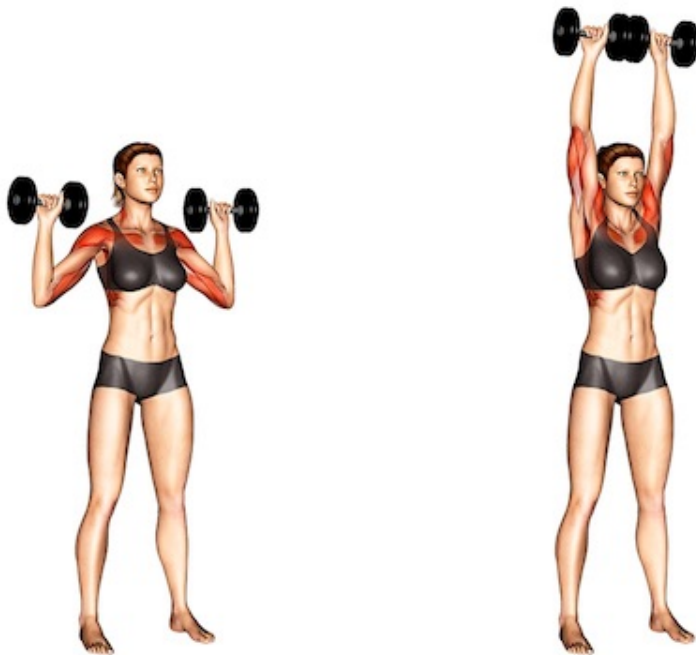


# Kurzhantel Übungen Frau PDF

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

Kurzhantel Übungen Frau PDF: Der Trainingsplan zum Download mit Bildern und Videos!



## Kurzhantel Übungen Frauen PDF:

- 1. Welche Muskeln stärken wir bei diesem Kurzhantel Trainingsplan?** Wir kräftigen bei den sechs Übungen mit Kurzhantel, vor allem die [Oberkörper Muskeln](#) und nachrangig [Bauch, Beine und Po](#). Ergänze den Trainingsplan mit den Übungen des Artikels [Beinmuskeln trainieren Frau](#), falls du intensiver die Beine straffen willst.
- 2. Wie oft sollst du die sechs Kurzhantel Übungen für Frauen trainieren?** Führe die sechs Fitness Übungen einmal wöchentlich aus und verteile sie auf zwei bis maximal sechs Trainingstage.
- 3. Wie viele Sätze und Wiederholungen sind perfekt für das Muskeln definieren?** Ideal zum Körper definieren sind pro Übung, zwei bis vier Sätze mit jeweils acht bis fünfzehn Wiederholungen.

## Kurzhantel Übungen Frau: Top 6

## 1) Kniebeuge breit (Beine, Po)



- **Zielmuskeln:** Bei den [Kurzhandel Kniebeugen](#) mit breiter Fußstellung, stärken wir vorrangig die vorderen Oberschenkel und zweitrangig die Innenschenkel. Die Muskeln am Hintern beanspruchen wir unterstützend, sowie lediglich nachrangig die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Waden.
- **Haltung:** Stelle dich zunächst schulterbreit hin und gehe dann zusätzlich, je zwei Fußbreiten weiter nach außen. Die Füße und die Knie richtest du schräg nach außen, damit du die Oberschenkelinnenseite stärker trainierst. Achte während dem Fitness Workout auf dein **Hohlkreuz**, damit du den unteren Rückenbereich schonst. Deine Arme streckst du immer durch und holst keinerlei Schwung mit ihnen.
- **Ausführung:** Gehe in die Hohlkreuzstellung und dann als erstes mit dem Hintern zurück. Erst kurze Zeit später gehst du mit deinen Oberschenkeln nach unten, bis diese Wiederholungen sind. Wir gehen zuerst mit dem Po nach hinten, weil dann die Knie nicht vor den Fußspitzen sind. Dadurch überlastest du deine Knie nicht. Drücke dich jetzt aus der Hocke langsam wieder hoch und spüre vor allem in die vordere Oberschenkelmuskulatur.



