

X-Tech Kurzhanteln

Unsere Trainingstipps für Sie:

Men's Health

POWER TOOLS

(1) Vorgeneigtes Rudern



Vorgeneigtes Rudern ist eine gute Rückenübung für den Latissimus dorsi, den breitesten Rückenmuskel.

Übung: Im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper nach vorne verlagern bis ein 45 Grad-Winkel entsteht. Achten Sie während der ganzen Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt. Die Kurzhanteln werden im Ober- oder Hammergriff gefasst und mit gestreckten Armen unterhalb der Schulterpartie gehalten. Ziehen Sie nun die Kurzhanteln langsam bis zur Brust und halten Sie diese Position kurz, die Ellbogen liegen dabei eng am Körper an. Dann die Kurzhanteln kontrolliert wieder absenken.

(2) Trizeps Kickbacks



Der Trizeps Kickback ist eine beliebte Übung im Krafttraining und beansprucht wie der Name vermuten lässt besonders den [Trizeps](#).

Übung: Ausgangsposition ist ein leichter Ausfallschritt. Der Oberkörper bildet dabei mit den Beinen eine Linie. Nehmen Sie eine Hantel in die Hand ([Parallelgriff](#), Handfläche zum Körper) und halten Sie diese mit gebeugtem Arm neben der Brust, der Ellbogen zeigt dabei nach hinten. Nun strecken Sie den Arm fast komplett aus, halten kurz und führen den Unterarm dann in die Ausgangsposition zurück. Wichtig: Der Ellbogen bleibt dabei auf einer Höhe und bewegt sich kaum, nur der Winkel verändert sich.

(3) Nackendrücken



Nackendrücken trainiert besonders die Schultermuskulatur. Der Delta-Muskel wird ebenso gekräftigt wie der Trapezmuskel und der Trizeps.

Übung: Die Kurzhanteln werden in der Ausgangsstellung etwas breiter als Schulterbreite hinter dem Nacken gefasst. Dann wird das Gewicht langsam nach oben gedrückt bis die Arme fast gestreckt sind. Kurz halten und langsam und kontrolliert wieder zum Nacken absinken lassen bis sich die Oberarme etwas tiefer als die Schultern befinden. Als Variation kann das Nackendrücken auch vor dem Kopf durchgeführt werden.

(4) Ausfallschritte



Ausfallschritte sind eine beliebte Übung im Krafttraining, die einen guten Gleichgewichtssinn erfordert und mehrere Muskelgruppen trainiert: den Beinbeuger, die Gesäßmuskulatur, die Adduktoren und den Oberschenkelstrecker (Quadrizeps).

Übung: Ausfallschritte können mit einer Langhantel auf dem Nacken oder mit seitlich gehaltenen Kurzhanteln (z.B. den [X-Tech Kurzhanteln](#)) durchgeführt werden. Das zu trainierende Bein wird mit einem großen Ausfallschritt nach vorne geführt. Dann wird das vordere Bein gebeugt bis das hintere, fast gestreckte Bein beinahe mit dem Knie den Boden berührt. Strecken Sie nun das vordere Bein wieder und kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade.

(5) Curls



Curls bezeichnet eine Kurzhantel-Übung beim Krafttraining. Hauptsächlich und ziemlich intensiv trainiert wird der Bizeps.

Übung: Die Hände werden mit den Handflächen nach vorn und mit gestreckten Unterarmen vor dem Körper gehalten. Dann werden die Unterarme im Ellbogengelenk bis zu 90° angehoben, kurz gehalten und anschließend wieder in die Ausgangslage zurückgeführt.

(6) Hammer-Curl



Der Hammer-Curl ist eine Variante des klassischen Bizeps-Curl und trainiert besonders den [Bizeps](#) und die Unterarmmuskulatur.

Übung: Nehmen Sie eine Kurzhantel (z.B. [X-Tech Kurzhanteln](#)) in jede Hand,. Die Arme hängen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen zueinander. Mit geradem Rücken führen Sie die Hände nun langsam zu den Schultern, indem Sie den Ellbogen beugen und der Winkel in den Handgelenken gleich bleibt. In der Endposition zeigen die zu den Schultern. Dann langsam zurückführen.

