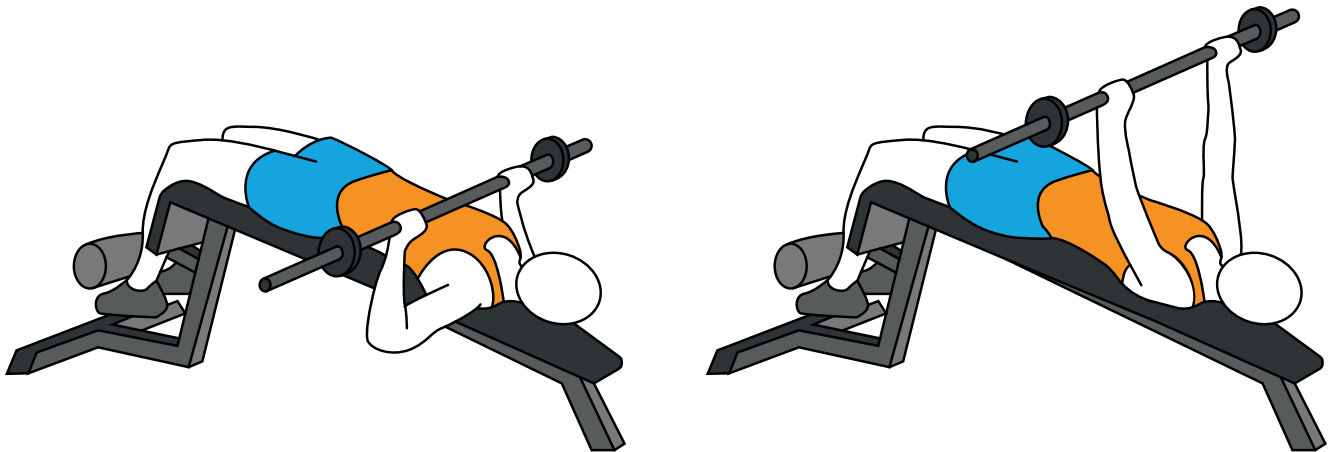


Übung 1

Bankdrücken mit Langhantel



Startposition:

- Lege dich flach auf die Hantelbank, Füße fest aufgestellt.
- Halte die Langhantel mit schulterbreitem Griff über deiner Brust, Arme vollständig ausgestreckt.
- Schulterblätter sind leicht zusammengezogen, unterer Rücken bleibt in einer natürlichen Position (kein starkes Hohlkreuz).

Bewegungsablauf:

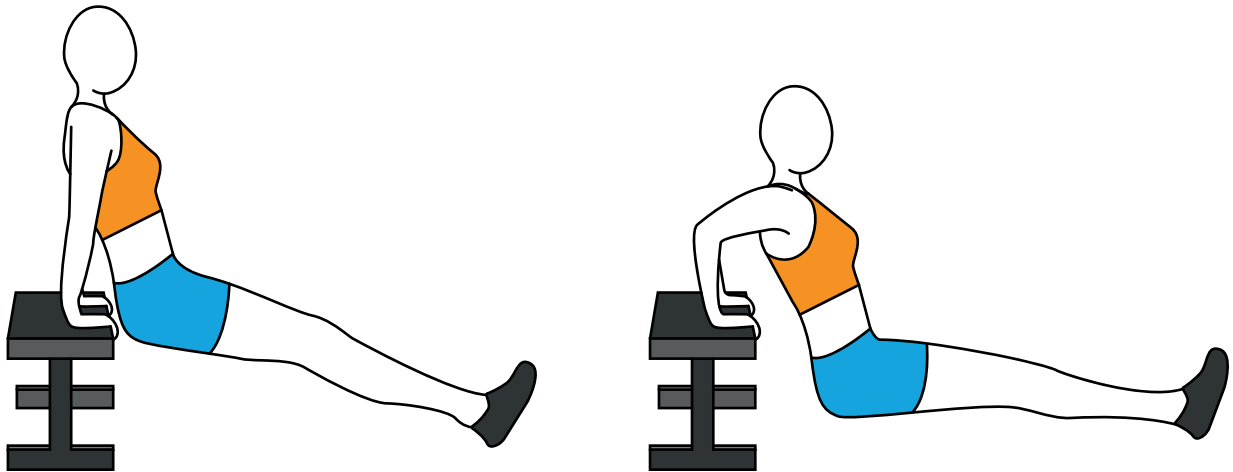
- Senke die Langhantel langsam und kontrolliert ab, bis sie knapp über deiner Brust schwebt.
- Drücke die Langhantel kraftvoll nach oben, bis deine Arme wieder gestreckt sind.
- Achte darauf, die Ellbogen nicht vollständig durchzudrücken, um deine Gelenke zu schonen.

