

Kurzhantel Trainingsplan PDF

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

Kurzhantel Trainingsplan PDF: Die besten Übungen mit Bildern und Videos!



Kurzhantel Trainingsplan PDF:

1. **Welche Muskeln trainieren wir vorrangig?** Bei diesem [Krafttraining Muskelaufbau Trainingsplan](#) fordern wir in erster Linie die [Oberkörper Muskeln](#) und als zweites die [Bein-](#) und [Gesäßmuskulatur](#). Falls du noch intensiver deine Oberarmmuskeln stärken willst, machst du zusätzlich das [Kurzhantel Trizepsdrücken](#) und die [Bizeps Curls](#) jeweils einarmig.
2. **Wie oft soll ich die Übungen der Kurzhantel Trainingsplan PDF ausführen?** Alle sechs [Kurzhantel Übungen](#) setzt du einmal pro Woche um und verteilst sie auf drei bis sechs Trainingstage.
3. **Wie viele Wiederholungen sind ideal zum Muskelaufbau?** Optimal für den [effektiven Muskelaufbau](#) sind je Fitness Übung, acht Wiederholungen und zwei bis höchstens vier Sätze.

Kurzhantel Trainingsplan PDF: 6 Übungen

1) Schulter: Schulterdrücken



- **Zielmuskeln:** Für deinen [Schulter Muskelaufbau](#) ist zuhause das stehende [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#) optimal. Die Nebenzielmuskeln sind unser Trizeps, die [obere Brust](#), die [Nackenmuskulatur](#), sowie der [Sägezahnmuskel](#) unterhalb der Brust.
- **Haltung:** Du stehst aufrecht in einer leichten Hohlkreuzhaltung da und beugst die Knie minimal zur Stabilität.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung drückst du die beiden Hanteln nach oben und nutzt dazu ausschließlich deine Schultermuskeln. Strecke deine Arme aber nicht vollständig, damit du die Muskelspannung in den Schultern aufrecht erhältst. Gehe dann mit deinen Ellenbogen so tief runter, bis die die Höhe in dem Video erreichen. Wenn du mehr als acht saubere Wiederholungen erzielst, erhöhst du grundsätzlich das Gewicht.



Perfekt für diesen [Oberkörper Unterkörper Trainingsplan](#), ist ein [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon)!

2) Bauch: Bauchpresse mit Gewicht



- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei der Bauchpresse mit Kurzhantel als wichtigsten Zielmuskel. Lediglich zweitrangig beanspruchen wir dabei unsere [unteren Bauchmuskeln](#) und nur untergeordnet die [schrägen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Deine Beine winkelst du an und deine Ellenbogen lässt du zur Schonung ebenfalls leicht angewinkelt. Sowohl mit dem untersten Rücken, als auch mit dem Gesäß, bleibst du die ganze Zeit unten.
- **Ausführung:** Versuche so isoliert wie möglich, die Kraft der oberen Bauchmuskulatur für alle Bewegungen zu nutzen. Gehe jeweils so hoch wie auf dem Video und lege den obersten Bereich deines Rückens nicht zwischendrin ab. Sonst verlierst du die Spannung im Bauch. Nimm lieber etwas weniger Gewicht und führe das Fitness Training ohne Schwung aus.

3) Unterer Rücken: Kreuzheben gestreckt



- **Zielmuskeln:** Für das [untere Rückenmuskulatur aufbauen](#) zuhause, ist das Kurzhantel [Kreuzheben mit gestreckten Beinen](#) ideal. Die Muskeln am Gesäß und an der [Oberschenkelrückseite trainieren](#) wir dabei nur untergeordnet.
- **Haltung:** Um Rückenschmerzen zu vermeiden, musst du während dem Kreuzheben Training unbedingt im Hohlkreuz bleiben. Nimm aus diesem Grund nur so viel Gewicht, dass du die Hohlkreuzstellung problemlos beibehalten kannst. Die Beine lässt du minimal angewinkelt, deine Arme streckst du aber immer durch.
- **Ausführung:** Bevor du deinen Oberkörper herunter beugst, gehst du schon oben in die Hohlkreuzhaltung. Sobald du mit dem oberen Körper waagrecht bist, bewegst du ihn mit der Kraft des [Rückenstreckers](#) wieder hoch. Jedoch mit keinerlei Schwung und so stark wie möglich durch die unteren Rückenmuskeln.