**Das [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel bei Amazon) ist optimal, für das [Hanteltraining für Frauen mit Kurzhanteln](#)!**

## 2) Rudern einarmig (Oberer Rücken, Bizeps)



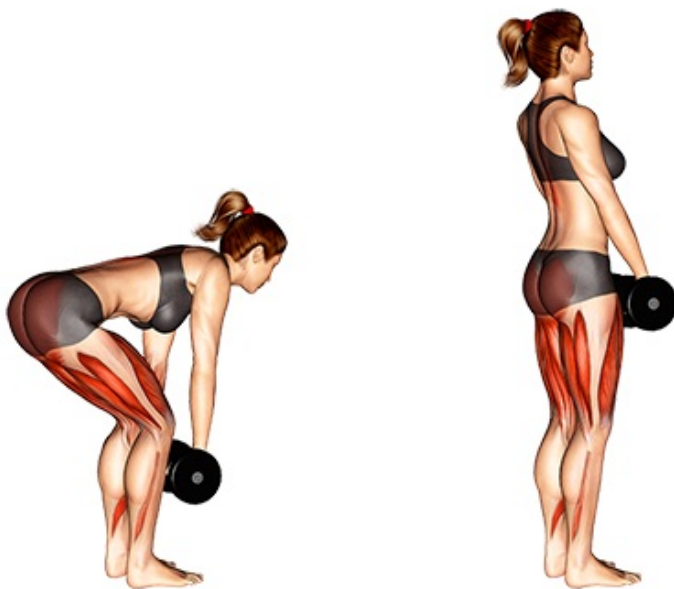
- **Zielmuskeln:** Beim [Rudern einarmig](#) mit einer Kurzhantel, trainieren wir vorrangig die seitlichen und oberen Rückenmuskeln. Die unterstützenden Muskeln sind einerseits die Oberarmmuskeln namens Bizeps und Brachialis. Und andererseits die Muskulatur nahe der Schulterblätter und die hinteren Schultermuskeln.
- **Haltung:** Nutze entweder eine [Hantelbank für zuhause](#) oder als Alternative zwei Hocker oder Stühle. Achte auf die genaue Körperhaltung des Videos, so dass dein oberster Rücken, nur leicht über dem unteren Rückenbereich liegt.
- **Ausführung:** Ohne jeglichen Schwung ziehst du die Hantel senkrecht nach oben und nutzt primär die seitliche und obere Rückenmuskulatur. Gehe mit dem Ellenbogen ganz weit nach oben und anschließend langsam wieder runter. Deine Schultern bleiben immer unten und du bewegst lediglich deinen Arm. Trainiere beide Arme je zwei Sätze, mit jeweils acht und maximal fünfzehn Wiederholungen.

## 3) Bankdrücken (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Das [Kurzhandel Bankdrücken](#) gehört zu den effektivsten Brustübungen überhaupt. Unterstützend wirkt der Trizeps, dann die Muskeln an den vorderen Schultern und zuletzt der Sägezahnmuskel. Dieser Sägezahnmuskel liegt unterhalb der seitlichen Brust.
- **Haltung:** Lege dich im leichten Hohlkreuz auf die Flachbank oder auf zwei sehr stabile Hocker. Stühle empfehle ich dir jedoch nicht, weil die Rückenlehne beim Training stören.
- **Ausführung:** Drücke die zwei Hanteln ohne Ruck senkrecht hoch und spüre gezielt in deine Brustmuskulatur. Die Arme streckst du aber nicht komplett, damit du die Muskelspannung in der Brust beibehältst. Dann gehst du mit den Ellenbogen so weit runter, bis sie gut unterhalb der Hantelbank sind. Wenn deine Kraft bei den letzten Wiederholungen nachlässt, gehst du nicht mehr ganz so tief herunter.

#### 4) Kreuzheben (Unterer Rücken)



- **Zielmuskeln:** Vor allem die untere Rückenmuskulatur trainieren wir beim [Kurzhandtel Kreuzheben](#). Die Nebenzielmuskeln sind am Po und an den hinteren und vorderen Oberschenkeln.
- **Haltung:** Das **Hohlkreuz** ist beim Kreuzheben elementar, damit wir den unteren Rücken stärken und nicht überlasten. Deine Arme lässt du durchgestreckt und die Beine winkelst du lediglich leicht an, entsprechend der Haltung des Videos.
- **Ausführung:** Vor dem heruntergehen des Oberkörpers, gehst du bereits oben in die Hohlkreuzstellung. Dann gehst du mit dem Oberkörper vorne runter, bis er nahezu waagrecht ist. Deine Beine beugst du dabei leicht und die Arme bleiben ausgestreckt. Nutze jetzt ausschließlich die Kraft des unteren Rückenmuskels, für das Hochgehen ohne Schwung. Vernachlässige dabei zu keiner Zeit deine Hohlkreuzhaltung und nehme stattdessen lieber weniger Gewicht. Falls dir das Kreuzheben zu anspruchsvoll ist, machst du stattdessen das Workout namens [Beckenheben mit Gewicht](#).