Atmung:

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

Übung 2

Trizeps-Dips



Startposition:

- Setze dich mit dem Rücken zur Hantelbank, die Hände greifen die Bank hinter deinem Körper. Finger zeigen nach vorne.
- Strecke die Beine aus, Fersen berühren den Boden und halte deinen Oberkörper aufrecht.
- Die Ellbogen sind leicht angewinkelt, um die Spannung im Trizeps aufrechtzuerhalten.

Bewegungsablauf:

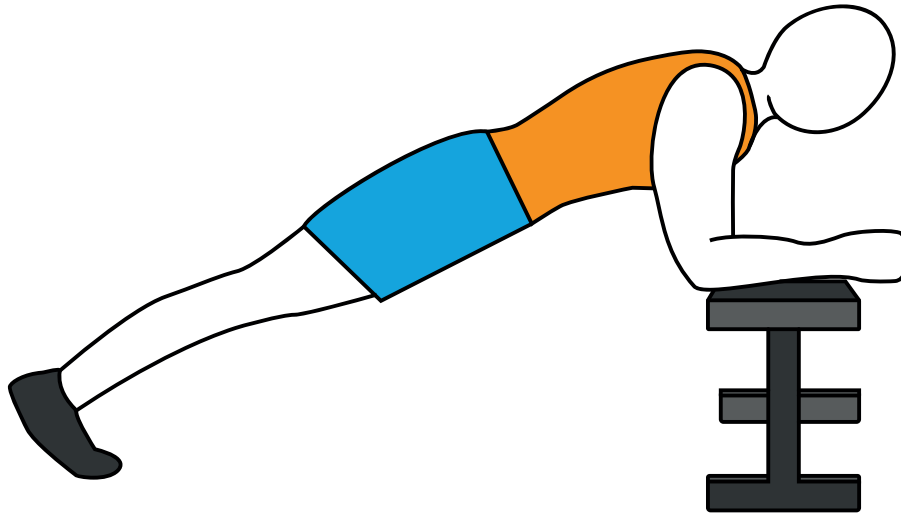
- Senke deinen Körper langsam ab, indem du die Ellbogen beugst, bis sie einen 90-Grad-Winkel bilden.
- Drücke dich danach kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, ohne die Ellbogen komplett durchstrecken.
- Achte darauf, dass die Bewegung aus den Armen erfolgt, während der Oberkörper möglichst stabil bleibt.

Atmung:

- Atme beim Absenken des Körpers ein und beim Hochdrücken aus.

Übung 3

Plank



Startposition:

- Stelle dich vor deine Hantelbank und stütze dich mit den Unterarmen auf der Kante ab.
- Strecke die Beine nach hinten aus, die Zehenspitzen berühren den Boden.
- Dein Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Ferse, ohne durchzuhängen oder den Po anzuheben.

