

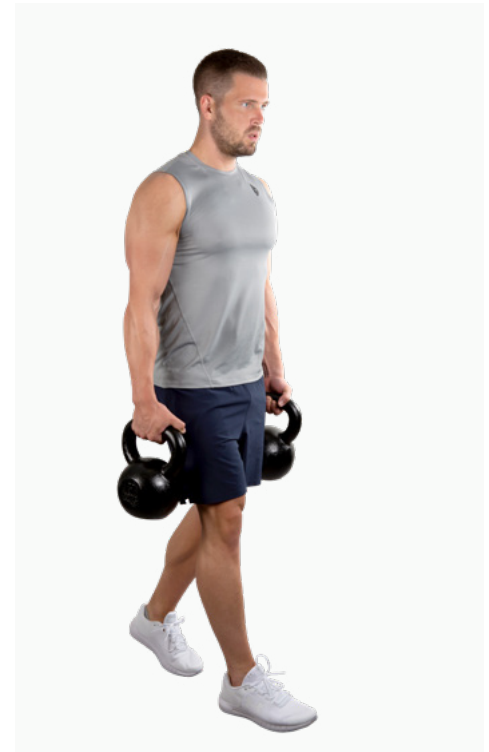


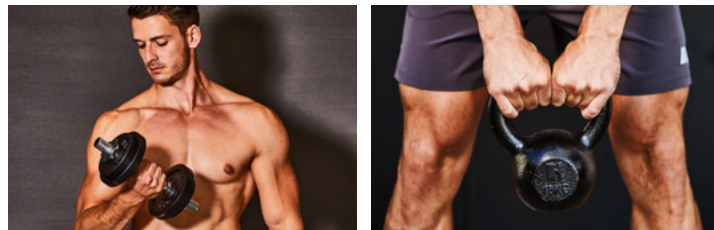
## DIE 7 EFFEKTIVSTEN ÜBUNGEN FÜR DAS UNTERARMTRAINING

Lasse zwei Mal pro Woche drei spezifische Sätze von diesem Trainingsplan mit in Dein Training einfließen. Wiederhole und variiere diese Übungen, um einen maximalen Trainingserfolg zu genießen.

### 1. Farmer's Walk

Schnappe Dir pro Hand eine schwere Kurzhantel, Kettlebell oder spezielle Farmer's Walk Hantelstange. Bei der Übung ist es zwingend notwendig, dass Du Deine Körperspannung hältst und die Gewichte keinen Kontakt mit Deinem Körper haben. Die Schulterblätter sind zusammen- und nach unten gezogen. Gehe nun mit kleinen, kontrollierten Schritten vorwärts und halte Deinen Griff fest.





## 2. Zweihändiges und einhändiges Halten an der Klimmzugstange

Falls Du Dich noch nicht mit einer Hand statisch an der Klimmzugstange halten kannst, dann fasse einfach im Obergriff die Stange und lasse Dich herabhängen, wobei Du in Schultern und Oberarmen die Spannung halten solltest, um die Gelenke nicht zu belasten.

Beim einhändigen Halten greifst Du die Stange erst mit beiden Händen und lässt dann die stärkere Hand los. Danach wechselst Du auf die stärkere Hand.



## 3. Unterarmcurls mit der Kurz- und Langhantel im Untergriff

Setze Dich mit geradem Rücken auf eine Flachbank oder eine andere gerade Sitzfläche. Die Oberschenkel sind parallel zum Boden ausgerichtet. Wenn Du mit beiden Kurzhanteln zugleich oder der Langhantel trainierst, liegen beide Unterarme auf den Oberschenkeln auf. Die Hände ragen frei über die Knie hinaus. Die Hantel(n) greifst Du hier im Untergriff, das heißt die Hände greifen von unten um die Stange(n) herum.

Beuge nun die Handgelenke mehrmals gegen das Gewicht zu Dir hin und wieder zurück. Die Unterarme dürfen bei den einzelnen Sätzen ruhig schön brennen, um einen guten Trainingsreiz zu erzielen.





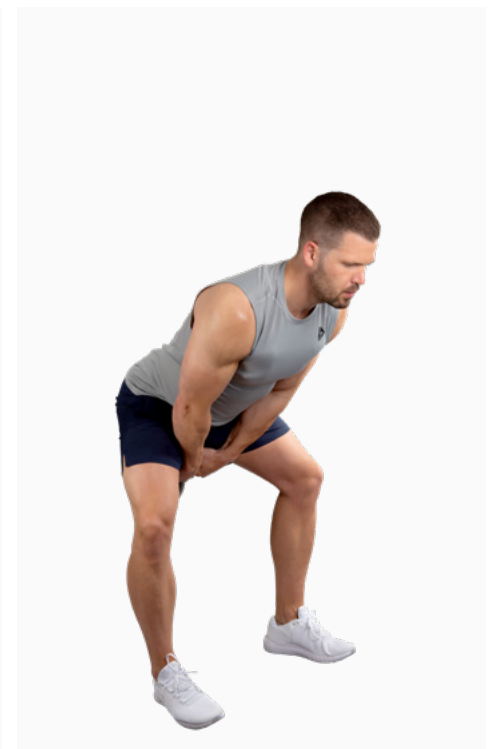
## 4. Unterarmcurls mit der Kurz- und Langhantel im Obergriff

Bei dieser Übung greifst Du jeweils von oben um die Langhantel oder Kurzhantel. Wenn Du das Handgelenk beim Curl zu Dir beugst, dann ziehst Du die Handoberseite zu Dir. Mache die Übung erst mit kleineren Gewichten, so dass Du sie kontrolliert ausführen kannst.



## 5. Kettlebell Swings

Starte mit einem beidhändigen Griff an einer Kettlebell und steigere dann auf einhändige Kettlebell Swings. Stelle die Beine hüftbreit auseinander und lasse die Knie leicht gebeugt. Die Kettlebell hängt mit ausgestreckten Armen nach unten zwischen den Beinen, wobei die Unterarme leicht Kontakt zu den Beinen haben. Nun schwingst Du mit einer schwingvollen Bewegung aus dem Becken heraus die Kettlebell nach vorne oben. Wichtig ist, dass die Kraft aus dem Becken und nicht über die Arme kommt und Du die Rumpfmuskulatur während der ganzen Bewegung fest angespannt lässt, auch beim kontrollierten Zurückschwingen der Kettlebell.





## 6. Training mit der Fingerhantel und anderen Greiftools

Als Fingerhantel dient alles, was Deine Hände zum Zupacken bringt. Sogenannte „Gripper“ bestehen aus zwei Griffen, die mit einer Feder verbunden sind. Dein Job ist es nun, die beiden Griffe über Deine Handkraft gegen die Kraft der Feder aufeinander zuzubewegen.



## 7. Hantelscheibenzange

Stelle Dich auf einen festen Untergrund. Platziere zwei Hantelscheiben zwischen den Füße und greife sie mit einer Hand zwischen Daumen und Fingern. Richte Dich nun auf, hebe die Hantelscheiben dabei fest zusammen. Das Ganze geht auch parallel auf beiden Seiten und wird schnell schwerer je höher die Gewichte und Anzahl der verwendeten Hantelscheiben ist.