## 5) Crunches mit Gewicht (Bauch)



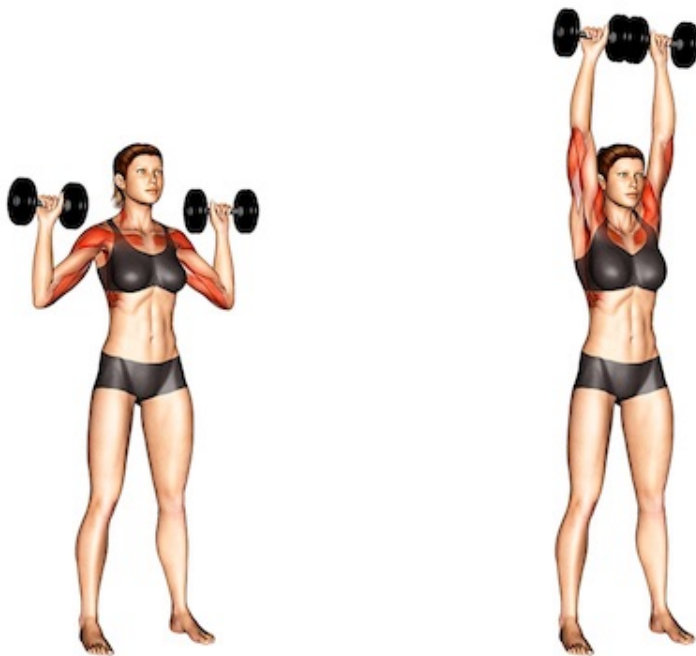
- **Zielmuskeln:** Die [oberen Bauchmuskeln trainieren](#) wir bei den Crunches mit Zusatzgewicht als mit Abstand wichtigste Muskeln. Unterstützend fordern wir dabei die [unteren Bauchmuskeln](#) und lediglich untergeordnet die [seitlichen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Deine Arme hältst du stets gestreckt und den Kopf zwischen deinen Armen. Die Beine bleiben angewinkelt und der unterste Rückenbereich immer auf dem Boden.
- **Ausführung:** Nutze so isoliert wie möglich die Kraft im oberen Bauch, für die langsamen Bewegung nach oben und unten. Bewege lediglich den oberen Rückenbereich hoch und lasse die Arme gefühlt sehr lange hinten. Erhöhe erst das Gewicht, wenn du mehr als acht langsame Wiederholungen erreichst.

***Nehme als Fitness Anfänger zu Beginn lediglich eine kleine Hantelscheibe in die Hände und steigere dich von Training zu Training.***

## 6) Schulterdrücken (Schulter)



- **Zielmuskeln:** Der Schulter Muskelaufbau steht bei dem Workout [Schulterdrücken mit Kurzhanteln](#) im Vordergrund. Die unterstützenden Muskeln sind die hintere Oberarmmuskel namens Trizeps, die Nackenmuskeln, die oberen Brustmuskeln und der vordere Säge- beziehungsweise Sägezahnmuskel.
- **Haltung:** Wie auf dem Video stehst du aufrecht und im leichten Hohlkreuz da und beugst die Knie dabei leicht.
- **Ausführung:** Ganz ohne Schwung führst du die zwei Hanteln nach oben und nutzt ausschließlich die Kraft in den Schultern. Strecke wiederum die Arme nicht ganz aus und gehe langsam wieder nach unten. Gehe mit den Ellenbogen so tief runter wie im Video, damit du den größtmöglichen Muskelreiz erzielst. Bei den

Schlusswiederholungen lässt deine Kraft nach und du gehst deshalb immer weniger tief nach unten.

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

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.