Bewegungsablauf:

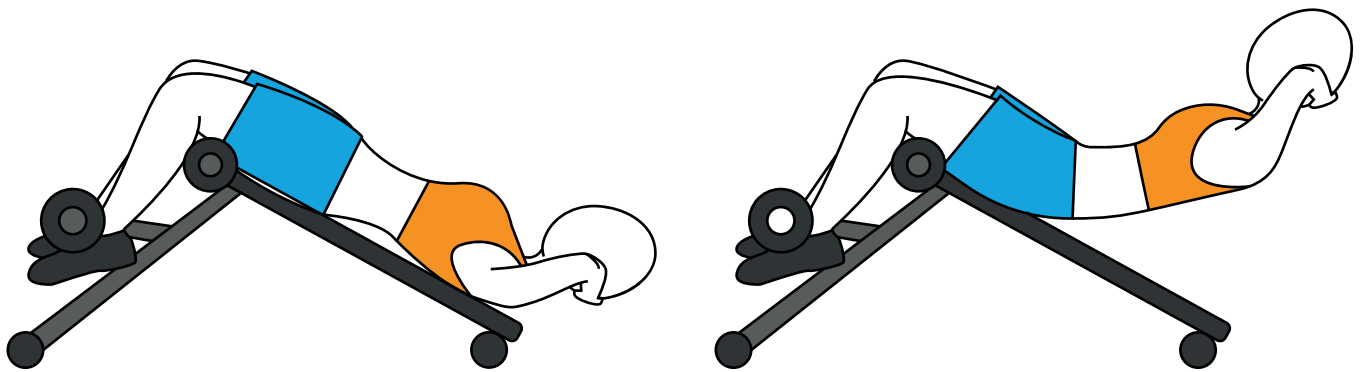
- Halte diese Position, ohne die Körperhaltung zu verändern.
- Achte darauf, dass deine Schultern direkt über den Ellenbogen bleiben.
- Spanne den Bauch und die Gesäßmuskulatur an, um die Stabilität zu erhöhen.

Atmung:

- Atme ruhig und gleichmäßig, während du die Spannung hältst.

Übung 4

Sit-ups



Startposition:

- Lege dich mit dem Rücken auf eine flache Hantelbank, die Beine sind unter der Hantelbank fixiert.

Bewegungsablauf:

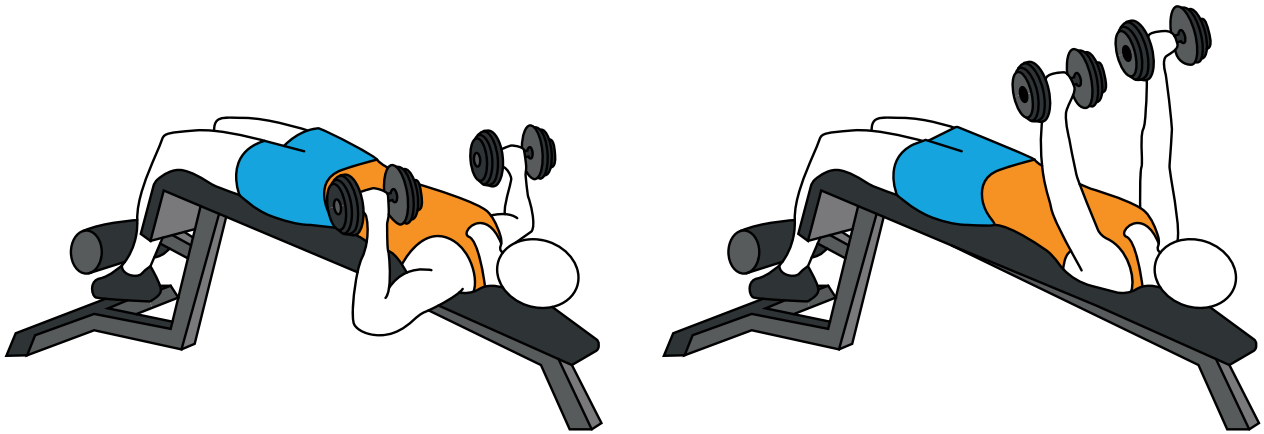
- Hebe den Oberkörper nun langsam und kontrolliert an, bis du aufrecht sitzt.
- Senke den Oberkörper ebenso langsam wieder zurück in die Ausgangsposition, ohne die Spannung im Bauch zu verlieren.
- Achte darauf, dass die Bewegung aus der Bauchmuskulatur kommt und nicht aus Schwung.