Bei einem [Muskeln aufbauen Trainingsplan](#) brauchst du typische *Bodybuilding Themen, wie „2er Split“ Übungen etc., nicht beachten!*

4) Brust, Trizeps: Bankdrücken



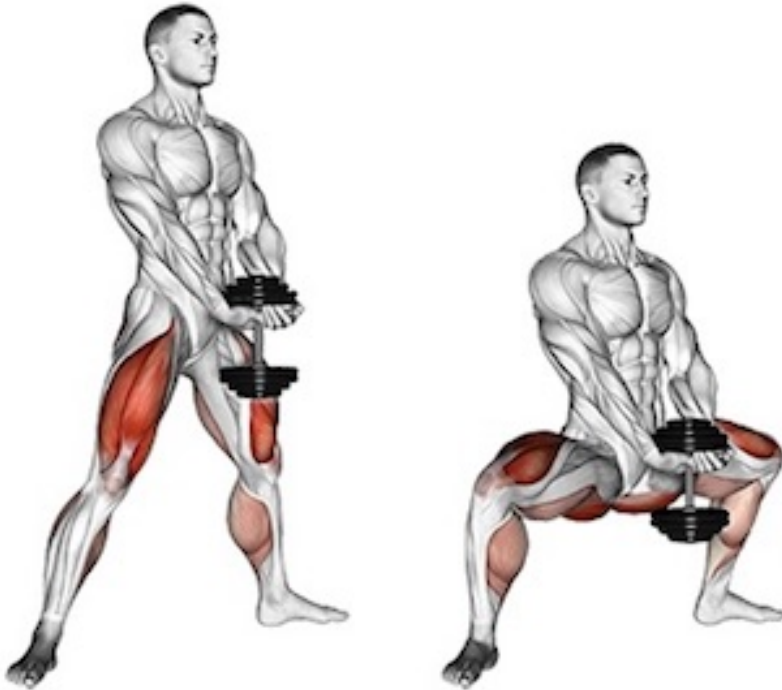
- **Zielmuskeln:** Von den [Brusttraining Übungen](#) zuhause, ist das [Bankdrücken mit Kurzhanteln](#) die beste Wahl. Als zweites kräftigen wir dabei den [Trizeps](#) am hinteren Oberarm und als drittes unsere [vordere Schulter](#). Den unterhalb der seitlichen Brust liegenden [vorderen Sägemuskel trainieren](#) wir lediglich nachrangig.
- **Haltung:** Falls du keine [Hantelbank](#) zuhause hast, kannst du stattdessen zwei stabile Hocker benutzen. Zwei Stühle kannst du zur Not auch verwenden, die Rückenlehnen stören jedoch bei dem Workout.
- **Ausführung:** Führe jetzt die zwei Kurzhanteln senkrecht hoch und nutze dazu vorrangig die Kraft der Brustmuskulatur. Oben streckst du die Arme jedoch nicht komplett, um die Muskelspannung nicht zu verlieren. Gehe anschließend ebenso langsam nach unten, bis die Ellenbogen etwas unter der Bank sind. Dadurch erreichst du den größtmöglichen Muskelreiz für dein [Brust Muskelaufbau](#) Training.

5) Oberer Rücken, Bizeps: Rudern einarmig



- **Zielmuskeln:** Unseren breiten Rückenmuskel [Latissimus trainieren](#) wir vorrangig, sowie zweitrangig den [Trapezmuskel](#) am oberen Rücken. Als Nebenzielmuskeln beanspruchen wir zum einen unseren [Bizeps](#) am vorderen Oberarm und den [Brachialis](#) am seitlichen Oberarm. Ebenfalls unterstützend wirken die hintere Schultermuskulatur und die kleinen Muskeln nahe unserer Schulterblätter.
- **Haltung:** Statt der Flachbank, kannst du für das Training ebenfalls zwei Hocker oder Stühle nutzen. Beuge deinen Körper so weit nach unten, dass dein Rücken zum Kopf leicht ansteigend verläuft.
- **Ausführung:** Ganz ohne Ruck bewegen wir das Gewicht hoch, bis die Kurzhantel leicht unseren Oberkörper berührt. Spüre dabei und auch beim Heruntergehen, speziell in die Kraft der seitlichen und oberen Rückenmuskeln. Wenn deine Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, kannst du stärker deine Armmuskeln einsetzen. Für den linken und rechten Arm, trainierst du jeweils zwei Sätze, mit je acht langsamen Wiederholungen.

6) Oberschenkel, Po: Sumo Kniebeugen



- **Zielmuskeln:** Für unseren [Oberschenkel Muskelaufbau zuhause](#), ist die breite [Sumo Kniebeuge](#) mit Kurzhantel ideal. Unseren [Beinstrecker Muskel](#) stärken wir als erstes, dann die [Adduktoren](#) auf der Innenseite, sowie drittartig den [großen Gesäßmuskel](#). Den [Beinbeuger trainieren](#) wir lediglich als viertes und die [Wadenmuskulatur](#) lediglich untergeordnet.
- **Haltung:** Von dem schulterbreiten Abstand deiner Füße, gehst du zusätzlich je zwei Fußbreiten zur Seite. Damit wir stärker unsere [Innenschenkel trainieren](#), müssen wir unsere Knie und Füße schräg nach außen richten. Das Gewicht greifst du mit durchgestreckten Armen ganz oben und achtest auf die Einhaltung deines Hohlkreuzes.
- **Ausführung:** Zur Schonung der Knie, dürfen diese beim nach unten gehen, nicht über die Fußspitzen zeigen. Aus diesem Grund gehen wir zuerst mit dem Po nach hinten und erst dann mit unseren Oberschenkeln herunter. Sobald wir in der waagerechten Hocke ankommen, drücken wir uns ohne Schwung wieder nach oben.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.