) ist sehr gut für das Training deiner Bein- und Gesäßmuskulatur. Aufgrund der breiten Beinstellung stärken wir außer dem [Beinstrecker](#) (Vorderseite), ebenfalls verstärkt unsere [Adduktoren](#) (Innenschenkel). Die Nebenzielmuskeln sind zuerst der [große Gesäßmuskel](#), dann die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#) und zuletzt unsere [Wadenmuskulatur](#).
- Haltung:** Von dem schulterbreiten Fußabstand gehst du je zwei Fußbreiten nach links und rechts außen. Die beiden Knie und Füße zeigen dabei schräg nach vorne. Um keine Schmerzen in den Knien zu bekommen, dürfen die Knie nicht weiter vorne als die Zehenspitzen sein. Mit dem Oberkörper bist du während dem Langhanteltraining im leichten Hohlkreuz und ansonsten aufrecht.
- Ausführung:** Die Langhantel setzt du dir vom Hantelständer auf den oberen Rücken und gehst dann langsam in die Hocke. Gehe dazu als erstes mit dem Po nach hinten, damit du die Knie nicht überlastest. Sobald deine Oberschenkel waagrecht sind, bewegst du dich aus der Kraft der Oberschenkelmuskulatur wieder langsam nach oben.
- Alternative:** Kurzhantel [Sumo Kniebeuge](#).

2) Bankdrücken (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Vorrangig für den [Brust Muskelaufbau](#) ist das Bankdrücken mit Langhantel geeignet. Außer dem sogenannten [großen Brustmuskel](#) trainieren wir als zweites den [Trizeps](#), sowie drittrangig die vordere Schultermuskulatur. Lediglich nachrangig fordern wir dabei den vorderen Sägemuskel, der sich unterhalb der seitlichen Brust befindet.
- **Haltung:** Greife die Stange von der Schulterbreite, je zwei Handflächen breiter nach rechts und links außen. Bleibe die ganze Zeit in einer leichten Hohlkreuzstellung und führe das Gewicht stets senkrecht hoch und runter.
- **Ausführung:** Wichtig ist, dass du das Bankdrücken nicht ohne Trainingspartner ausführst. Wenn dir das Gewicht zu schwer wird, kann er dich zu jeder Zeit unterstützen. Einigt euch auf dein Kommando, dass du „mehr“ beziehungsweise „weniger“ sagst, je nachdem wie stark er helfen soll. Nimm die Hantel oben auf und lasse sie langsam Richtung Brust runter. Sobald die [Langhantelstange](#) (beispielsweise von Amazon) kurz vor der Brust ist, drückst du sie ohne Ruck wieder hoch. Strecke aber deine Arme nicht komplett durch, um die Muskelspannung in deiner Brust beizubehalten.
- **Alternative:** [Bankdrücken mit Kurzhanteln](#).

3) Rudern im Untergriff (Oberer Rücken, Bizeps)



- **Zielmuskeln:** Das [Langhantelrudern im Untergriff](#) ist in erster Linie ein [Latissimustraining](#), sowie zweitrangig eine [Trapezmuskel Übung](#). Die Nebenzielmuskeln sind zum einen der [Bizeps](#) und zum anderen der Armbeuger Muskel [Brachialis](#). Ebenso unterstützend wirken die hinteren Schultermuskeln und die kleinen Muskeln rund um unsere Schulterblätter.
- **Haltung:** Achte beim Rudern Training besonders auf deine Hohlkreuzstellung, um keine Rückenschmerzen zu bekommen. Um verstärkt den Latissimus zu trainieren, umgreifst du die Hantel, etwas breiter als schulterbreit von unten. Deinen Oberkörper beugst du circa 45 Grad vor und gehst dabei leicht in die Knie.
- **Ausführung:** Jetzt ziehst du die Stange zum Bauch und bleibst mit deinen Ellenbogen ganz eng am Oberkörper. Spüre dabei vorrangig in die Kraft der seitlichen und oberen Rückenmuskeln und bewege die Hantel ohne Schwung. Wenn die Hantelstange leicht deinen Bauch berührt, führst du das Gewicht langsam nach unten.
- **Alternative:** Einarmiges [Rudern mit Kurzhanteln](#).

4) Bauchrolle kniend (Bauch)



- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei der knienden Bauchrolle als Hauptzielmuskel. Unsere [unteren Bauchmuskeln](#)

[trainieren](#) wir zweitrangig und die [seitlichen Bauchmuskeln](#) lediglich unterstützend. Als Nebenzielmuskeln beanspruchen wir die Muskeln am Gesäß, am unteren und oberen Rücken, der Brust und den hinteren Schultern.

