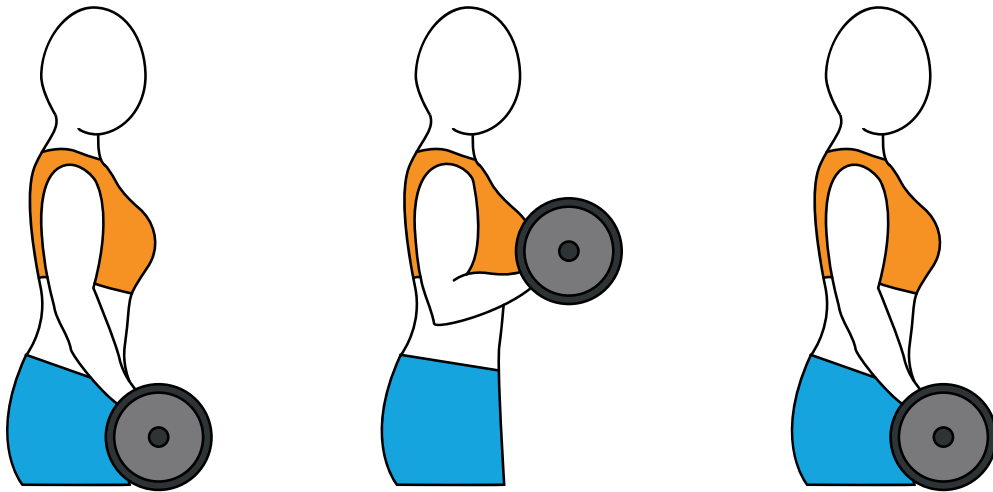


# Übung 1

## Biceps-Curls

---



---

### Startposition:

- Stehe aufrecht – mit deinen Beinen hüftbreit auseinander.
- Halte eine Kurzhantel in jeder Hand.
- Die Handflächen zeigen nach vorne.

### Bewegungsablauf:

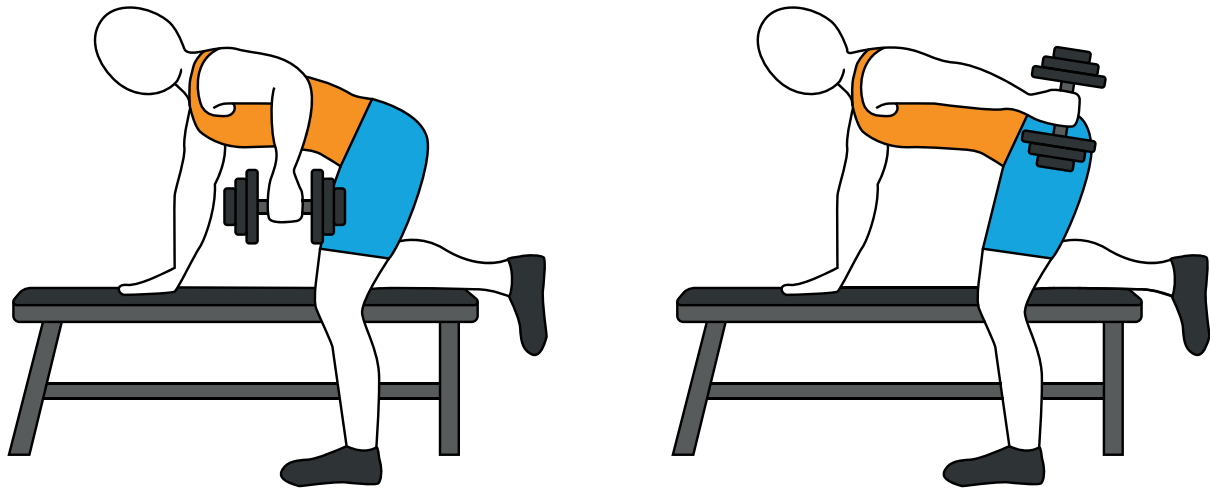
- Beuge die Arme und führe die Kurzhanteln in Richtung Schultern.
- Halte die Ellenbogen eng am Körper.
- Senke die Hanteln kontrolliert zurück in die Startposition.