Atmung:

- Atme beim Hochführen des Oberkörpers aus und beim Absenken ein.

Übung 5

Bankdrücken mit Kurzhanteln



Startposition:

- Lege dich flach auf deine schräge Hantelbank, die Füße fest auf den Boden gestellt.
- Halte in jeder Hand eine Kurzhantel, Arme ausgestreckt über der Brust, Handflächen zeigen nach vorne.
- Ziehe die Schulterblätter leicht zusammen, um die Brustmuskeln besser zu aktivieren.

Bewegungsablauf:

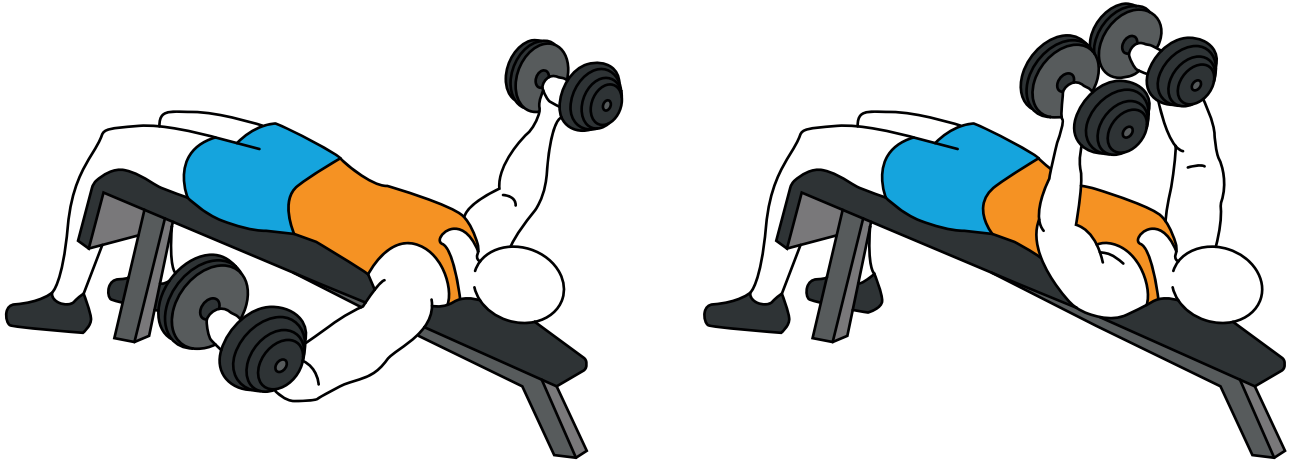
- Senke die Hanteln langsam und kontrolliert ab, bis sie sich auf Brusthöhe befinden.
- Drücke die Hanteln kontrolliert wieder nach oben, bis die Arme fast vollständig gestreckt sind.
- Halte die Bewegung stabil, ohne die Hanteln aneinanderzuschlagen.

Atmung:

- Atme beim Absenken der Hanteln zur Brust ein und beim Hochdrücken der Hanteln in die Ausgangsposition aus.

Übung 6

Butterfly mit Kurzhanteln



Startposition:

- Lege dich flach auf deine schräge Hantelbank, die Füße fest auf den Boden gestellt.
- Halte in jeder Hand eine Kurzhantel, Arme seitlich ausgestreckt und leicht gebeugt.
- Die Handflächen zeigen zueinander, die Hanteln befinden sich in Brusthöhe.

