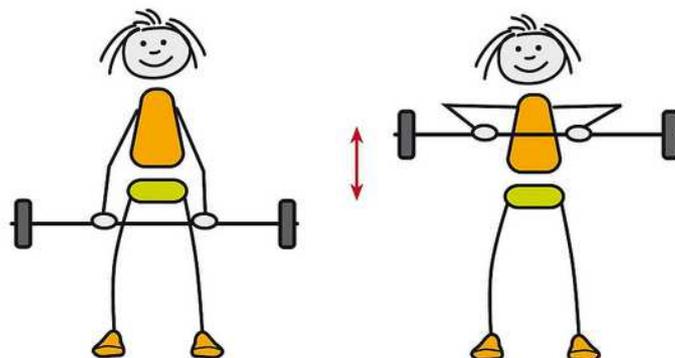




Gymnastikprogramm

Kräftigung mit der Langhantel

- Bein-, Rücken- und Armmuskulatur -



Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit der Langhantel ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt werden müssen. Durch die Übungen wird die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

Das Training mit der Langhantel setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) voraus, da die Gefahr der Verletzung und Überbelastung bei falsch ausgeführten Übungen ziemlich hoch liegt.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm dauert ca. 20–30 Minuten.

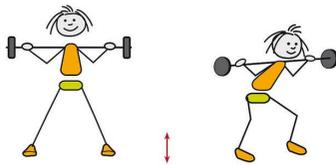
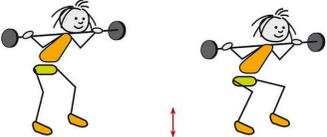
Material:

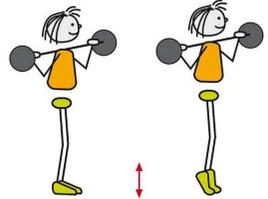
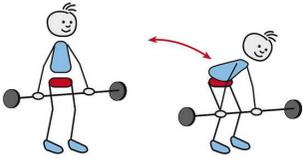
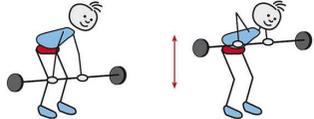
Je Teilnehmer/-in 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg) und 1 Steppbrett

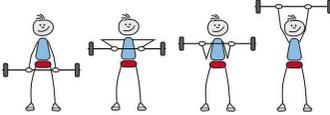
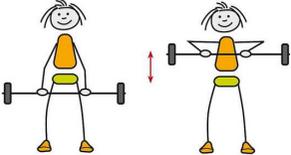
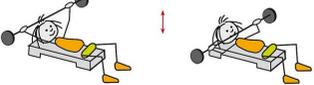
Durchführungshinweise

- Jede Übung mit 10–15 Wiederholungen und 2–3 Sätze ausführen.
- Zwischen den Übungen eine kurze Pause, in der die TN Gewichte und Arbeitsstation (Steppbrett, Langhantel, Matte) nach der Anleitung der ÜL für die nächste Übung vorbereiten.
- Die ÜL sagt die Übungen an und wechselt die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung mit Hilfe von Ansagen und Musik.
- Geschwindigkeiten der Bewegungsausführung:
 - *Langsam*: beide Bewegungsrichtungen (1 Bewegungszyklus = Beugen und Strecken) in 8 Zählzeiten (ZZ)
 - *Super Langsam*: eine Bewegungsrichtung (1/2 Bewegungszyklus) in 8 Zählzeiten
 - *Doppeltes Tempo*: 2 Bewegungszyklen in 8 ZZ

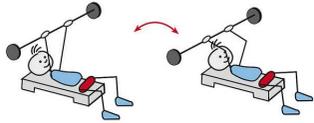
„Kräftigung mit der Langhantel“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Kniebeuge breit		Kräftigung der Beinmuskulatur	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen breiten Stand</p> <p>Die Langhantel liegt auf den Schultern. Im breiten Stand sind die Knie leicht gebeugt. Aus dieser Position heraus werden die Knie gebeugt und gestreckt.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeuge schmal: Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten. • Eine volle Hüftstreckung bei der Streckung der Beine ausführen.
Kniebeuge breit und tief		Kräftigung der Beinmuskulatur	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen breiten Stand</p> <p>Die Langhantel liegt auf den Schultern. Im breiten Stand die Knie beugen und eine leichte Kniebeugeposition einnehmen. Aus dieser Position heraus werden die Knie noch weiter gebeugt (= tiefe Kniebeuge / Kniewinkel nicht kleiner als 90 Grad). Bei der Streckung der Beine in die Ausgangsposition keine volle Hüftstreckung ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten.
Tief im Ausfallschritt		Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur	<p>Ausgangsposition: Ausfallschritt</p> <p>Die Langhantel liegt auf den Schultern. Einen großen Ausfallschritt ausführen. Der Körperschwerpunkt befindet sich in der Mitte. Langsam und gleichmäßig die Beine strecken und beugen und den Körperschwerpunkt auf und ab bewegen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten. • Der Körperschwerpunkt bleibt immer mittig.

