



## Kurzhantel Front-Kniebeugen

3 Sätze

15 Wdh.



### Ausgangslage:

- Schulterbreiter Stand, Kurzhantel vor der Brust.

### Durchführung:

- Hüfte und Knie beugen, Oberkörper aufrecht halten.
- Knie leicht nach außen drücken.



## Kurzhantel Good Mornings

3 Sätze

15 Wdh.



### Ausgangslage:

- Paralleler, gebeugter Stand, Kurzhanteln an der Brust halten.
- Knie sind leicht gebeugt, Schultern permanent nach hinten fixiert.

### Durchführung:

- Hüfte nach hinten schieben bis ein Zug in der Oberschenkelrückseite zu spüren ist.
- Kontrolliert zurück in Ausgangsposition.



## Kurzhantel Bankdrücken

3 Sätze

15 Wdh.



### Startposition:

- Mit den Hanteln in der Hand auf den Boden legen, Beine sind aufgestellt
- Ellenbogen unten und leicht nach innen bewegen, Hanteln maximal absenken.

### Durchführung:

- Hanteln nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind.



## Kurzhantel Rudern einarmig

3 Sätze

15 Wdh.



### Ausgangslage:

- Rücken gerade, Gewicht des Oberkörpers auf die gestreckte Hand verlagern.
- Auf gerades Becken achten

### Durchführung:

- Hantel eng am Oberkörper entlang nach oben/außen führen und Schulterblätter zusammenziehen.



### Trainerhinweis

keine Bank vorhanden → Stuhl oder Sofakante



## Kurzhantel Schulterdrücken einarmig halbkniend

3 Sätze

12 Wdh.



### Ausgangslage:

- Ein Knie auf dem Boden, anderes Bein vorne aufstellen.
- Auf knienden Seite die Kurzhantel mit nach vorne zeigender Handfläche neben der Schulter.

### Durchführung:

- Hantel über Kopf hochdrücken.
- Bauch anspannen und Schulter so weit wie möglich gesenkt halten.