



Kurzhantel Kniebeugen im Ausfallschritt

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Ausfallschritt nach vorne, Schwerpunkt auf gesamten Fuß verlagern.

Durchführung:

- Knie beugen und wieder nach oben drücken.



Kurzhantel Kreuzheben gestreckt

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Kurzhanteln mit gestreckten Armen neben dem Körper.
- Rücken gerade, Brust rausstrecken, Schultern gesenkt, Knie leicht gebeugt.

Durchführung :

- Hüfte nach hinten absetzen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Kurzhanteln vor den Knien in Richtung Boden absenken.
- Wieder aufrichten, Gesäß anspannen.



Kurzhantel Liegestütze

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Liegestützposition auf zwei Kurzhanteln.

Durchführung:

- Bis knapp über dem Boden absenken.
- Wieder vom Boden abdrücken.



Kurzhantel Rudern vorgebeugt

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Oberkörper ca. 60 Grad nach vorne beugen, gerader Rücken, Brust vorschieben.

Durchführung:

- Ellenbogen nach oben und Schulterblätter zusammenziehen.



Kurzhantel Schulterdrücken stehend

3 Sätze

12 Wdh.



Ausgangslage:

- Stabiler hüftbreiter Stand, Hanteln im Obergriff auf Ohrhöhe, Ellenbogen zeigen nach unten und leicht nach innen.

Durchführung:

- Hanteln nach oben drücken und wieder senken.
- Bauch und Gesäß dabei anspannen.