<p>Wade heben</p>		<p>Kräftigung der Wadenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen hüftbreiten Stand</p> <p>Die Langhantel liegt auf den Schultern. Aus dem Stand mit gestreckten Beinen die Fersen anheben. Dann die Fersen langsam und gleichmäßig wieder absenken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Den Rücken gerade halten. • Beine gestreckt halten.
<p>Vorbeuge</p>		<p>Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand</p> <p>Die Langhantel von oben fassen. Eine leichte Vorbeuge mit dem Oberkörper einnehmen, so dass sich die Langhantel nun ungefähr in der Mitte der Oberschenkel befindet. Den Oberkörper weiter vorbeugen, bis sich die Langhantel fast auf Kniehöhe befindet. Durch Aufrichten des Oberkörpers wieder in die Ausgangsposition zurückkommen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Auf die korrekte Ausführung achten! • Die Arme bleiben während der Übungsausführung lang.
<p>Rudern mit schmalem Griff</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen hüftbreiten Stand</p> <p>Die Langhantel von oben schulterbreit fassen. Den Oberkörper vorbeugen, so dass sich die Langhantel mit langen Armen fast auf Kniehöhe befindet. Die Langhantel zur Brust ziehen. Dann die Langhantel wieder absenken.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rudern mit breitem Griff 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Auf die korrekte Ausführung achten!

<p>Umsetzen über Kopf</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen hüftbreiten Stand</p> <p>Die Langhantel von oben fassen. Die Arme sind lang mit leicht gebeugten Ellenbogengelenken. Die Langhantel bis Brusthöhe anheben. Dann die Langhantel durch Drehung der Hände auf Höhe der Schulterachse umsetzen, und dann weiter die Langhantel nach oben über den Kopf stemmen. Auf dem gleichen Weg die Langhantel langsam wieder nach unten ablassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Auf die korrekte Ausführung achten!
<p>Frontrudern</p>		<p>Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Im funktionellen hüftbreiten Stand</p> <p>Die Langhantel von oben fassen. Die Langhantel von Hüfthöhe auf Brusthöhe anheben. Die Ellbogen führen die Bewegung an und befinden sich am Ende der Bewegung auf Schulterhöhe. Dann die Langhantel wieder auf Hüfthöhe zurückführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, • Atem fließen lassen. • Auf die korrekte Ausführung achten!
<p>Bankdrücken im Liegen</p>		<p>Kräftigung der Brustmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Steppbrett</p> <p>Die Langhantel mit breitem Griff fassen und über der Brust halten. Die Langhantel durch Strecken der Arme nach oben drücken. Durch die Beugung der Arme die Langhantel wieder absenken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren. • Atem fließen lassen. • Auf die korrekte Ausführung achten!

Trizeps- extension im Liegen



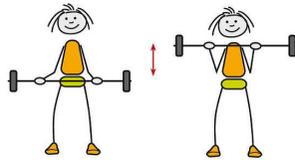
Kräftigung der
Armstreckmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Steppbrett

Die Langhantel mit schulterbreitem Griff von unten fassen und auf Brusthöhe Richtung Decke stemmen. Die Handrücken zeigen nach vorne. Die Arme in den Ellenbogengelenken gleichmäßig beugen, so dass die Langhantel nach hinten über den Kopf abgesenkt wird. Dann die Arme wieder strecken.

- Auf eine stabile Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren.
- Atem fließen lassen.
- Auf die korrekte Ausführung achten!

Bizepscurl in aufrechter Po- sition



Kräftigung der
Armbeugemuskulatur

Ausgangsposition: Im funktionellen hüftbreiten Stand

Die Langhantel mit breitem Griff von unten (Kammgriff) auf Bauchhöhe fassen. Die Ellbogengelenke sind leicht gebeugt. Beide Arme gleichmäßig beugen, bis sich die Langhantel auf Höhe der Schulterachse befindet. Dann die Arme wieder gleichmäßig strecken – keine vollständige Streckung.

Variationen:

- Bizepscurl mit breitem Griff in leichter Hüftbeuge
- Bizepscurl mit schmalem Griff (maximal schulterbreit) in aufrechter Position

- Auf eine stabile Standposition/Grundposition achten: Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Rumpf durch Muskelanspannung stabilisieren.
- Atem fließen lassen.
- Schultern tief halten.
- Auf die korrekte Ausführung achten!