

Ganzkörpertraining Hanteln

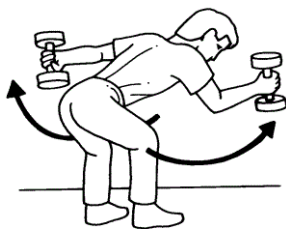
HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 15-20 Wiederholungen je Übung

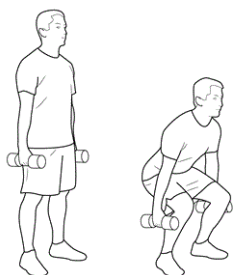
Alternativ zu Hanteln können auch andere Gewichte oder Getränkeflaschen genutzt werden.



Sie stehen mit dem Oberkörper etwas nach vorne gebeugt, **der Rücken ist gerade**, die Hanteln in den Händen.

Sie bewegen die Arme gegengleich nach vorne und hinten. Spannen Sie während der Übung den Bauch an.

©Physiotools



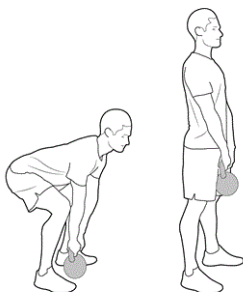
Sie stehen aufrecht, die Füße etwas mehr als hüftweit auseinander, die Hanteln in den Händen.

Machen Sie eine Kniebeuge, als wollten Sie sich hinsetzen, und halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.

Achten Sie darauf, dass die Knie gerade nach vorne zeigen (nicht nach innen einknicken).

Drücken Sie sich anschließend in den Stand zurück.

©Physiotools

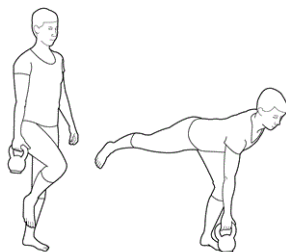


Sie stehen aufrecht, die Füße hüftweit auseinander und halten eine Hantel mit beiden Händen vor dem Körper.

Nun schieben Sie das Gesäß nach hinten, neigen den Oberkörper **mit geradem Rücken** nach vorne und gehen zusätzlich etwas in die Knie, sodass die Hantel Richtung Boden zwischen die Beine bewegt wird.

Stellen Sie sich anschließend wieder gerade hin.

©Physiotools



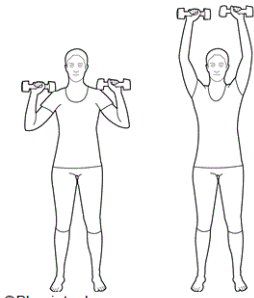
Sie stehen aufrecht auf einem Bein (Knie leicht gebeugt), die Hantel halten Sie in der entgegengesetzten Hand.

Nun gehen Sie in eine Standwaage sodass das freie Bein gerade nach hinten ausgestreckt und der Oberkörper gerade nach vorne geneigt wird. Die Hantel bewegt sich dabei Richtung Boden (nicht ablegen). Um das Gleichgewicht zu halten, spannen Sie den Rumpf (Bauch) an.

Anschließend kehren Sie in den aufrechten Stand zurück.

Nach 15-20 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.

©Physiotools

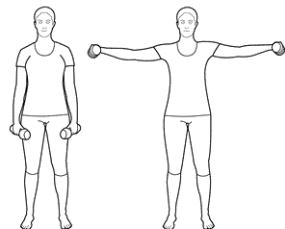


©Physiotools

Sie stehen aufrecht, beugen die Arme nach oben an (die Ellenbogen sind neben - nicht vor - dem Körper) und halten die Hanteln in den Händen auf Höhe der Schultern.

Nun drücken Sie die Hanteln nach oben hoch und strecken die Ellenbogen. Halten Sie den Rumpf stabil indem Sie den Bauch anspannen (so vermeiden Sie ein Hohlkreuz).

Anschließend beugen Sie die Ellenbogen und führen die Hanteln wieder neben die Schultern.

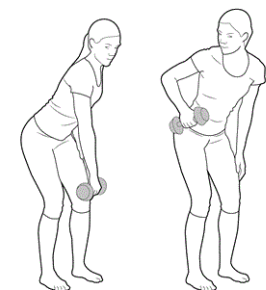


©Physiotools

Sie stehen aufrecht, die Arme seitlich neben dem Körper und die Hanteln in den Händen.

Heben Sie die Arme gestreckt seitlich nach oben, die Handrücken zeigen nach oben. Versuchen Sie die Schultern dabei nicht hochzuziehen.

Anschließend lassen Sie die Arme wieder absinken.

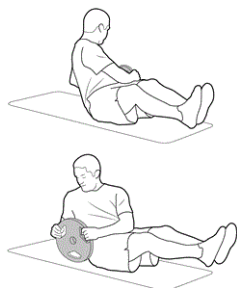


©Physiotools

Sie stehen mit dem Oberkörper etwas nach vorne gebeugt, **der Rücken ist gerade**, die Knie leicht gebeugt und eine Hantel in einer Hand. Sie bewegen die Hantel zuerst nach vorne-unten Richtung entgegengesetztem Knie.

Anschließend ziehen Sie den Ellenbogen nach hinten-oben, ziehen das Schulterblatt Richtung Wirbelsäule und drehen den Oberkörper etwas mit (das Becken bleibt gerade nach vorne ausgerichtet).

Nach 15-20 Wiederholungen wechseln Sie die Seite.



©Physiotools

Sie sitzen auf dem Boden, die Beine angestellt (Steigerung: Beine angehoben), der Oberkörper etwas nach hinten gelehnt und halten eine Hantel mit beiden Händen vor dem Körper.

Bewegen Sie die Hantel nun durch Drehen des Rumpfes von einer Seite auf die andere.