

A black and white photograph showing a row of dumbbells of various weights lined up on a rack in a gym. The dumbbells are arranged in two rows, with the handles pointing towards the bottom left and the heads pointing towards the top right.

GYM

Dumbbell - Training

make UR move

Dumbbell-Übungen

BIZEPS-CURLS



STARTPOSITION

- HÜFTBREITER STAND, KNIE LEICHT GEBEUGT
- JE EINE KURZHANTEL IN EINE HAND, HANDFLÄCHEN ZEIGEN NACH VORNE (UNTERGRIFF)
- ARME HÄNGEN GESTRECKT, ABER NICHT KOMPLETT DURCHGESTRECKT, SEITLICH AM KÖRPER



AUFWÄRTSBEWEGUNG

- **AUSATMUNG:** ELLENBOGEN BEUGEN UND DIE HANTELN KONTROLLIERT RICHTUNG SCHULTERN HEBEN
- HANDGELENKE DABEI EINDREHEN, SODASS HANDFLÄCHEN AM OBEREN PUNKT ZUR SCHULTER ZEIGEN
- ELLENBOGEN ENG AM KÖRPER HALTEN UND SCHULTERN NICHT BEWEGEN (BEWEGUNG KOMMT AUS DEM BIZEPS)



RÜCKKEHR

- OBEN KURZ HALTEN UND DEN BIZEPS MAXIMAL ANSPANNEN
- **EINATMUNG:** HANTELN LANGSAM UND KONTROLLIERT WIEDER ABSENKEN
- HANDGELENKE ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION DREHEN, BIS DIE ARME FAST VOLLSTÄNDIG GESTRECKT SIND

DUMBBELL BENCHPRESS

SETUP



- **HANTELN AUFNEHMEN:** AUF BANK SETZEN, HANTELN AUF OBERSCHENKEL LEGEN, SCHWUNGVOLL DIE HANTELN MIT DEN KNIEN HOCHSCHWINGEN UND GLEICHZEITIG IN LIEGEPOSITION KOMMEN
- SCHULTERBLÄTTER NACH HINTEN UND UNten ZIEHEN
- LEICHTES HOHLKREUZ BILDEN
- FÜSSE FEST AUF DEM BODEN FÜR STABILITÄT



ABWÄRTSBEWEGUNG

- **EINATMUNG:** HANTELN LANGSAM UND KONTROLLIERT ABSENKEN, BIS OBERARME PARALLEL ZUM BODEN SIND ODER DEHNUNG IN DER BRUST SPÜRBAR IST



AUFWÄRTSBEWEGUNG

- **AUSATMUNG:** HANTELN KRAFTVOLL HOCH IN DIE AUSGANGSPOSITION DRÜCKEN
- ARME SIND NICHT KOMPLETT DURCHGESTRECKT
- HANTELN OBEN KURZ VOR DEM ZUSAMMENSTOSSEN STOPPEN, UM DIE SPANNUNG ZU HALTEN

RUSSIAN TWIST



STARTPOSITION

- AUF DEN BODEN SETZEN, KNIE LEICHT ANGEWINKELT
- **FÜSSE:** FLACH AUF DEM BODEN ODER LEICHT ANGEBOBEN (MEHR INTENSITÄT)
- **OBERKÖRPER:** MIT GERADEM RÜCKEN CA 45 GRAD NACH HINTEN LEHNEN
- **GEWICHT HALTEN:** KURZHANTEL MIT BEIDEN HÄNDEN AN EINEM KOPF VOR DER BRUST HALTEN



ROTATION

- **AUSATMEN:** OBERKÖRPER LANGSAM UND KONTROLLIERT AUF EINE SEITE DREHEN, SODASS DIE HANTEL FAST NEBEN DER HÜFTE IST
- **EINATMEN:** IN DIE MITTE ZUR AUSGANGSPosition ZURÜCKKEHREN, SPANNUNG HALTEN!



ROTATION ZUR ANDEREN SEITE

- NUN ZU ANDEREN SEITE DREHEN UND BEWEGUNG WIEDERHOLEN

WICHTIGE HINWEISE:

- ROTATION KOMMT AUS DEM RUMPF
- RÜCKEN GERADE HALTEN
- LANGSAME AUSFÜHRUNG

LATERAL RAISES



SETUP

- **FÜSSE:** HÜFTBREIT AUSEINANDER, LEICHTER KNICK IN DEN KNIEN
- **OBERKÖRPER:** LEICHT NACH VORNE GEBEUGT (CA. 30–45°) UM WIRBELSÄULE ZU SCHÜTZEN
- HANTELN SEITLICH AM KÖRPER, HANDFLÄCHEN ZUEINANDER
- ELLENBOGEN LEICHT GEBEUGT UND FIXIERT



AUFWÄRTSBEWEGUNG

- **AUSATMUNG:** ARME SEITLICH NACH OBEN ZIEHEN, **ALS OB MAN AUS DEN ELLENBOGEN ZIEHT**, NICHT AUS DEN HÄNDEN!
- HANDGELENKE GERADE HALTEN
- NUR BIS AUF SCHULTERHÖHE GEHEN, NICHT HÖHER (SONST ÜBERNEHMEN DIE TRAPEZMUSKELN)

ABWÄRTSBEWEGUNG

- **GEWICHT LANGSAM UND KONTROLLIERT ABSENKEN (WICHTIG!)**
- NICHT GANZ ABLEGEN: HANTELN IMMER EIN PAAR ZENTIMETER ÜBER DER HÜFTE LASSEN, UM SPANNUNG ZU HALTEN

WICHTIGE HINWEISE:

- SCHWUNG VERMEIDEN
- ABWÄRTSGERICHTETE BEWEGUNG IST ENTSCHEIDEND FÜR DEN MUSKELAUFBAU
- ELLENBOGEN IMMER LEICHT GEBEUGT LASSEN UND NICHT NACH OBEN SCHIEBEN
- OBERKÖRPER GERADE HALTEN UND NICHT RUCKARTIG BEWEGEN (KEIN SCHIEFZIEHEN)

DUMBBELL RUDERN



STARTPOSITION

- **STÜTZE:** EIN KNIE UND DIE HAND AUF DER GLEICHEN SEITE AUF EINER HANTEL BANK ABSTÜTZEN, DAS ANDERE BEIN STEHT FEST AUF DEM BODEN
- **RÜCKEN:** GERADE UND NEUTRAL, NICHT RUND WERDEN
- **KOPF:** IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- **GEWICHT:** FREIER ARM HÄNGT NACH UNTEN, HANTEL GREIFEN



AUFWÄRTSBEWEGUNG

- **AUSATMUNG:** SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENZIEHEN UND ELLENBOGEN ENG AM KÖRPER NACH HINTEN OBEN RICHTUNG HÜFTE ZIEHEN
- UNTERARM BLEIBT DABEI EHER SENKRECHT



ABWÄRTSBEWEGUNG

- **EINATMUNG:** HANTEL LANGSAM UND KONTROLLIERT ABSENKEN, BIS DER ARM FAST GESTRECKT IST

WICHTIGE HINWEISE:

- KEIN SCHWUNG
- OBERKÖRPER NICHT MITDREHEN ODER SCHWINGEN
- HANTEL WIRD ZUM UNTEREN BAUCH/HÜFTBEREICH GEZOGEN, NICHT VERTIKAL NACH OBEN ZUR SCHULTER