### Atmung:

- Atme beim Hochführen aus, atme beim Absenken ein.

# Übung 2

## Trizeps-Kickbacks



### Startposition:

- Stelle dich leicht nach vorne gebeugt hin. Deine Knie sind leicht gebeugt.
- Halte in jeder Hand eine Kurzhantel.
- Die Handflächen zeigen zueinander.
- Die Ellenbogen sind nah am Körper und auf Schulterhöhe angewinkelt.

### Bewegungsablauf:

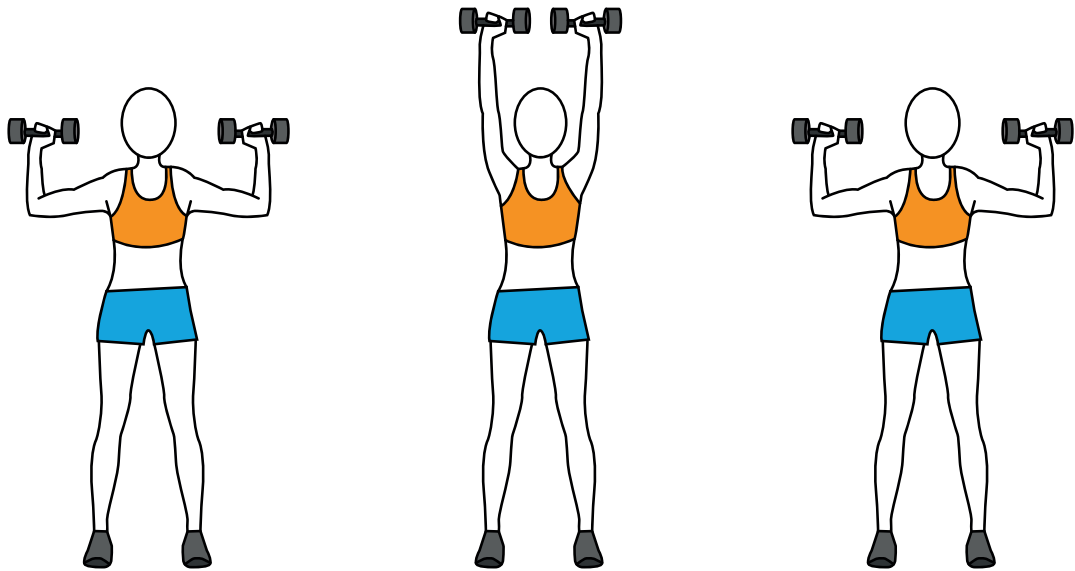
- Drücke die Hanteln langsam und kontrolliert über den Kopf, bis die Arme fast gestreckt sind.
- Führe die Hanteln zurück in die Startposition.

### Atmung:

- Atme beim Hochführen aus, atme beim Absenken ein.

# Übung 3

## Schulterdrücken



### Startposition:

- Stehe aufrecht oder setze dich mit geradem Rücken.
- Halte in jeder Hand eine Hantel auf Schulterhöhe.
- Die Handflächen zeigen nach vorne.
- Ellenbogen sind leicht unterhalb der Schultern, Arme angewinkelt.

### Bewegungsablauf:

- Drücke die Hanteln langsam und kontrolliert über den Kopf, bis die Arme fast gestreckt sind.
- Führe die Hanteln zurück in die Startposition.