- **Haltung:** Spanne vor allem deinen Bauch, den Hintern und die [untere Rückenmuskulatur](#) an. Dadurch hängt deine Hüfte nicht durch und dein Körper bleibt stabil. Deine Arme hältst du während der gesamten Langhantel Übung durchgestreckt und schulterbreit.
- **Ausführung:** Rolle jetzt langsam nach vorne, bis du die vordere Haltung im Video einnimmst. Nutze dann ausschließlich die Kraft deiner Bauchmuskulatur, um den Weg nach hinten einzuleiten. Schaue, dass du diese Bewegung flüssig und ohne Ruck umsetzt. Rolle aber nur so weit nach hinten, dass du die Spannung im Bauch aufrecht erhältst.
- **Alternative:** Die Bauchpresse mit Kurzhantel (Übung 5) im Artikel [Übungen mit Kurzhanteln](#).

5) Schulterpresse stehend (Schulter)

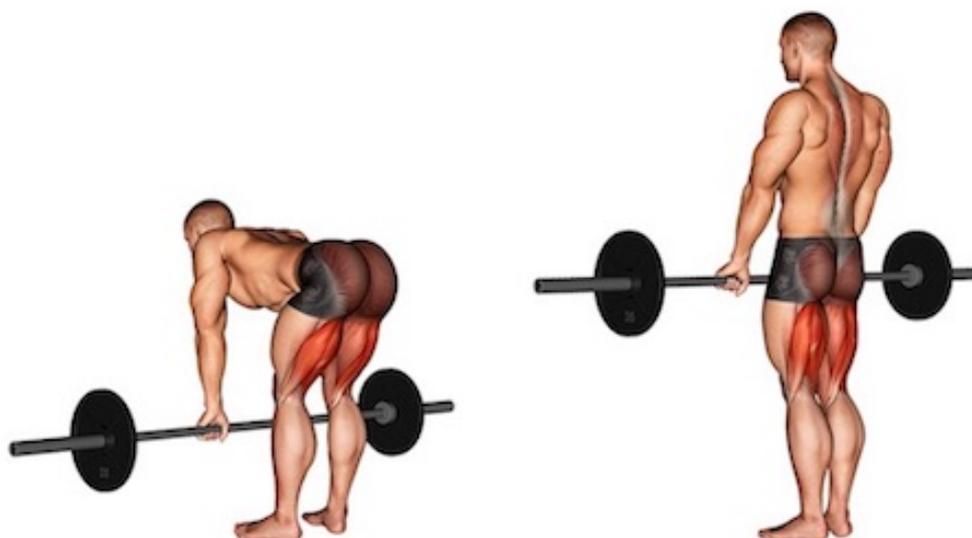


- **Zielmuskeln:** Die [Schulterpresse](#) mit Langhantel dient in erster Linie zum [Schulter Muskelaufbau](#). Wir stärken dabei nachrangig die [Nackelmuskulatur](#), den Trizeps und den vorderen Sägezahnmuskel.
- **Haltung:** Die Stange greifst du bei der [Schulterdrücken Langhantel](#) Übung, etwas weiter außen als schulterbreit. Damit du stabiler stehst, gehst du etwas in die Knie, bleibst aber stets aufrecht in der leichten Hohlkreuzhaltung.
- **Ausführung:** Nimm jetzt die Hantel von oben und führe sie langsam zur vorderen Schulter. Wenn die Stange ungefähr auf Halshöhe ist, drückst du sie

ohne jeglichen Schwung nach oben. Die Arme steckst du aber nicht ganz aus, um die Spannung in den Muskeln nicht zu verlieren.

- **Alternative:** [Schulterdrücken Maschine](#) im Fitness Studio oder [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#) zuhause.

6) Gestrecktes Kreuzheben (Unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Das gestreckte [Langhantel Kreuzheben](#) gehört zu den effektivsten [Isolationsübungen für den Muskelaufbau](#) des Rückenstreckers. Außer dem [unteren Rücken trainieren](#) wird lediglich untergeordnet die Gesäßmuskeln und den Beinbeuger am hinteren Oberschenkel.
- **Haltung:** Zur Schonung des unteren Rückens, musst du während dem Langhanteltraining immer im Hohlkreuz sein. Deine Beine beugst du nur leicht, die Arme streckst du dagegen, ohne Schwung mit ihnen zu holen.
- **Ausführung:** Halte die Stange ein bisschen weiter als deine Schultern breit sind. Jetzt gehst du oben ins Hohlkreuz, bevor du den Oberkörper nach unten beugst. Sobald du die waagerechte Position erreichst, gehst du durch die Kraft des unteren Rückens wieder hoch. Führe das Training ganz ohne Schwung aus und nehme auf keinen Fall zu viel Gewicht, wegen der Hohlkreuzhaltung.
- **Alternative:** Kurzhantel [Kreuzheben mit gestreckten Beinen](#).
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.