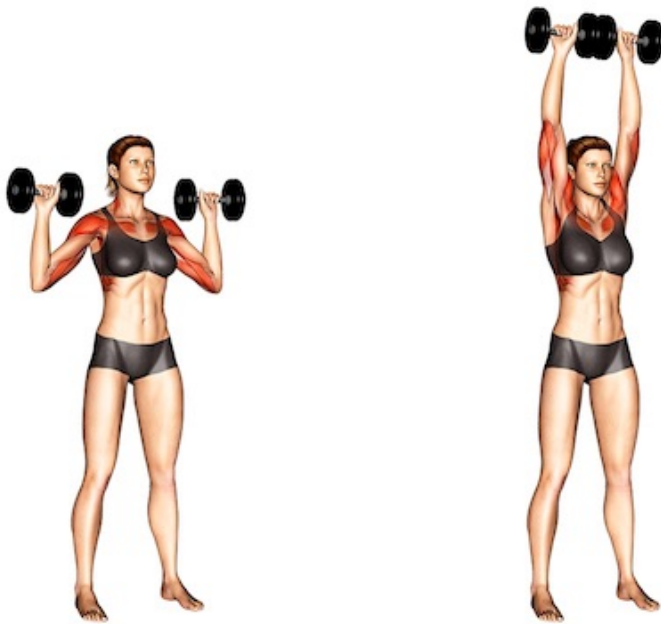


Hanteltraining Frauen PDF

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

Hanteltraining Frauen PDF: Die besten sechs Übungen mit Bildern und Videos!



Hanteltraining für Frauen PDF:

- 1. Welche Muskeln kräftigen wir bei den Hanteltraining Übungen?** Bei diesem [Kurzhandel Trainingsplan](#) stehen die [Oberkörper Muskeln](#) im Vordergrund und lediglich zweitrangig die [Gesäß-](#) und [Oberschenkelmuskulatur](#). Wenn du jedoch deine Beine stärker trainieren willst, ergänzt du den Trainingsplan mit den Übungen aus dem Artikel [Beinmuskeln trainieren Frau zuhause](#).
- 2. Wie oft sollst du die Hantelübungen ausführen?** Trainiere die sechs Kurzhantel Übungen je einmal pro Woche und teile sie auf drei bis höchstens sechs Trainingstage.
- 3. Wie viele Durchgänge und Wiederholungen sind ideal zum Muskelaufbau?** Optimal für das [Muskeln aufbauen](#) sind pro Fitness Übung, zwei bis vier Durchgänge mit je acht bis zwölf Wiederholungen.

Hanteltraining Frauen PDF: 6 Übungen

1) Rudern vorgebeugt (Oberer Rücken, Bizeps)



- **Zielmuskeln:** Beim [einarmigen Kurzhantelrudern](#) stärken wir vor allem die seitliche und die obere Rückenmuskulatur. Die Nebenzielmuskeln sind einerseits die Oberarmmuskeln namens Bizeps und Brachialis. Und andererseits die Muskeln an den hinteren Schultern und rund um die Schulterblätter.
- **Haltung:** Stütze dich so auf der Flachbank ab, dass dein oberer Rückenbereich lediglich minimal über dem unteren liegt. Dadurch legen wir den größten Fokus auf die Stärkung der seitlichen Rückenmuskeln. Falls du keine [Hantelbank zuhause](#) hast, stützt du dich einfach auf einem stabilen Stuhl mit Polsterung ab.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung führst du das Gewicht senkrecht hoch und nutzt vorrangig den seitlichen und oberen Rückenmuskel. Sobald dein Ellenbogen ganz oben ist, lässt du ihn ebenso langsam wieder runter. Für beide Arme machst du jeweils zwei Durchgänge, mit acht bis höchstens zwölf langsamen Wiederholungen.



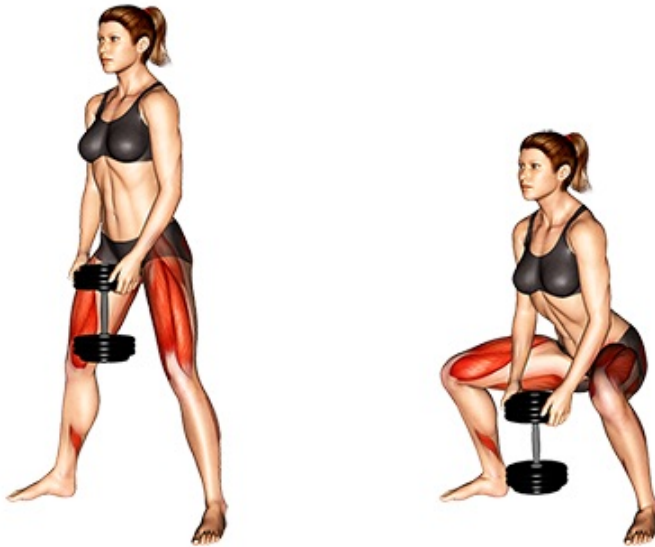
Das [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon), ist ideal für ein [Krafttraining für Frauen](#) zuhause!