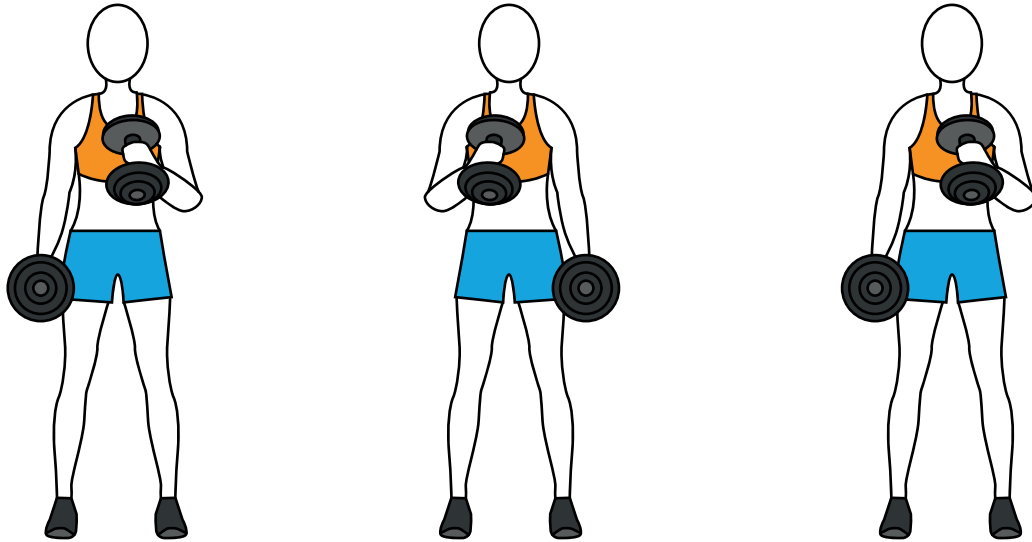
### Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Hanteln aus und beim Absenken der Hanteln ein.

# Übung 4

## Hammer-Curls

---



---

### Startposition:

- Stehe aufrecht, Füße hüftbreit auseinander.
- Halte in jeder Hand eine Hantel, Handflächen zeigen zueinander (neutraler Griff).
- Arme hängen locker neben dem Körper.

### Bewegungsablauf:

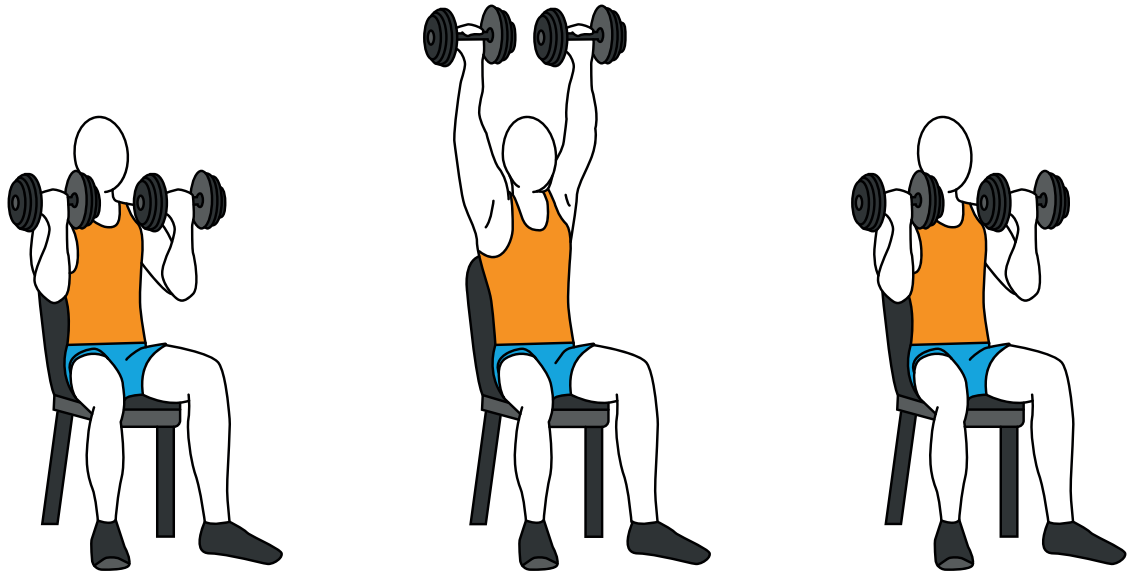
- Beuge die Unterarme und führe die Hanteln langsam Richtung Schultern.
- Halte die Ellenbogen eng am Körper und bewege nur die Unterarme.
- Senke die Hanteln kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

### Atmung:

- Atme beim Hochführen der Hanteln aus und beim Absenken der Hanteln ein.