Bewegungsablauf:

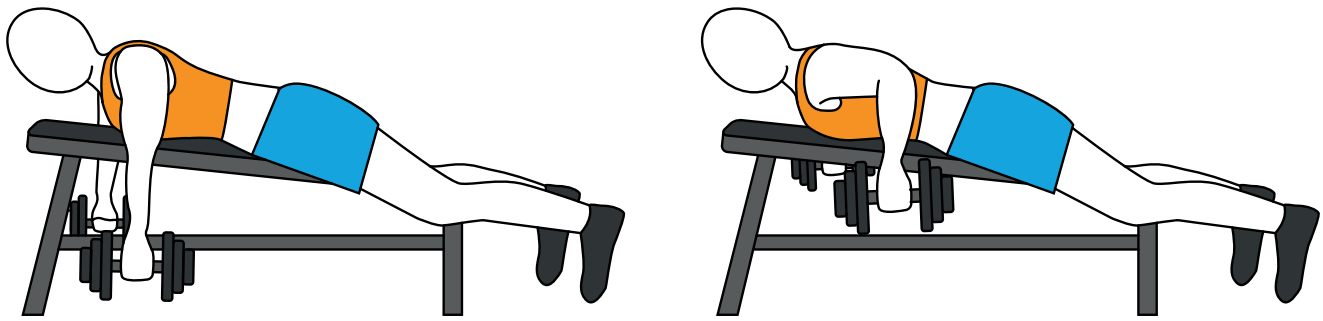
- Führe die Hanteln langsam nach oben zusammen, bis sie sich über deiner Brust treffen.
- Senke die Hanteln kontrolliert wieder ab, bis die Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt sind.
- Achte darauf, die Ellbogen während der gesamten Bewegung leicht gebeugt zu lassen.

Atmung:

- Atme beim Absenken der Hanteln ein und beim Zusammenführen der Hanteln über der Brust aus.

Übung 7

Rudern mit Kurzhanteln



Startposition:

- Bringe dich in Bauchlage auf deiner schrägen Hantelbank.
- Halte in jeder Hand eine Kurzhantel, die Daumen zeigen dabei nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander.

Bewegungsablauf:

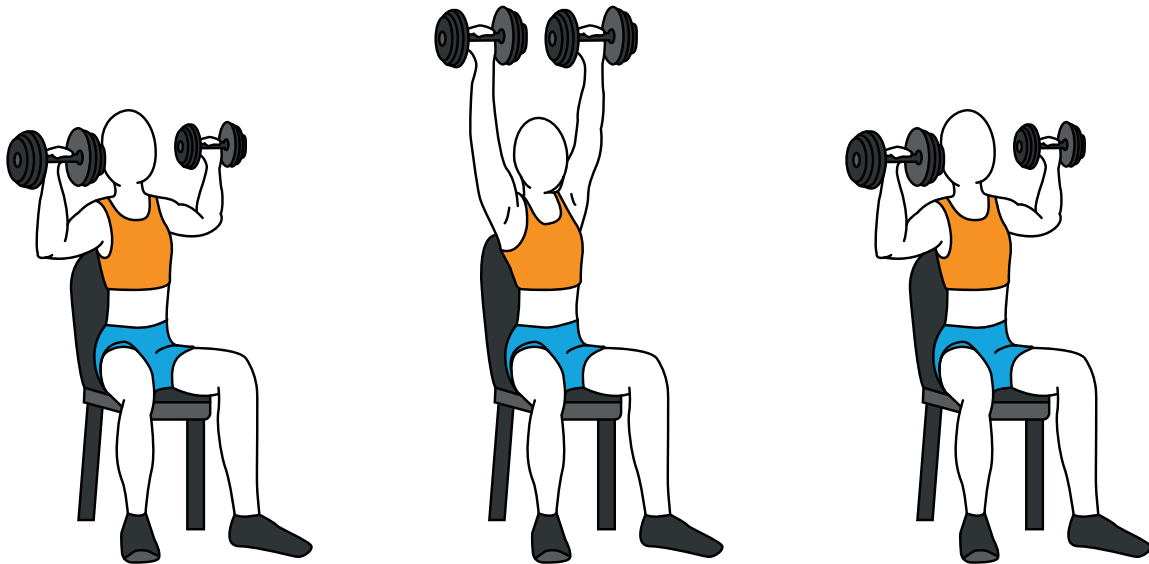
- Bringe die Hanteln nun vorsichtig und kontrolliert zum Bauch.
- Begib dich dann wieder in die Startposition, indem du deine Arme wieder durchstreckst.