2) Bankdrücken (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** In erster Linie die Brust kräftigen und straffen wir bei der Fitness Übung [Kurzhandel Bankdrücken](#). Den Trizeps und die vorderen Schultermuskeln trainieren wir unterstützend und den vorderen Sägemuskel lediglich nachrangig. Dieser vordere Säge- beziehungsweise Sägezahnmuskel liegt seitlich unterhalb der Brust.
- **Haltung:** Lege dich im leichten Hohlkreuz auf die Flachbank oder auf zwei sehr stabile Hocker. Aufgrund der Rückenlehne sind Stühle für das Bankdrücken nicht geeignet. Als Fitness Anfänger kannst du das Training auch auf einer [Gymnastikmatte](#) ausführen, kannst dann aber nicht den maximalen Bewegungsradius nutzen.
- **Ausführung:** Drücke die beiden Kurzhanteln langsam nach oben und spüre so isoliert wie möglich in die Brustmuskeln rein. Strecke deine Arme jedoch nicht vollständig, um die Spannung in den Muskeln nicht zu verlieren. Gehe anschließend mit deinen Ellenbogen so tief runter, dass sie unter der Hantelbank sind. Beim Bankdrücken auf der Trainingsmatte, lässt du die Ellenbogen die Matte lediglich leicht berühren.

3) Sumo Kniebeugen (Beine, Po)



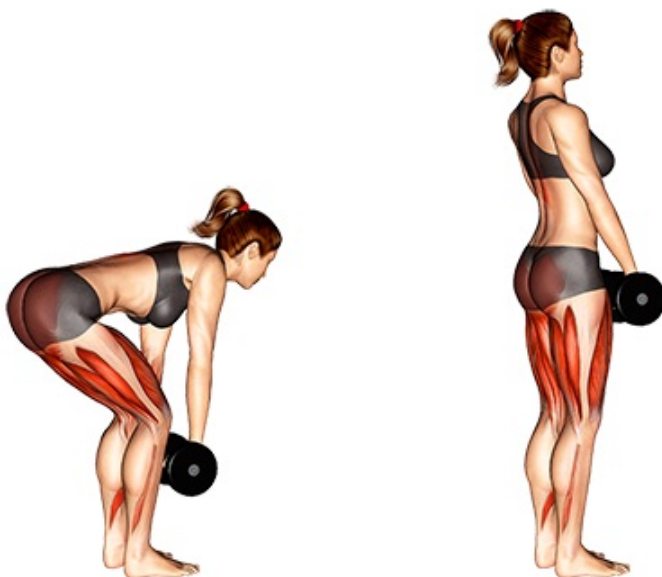
- **Zielmuskeln:** Die sogenannte [Sumo Kniebeuge](#) mit breitem Fußabstand, gehört zu den effektivsten Beinstrecker Übungen zuhause. Außer der Oberschenkelvorderseite trainieren wir zweitrangig die Innenschenkel und als drittes die Muskulatur am Po. Lediglich untergeordnet wirkt die Muskulatur an deinen hinteren Oberschenkeln und an den Waden.
- **Haltung:** Stehe zuerst schulterbreit hin und gehe anschließend jeweils zwei Fußflächen weiter zur Seite. Deine Knie und Füße zeigen schräg nach außen, damit du deine Oberschenkelinnenseite stärker forderst. Das Hohlkreuz ist bei dieser Übung elementar, damit du den unteren Rückenbereich nicht überlastest. Halte die Arme die ganze Zeit gestreckt und hole keinerlei Schwung mit ihnen.
- **Ausführung:** Zur Schonung deiner Knie, musst du mit ihnen immer hinter den Fußspitzen bleiben. Aus dem Grund gehen wir als erstes mit dem Po nach hinten und erst dann mit den Oberschenkeln runter. Sobald wir die waagerechte Hocke erreichen, drücken wir uns ohne Schwung wieder nach oben. Dazu spüren wir primär in die Kraft unserer vorderen Oberschenkelmuskeln.