# Übung 5

## Arnold Press



### Startposition:

- Setze dich mit geradem Rücken oder stehe aufrecht.
- Halte in jeder Hand eine Hantel auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen zum Gesicht (neutraler Griff).
- Arme sind angewinkelt, Ellenbogen nah am Körper.

### Bewegungsablauf:

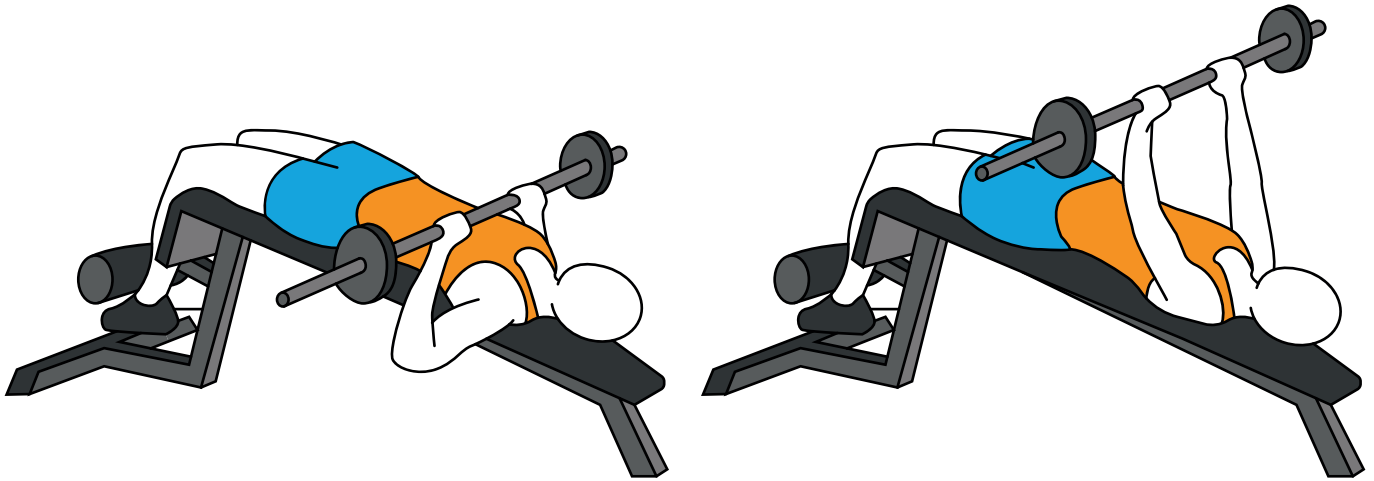
- Drehe die Handflächen nach vorne, während du die Hanteln nach oben drückst.
- Strecke die Arme fast vollständig über den Kopf.
- Senke die Hanteln langsam zurück in die Ausgangsposition und drehe die Handflächen wieder zum Gesicht.

### Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Hanteln aus und beim Absenken ein.

# Übung 6

## Enges Bankdrücken



### Startposition:

- Lege dich flach auf eine Bank, Füße fest am Boden.
- Halte eine Langhantel mit einem engen Griff (Hände etwa schulterbreit).
- Strecke die Arme gerade aus, die Hantel ist über der Brust positioniert.