Atmung:

- Atme beim Hochdrücken der Kurzhanteln aus und beim Zurückbringen in die Ausgangsposition ein.

Übung 8

Schulterdrücken mit Kurzhanteln



Startposition:

- Setze dich auf deine verstellbare Hantelbank, die in einer aufrechten Position eingestellt ist, mit festem Rücken an der Lehne.
- Halte in jeder Hand eine Kurzhantel auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen dabei nach vorne.
- Die Füße stehen stabil auf dem Boden, um den gesamten Körper zu stabilisieren.

Bewegungsablauf:

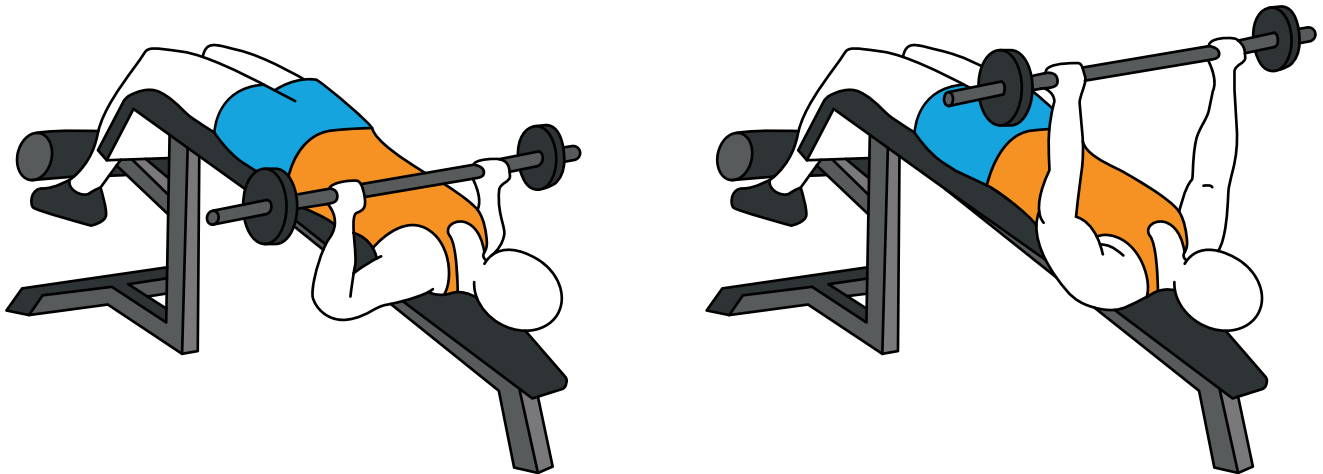
- Drücke die Hanteln nun langsam nach oben, bis deine Arme vollständig gestreckt sind.
- Senke die Hanteln wieder zurück auf Schulterhöhe, ohne die Spannung in den Muskeln zu verlieren.
- Achte darauf, die Bewegung gleichmäßig auszuführen und die Ellbogen nicht komplett durchzudrücken.

Atmung:

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

Übung 9

Negativ-Beindrücken mit Langhantel



Startposition:

- Lege dich mit dem Rücken auf deine verstellbare Hantelbank. Diese sollte in einem negativen Winkel eingestellt sein, sodass der Kopf tiefer als die Füße liegt.
- Fixiere deine Füße entweder an einer Halterung oder stelle sie fest auf den Boden.
- Halte die Langhantel mit beiden Händen schulterbreit, die Arme sind über der Brust ausgestreckt.

Bewegungsablauf:

- Senke die Langhantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust ab, bis sie knapp die Brust berührt.
- Drücke die Langhantel dann wieder kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, ohne die Ellbogen vollständig durchzudrücken.
- Achte darauf, den Rücken stabil zu halten und nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen.

Atmung:

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