(7) Konzentrations-Curls



Konzentrations-Curls trainieren besonders den [Bizeps](#). [Deltamuskel](#), [Rückenstrecker](#) und großer [Brustmuskel](#) stabilisieren.

Übung: Kurzhantel (z.B. [X-Tech Kurzhanteln](#)) mit einer Hand greifen und aufrecht mit schulterbreit hinstellen. Knie leicht beugen und Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn neigen. Freie Hand auf Oberschenkel ablegen und Körper mit geradem Arm abstützen. Der leicht gebeugte Arm mit Hantel befindet sich direkt unter der Schulter. Dann den Arm beugen und Hantel so weit wie möglich Richtung Schulter ziehen. Ellenbogen und Oberkörper bleiben dabei stabil in einer Position. Kurz halten, dann den Arm wieder absenken.

(8) Seitheben



Seitheben ist eine klassische Kraftübung und trainiert besonders die mittlere [Schultermuskulatur](#) und den [Trapezmuskel](#).

Übung: Nehmen Sie eine stabile Standposition ein und halten Sie zwei Kurzhanteln (z.B. die [X-Tech Kurzhanteln](#)) im [Parallelgriff](#) (Handflächen nach innen) seitlich vor dem Körper. Der Rücken ist gerade. Führen Sie nun die leicht gebeugten Arme neben dem Körper in die Horizontale, so dass sich die Handflächen in der Endposition auf Schulterhöhe befinden und nach unten zeigen. Kurz halten und dann die Arme langsam wieder nach unten führen. Übung ohne Schwung ausführen!

(9) Dips



Der Dip ist eine Eigengewichtsübung. Dabei wird der Körper zwischen zwei Balken hochgestemmt und wieder herabgelassen. Anstelle der Balken kann das [X-Tech Kurzhantelset](#) eingesetzt werden. Trainiert wird der [Trizeps](#).

Übung: Im Sitzen werden beide Kurzhanteln neben der Hüfte platziert und der Oberkörper mit leicht gebeugten Armen hochgestemmt, so dass nur noch die Fersen den Boden berühren. Der Körper wird dabei möglichst gestreckt. Durch das Einknicken der Arme wird der Oberkörper dann abgesenkt bis die Arme etwa 90 Grad gebeugt sind. Danach wird der Körper wieder nach oben gedrückt.

(10) Kniebeuge



Kniebeuge ist eine klassische Kraftübung und beansprucht vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Übung: Füße sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet, der ganze Fuß ist am Boden. Die Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, das dabei möglichst weit nach hinten geführt wird. Weiter in die Knie gehen bis sich das Gesäß leicht unterhalb der Knie befindet. Den Rücken dabei gerade lassen und die Knie leicht nach außen drücken, so dass diese über die Fußspitzen zeigen. Der Unterschenkel bleibt so senkrecht wie möglich. Dann wieder langsam aufrichten. Kombiniert wird diese Übung gerne mit Kurzhanteln (z.B. [X-Tech Kurzhanteln](#)), um die Muskulatur noch intensiver zu beanspruchen.

(11) Liegestütze



Liegestütze, oder auch Push-Ups genannt, sind Eigengewichtübungen zur Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur. Der gestreckte Körper wird dabei von den Armen gestützt.

Übung: Ausgangsposition des Liegestütz ist die Bauchlage, der Körper ist gestreckt. Die Hände befinden sich etwas über schulterbreit voneinander entfernt am Boden. Abwechselnd werden die Arme gebeugt, sodass der Oberkörper absinkt, und danach wieder gestreckt. Der Körper bleibt dabei gestreckt. Das Gewicht wird gleichmäßig auf Zehenspitzen und Händen verteilt. Kopf, Hals, Wirbelsäule, Gesäß und Knie bilden eine Linie und die Bauchmuskulatur ist angespannt.



Zusatz: Einarmige Liegestütze: Liegestütze können ebenfalls auf nur einem Arm durchgeführt werden, wobei aber auf eine Verlagerung des Gleichgewichts geachtet werden muss.

Zu den Produkten:

[X-TECH Kurzhantel-Set 2x 10 kg](#)

[X-TECH Kurzhantel-Set 2x 15 kg](#)