



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

STUNDENBILD – GANZKÖRPERTRAINING MIT LANGHANTEL (PUMP-STANGE)

Hier ist ein Ganzkörpertraining mit Langhantel, welches du in etwa einer Kursstunde mit 45 min absolvieren kannst. Jede Übung sollte etwa 2-3 Sätze mit 15-20 Wiederholungen umfassen. Warm-Up und Cool-Down nicht vergessen.

Langhantel-Kniebeugen

Halte die Langhantel auf den Schultern hinter dem Kopf und führe eine Kniebeuge aus.

ODER

Langhantel-Ausfallschritte

Halte die Langhantel auf den Schultern hinter dem Kopf und mache abwechselnd Ausfallschritte nach vorne.

Langhantel-Kreuzheben

Stelle dich schulterbreit hin, halte die Langhantel vor dir und beuge dich nach vorne/Gesäß-rückführung, um die Langhantel zum Boden zu senken. Hebe sie wieder an, indem du die Hüfte nach vorne schiebst.

ODER

Langhantel-Good Mornings

Halte die Langhantel auf den Schultern hinter dem Kopf und beuge dich nach vorne, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ist. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

Langhantel-High Pulls

Halte die Langhantel mit beiden Händen und ziehe sie bis auf Brusthöhe, indem du die Ellbogen nach oben führst.

ODER

Langhantel-Schulterdrücken/ Overhead Press

Halte die Langhantel schulterbreit vor dem Kopf und drücke sie nach oben.

Langhantel-Rudern/ Bent Over Row

Beuge dich mit dem Oberkörper nach vorne, halte die Langhantel mit beiden Händen und ziehe sie Richtung Bauchnabel.

Langhantel-Bizeps-Curls

Halte die Langhantel mit beiden Händen und beuge die Arme, um die Langhantel zu den Schultern zu bringen.

Langhantel-Trizeps-Extensions

Halte die Langhantel über dem Kopf und senke sie hinter den Kopf ab, dann wieder nach oben drücken.



FITNESS & GESUNDHEITSSPORT

Langhantel-Bankdrücken Bench Press

Lege dich auf eine Bank/Step, greife die Langhantel breiter als schulterbreit, senke sie kontrolliert zur Brust und drücke sie wieder nach oben.

Langhantel-Hip Thrusts

Lege deine Schultern auf einer Bank ab und stelle die Füße auf. Die Langhantel ist über deinen Hüften platziert – bewege deine Hüfte zum Boden und anschließend Richtung Decke.

Langhantel-Crunch

Lege den Oberkörper auf einer Matte ab und stelle die Füße auf. Die Langhantel ist auf dem Oberschenkel platziert – mit dem Aufrollen des Oberkörpers schiebst du die Stange Richtung Knie.