

Übungen für Kurzhantel

Auf mehreren Anfragen hin, haben wir einige Übungen nur mit KH zusammengestellt.

Mit Kurzhanteln lässt sich nur der Oberkörper richtig trainieren:
Bizeps, Trizeps, Brust, Rücken und Schultern.

Die Gewichte der Hanteln so auswählen, das die Übung korrekt ausgeführt werden kann.

Schwer ausatmen, leicht einatmen.

Muskelgruppe	Übung	WH	Sätze
Brust	KH Flachbank drücken	10 - 12	3
Brust	Überzüge	10 - 12	3
Brust und Trizeps	Liegestütze	10 - 12	3
Rücken	Rudern vorgebeugt	10 - 12	3
Trizeps	KH drücken im Wechsel	10 - 12	3
Trizeps	KH drücken überkopf	10 - 12	3
Schultern	KH Seitheben	10 - 12	3
Schultern	KH drücken	10 - 12	3
Bizeps	Hammercurls, einarmig	10 - 12	3
Bizeps	Konzentrationscurls	10 - 12	3
Bizeps	KH-Curls, stehend, eindrehend	10 - 12	3
Bauch	Situps auf dem Boden	max.	3