### Bewegungsablauf:

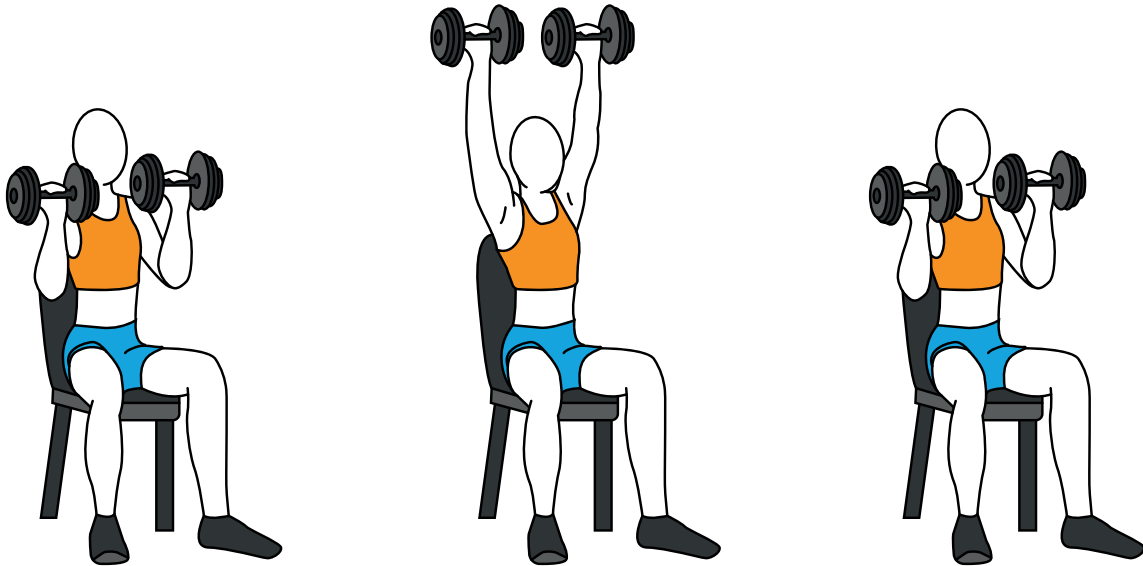
- Senke die Hantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust ab.
- Halte die Ellenbogen eng am Körper, um den Trizeps zu fokussieren.
- Drücke die Hantel zurück in die Ausgangsposition, bis die Arme gestreckt sind.

### Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Hanteln aus und beim Absenken ein.

# Übung 7

## Überkopfdrücken



### Startposition:

- Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander oder setze dich mit geradem Rücken.
- Halte eine Langhantel oder zwei Kurzhanteln auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach vorne.
- Ellenbogen sind leicht vor dem Körper und angewinkelt.

### Bewegungsablauf:

- Drücke die Hantel(n) langsam und kontrolliert über den Kopf, bis die Arme fast gestreckt sind.
- Führe die Hantel(n) zurück in die Ausgangsposition auf Schulterhöhe.

### Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Hanteln aus und beim Absenken ein.

# Übung 8

## Rudern



### Startposition:

- Stelle dich hüftbreit hin, Knie leicht gebeugt.
- Halte die Langhantel mit beiden Händen, Handflächen zeigen zum Körper (Obergriff).
- Beuge den Oberkörper nach vorne, bis er fast parallel zum Boden ist. Rücken bleibt gerade.

### Bewegungsablauf:

- Ziehe die Hantel langsam in Richtung Bauch.
- Halte die Ellenbogen nah am Körper und bewege sie nach hinten.
- Senke die Hantel kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

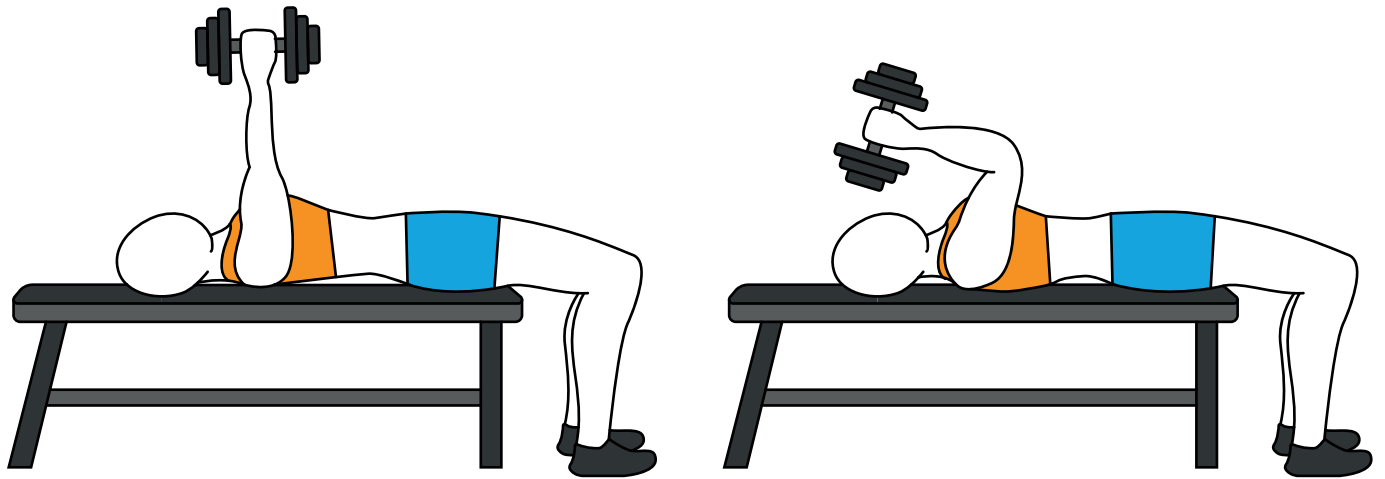
### Atmung:

- Atme beim Hochziehen der Hanteln aus und beim Absenken ein.



# Übung 9

## Skull-Crushers



### Startposition:

- Lege dich flach auf eine Bank, Füße fest auf den Boden.
- Halte eine Langhantel oder zwei Kurzhanteln mit gestreckten Armen über deiner Brust, Handflächen zeigen nach vorne.
- Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen zur Decke.

### Bewegungsablauf:

- Senke die Hantel langsam und kontrolliert in Richtung Stirn oder leicht dahinter ab.
- Halte die Ellenbogen stabil und nah beieinander, sie bewegen sich nicht seitlich.
- Strecke die Arme wieder nach oben in die Ausgangsposition.

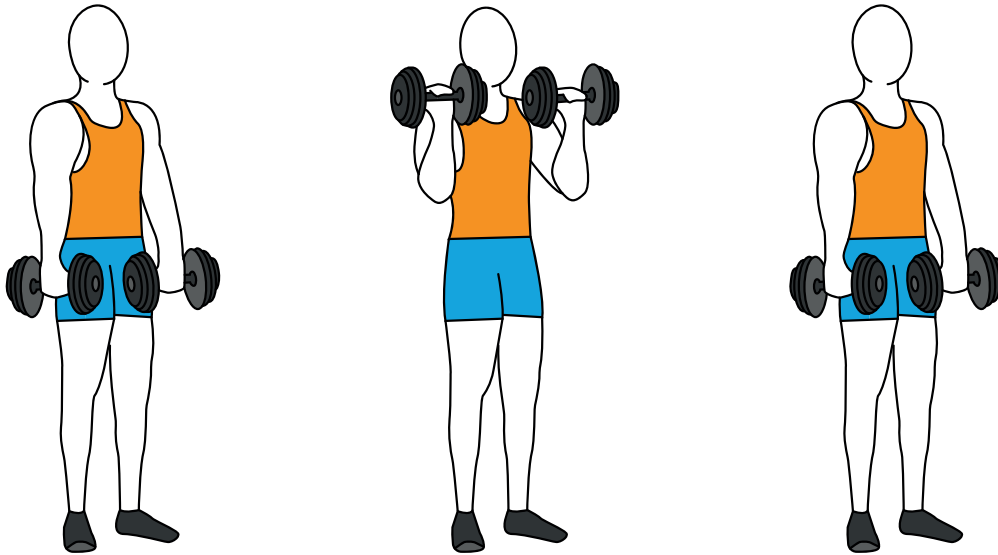
### Atmung:

- Atme beim Hochdrücken aus und beim Absenken der Hanteln ein.

# Übung 10

## Reverse-Curls

---



---

### Startposition:

- Stehe aufrecht, Füße hüftbreit auseinander.
- Halte eine Langhantel oder zwei Kurzhanteln im Obergriff (Handflächen zeigen nach unten).
- Arme hängen locker neben dem Körper, Ellenbogen nah am Körper.

### Bewegungsablauf:

- Beuge die Unterarme und führe die Hantel(n) langsam Richtung Schultern.
- Halte die Ellenbogen stabil und eng am Körper.
- Senke die Hantel(n) kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

### Atmung:

- Atme beim Hochführen der Hanteln aus und beim Absenken ein.