4) Gestreckte Bauchpresse (Bauch)



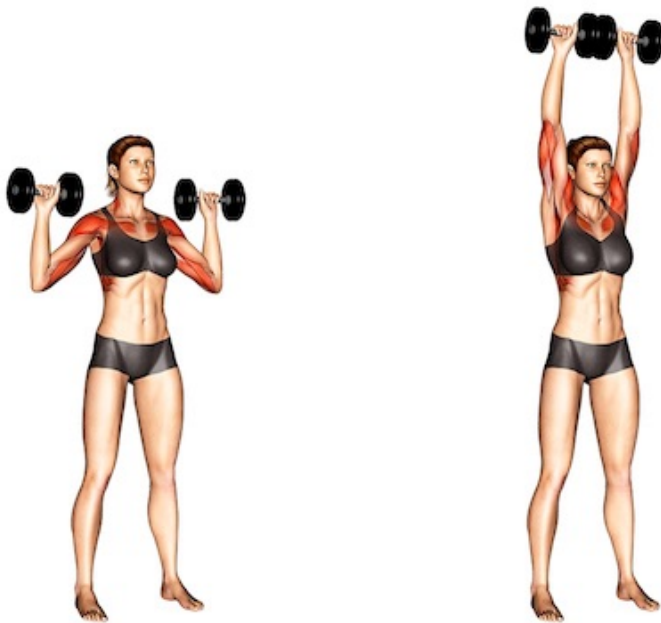
- **Zielmuskeln:** Vor allem die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei der Bauchpresse mit ausgestreckten Armen. Als zweites beanspruchen wir dabei die [unteren Bauchmuskeln](#) und lediglich nachrangig die [schrägen Bauchmuskeln](#).
- **Ausführung ohne Hantel:** Als Anfänger führst du dieses Training ohne Gewicht aus, bis du acht langsame Wiederholungen übertriffst. Bleibe mit deinen ausgestreckten Armen, sehr lange hinten beim nach oben gehen. Nutze für die langsamen Bewegungen ausschließlich die Kraft im oberen Bauch. Gehe jeweils so hoch wie im Video und lege deinen obersten Rückenbereich nicht zwischendurch ab. Sonst verlierst du die Muskelspannung im Bauch während dem Training.
- **Ausführung mit Hantel:** In dem Video nutzt mein Bruder Tobias eine Kurzhantel, zur Steigerung der Intensität. Du kannst zu Beginn auch eine Hantelscheibe nutzen oder zur Not eine 1,5 Liter Wasserflasche. Bleibe wie zuvor mit den Armen lange hinten und hole wiederum keinerlei Schwung. Erhöhe das Gewicht, wenn du über acht korrekte Wiederholungen erzielst.

5) Kreuzheben (Unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Besonders die [untere Rückenmuskulatur trainieren](#) wir bei dem Fitness Workout namens [Kurzhandel Kreuzheben](#). Die untergeordneten Muskeln sind am Po und an der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Die **Hohlkreuzstellung** ist beim Kreuzheben entscheidend, damit du den unteren Rückenmuskel nicht verletzt, sondern stärkst. Deine Arme lässt du durchgestreckt und beugst deine Beine nur so weit wie auf dem Video.
- **Ausführung:** Du gehst schon oben in die Hohlkreuzhaltung, bevor du deinen Oberkörper vor beugst. Sobald er die Waagerechte erreicht, spürst du ausschließlich in den unteren Rückenmuskel beim Hochgehen. Wie immer ohne Schwung und mit der vollen Konzentration auf die untere Rückenmuskulatur. Wenn dir die Kreuzheben Bewegung zu schwierig ist, machst du stattdessen das [Beckenheben mit Gewicht](#).

6) Schulterdrücken (Schulter)



- **Zielmuskeln:** Bei dem Training [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#), steht der [Schulter Muskelaufbau](#) im Vordergrund. Lediglich unterstützend wirken die Muskeln namens Trizeps, Nackenmuskulatur, obere Brustmuskulatur und der Sägezahnmuskel.
- **Haltung:** Lasse deine Knie leicht gebeugt, damit du stabiler stehst und bleibe dabei in einer leichten Hohlkreuzstellung.
- **Ausführung:** Jetzt bewegst du die beiden Hanteln ohne Ruck hoch und nutzt gezielt deiner Schultermuskulatur. Wie beim Bankdrücken streckst du die Arme nicht komplett durch und gehst mit deinen Ellenbogen sehr weit nach unten. Wenn deine

Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, machst du nur noch halbe Wiederholungen im oberen Bereich.

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

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.