



Langhantel Heimtraining



Kräftigung



2 pro Woche



vom
25.03.2020 bis
zum
22.04.2020



Torben
Rehberg

Langhanteltraining

9 Übungen 60 Minuten 443 MOVES 197 kcal

1 - Langhantel - Tiefe Kniebeuge



15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek

etwas über hüftbreiter Stand | ganze Fußsohle immer auf dem Boden | Hüfte nach hinten absetzen | Oberkörper stabil

2 - Langhantel - Ausfallschrittkniebeuge



15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek

Oberkörper aufgerichtet immer | hinteren Fuss auf der Fußspitze und Knie Richtung Boden absenken | vorderes Knie nicht über den Vorfuß hinüber schieben | im Wechsel 2 Durchgänge rechts und links

3 - Langhantel - Kreuzheben



15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek

gerader Rücken | Blick nach vorne, KEINE Kniebeuge! | Oberkörper nach vorn unten neigen | die Hüfte weicht nach hinten aus | Hantelstange zum Schluss knapp 10cm unter dem Knie

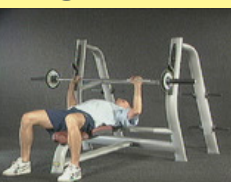
4 - Langhantel - Rudern, Oberkörper gebeugt



15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek

vorgeneigt mit geradem Rücken | enger Griff | Zug auf den Bauchnabel

5 - Langhantel - Bankdrücken mit Langhantel



15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek
15 wdh x 20 kg x 30 Sek

liegend ggf auf Erhöhung wie einem Stepper | Beine überkreuzt in der Luft | Hantel über der Brust starten lassen und bis in Armstreckung drücken | Endposition über der Brust, nicht über Kopf

6 - Langhantel - Überkopfdrücken



15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek

stabiler Stand | auf der Schulter vorne starten | Druck über den Kopf bis in Armstreckung | achtet auch eure Bauchspannung

7 - Langhantel - Vertikales Rudern, weiter Griff



15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek

gerader stabiler Stand | Griff etwas breiter als die Schulter | Zug eng am Körper entlang unter das Kinn | Ellenbogen immer höher als die Stange

8 - Langhantel - Armbeugung



15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek
15 wdh x 10 kg x 30 Sek

stabiler Stand | Ellenbogen eng am Körper | Arme lang gestreckt zu Beginn | Hantel bis vor die Schulter anheben, die Ellenbogen aber fest am Körper anliegen lassen

9 - Langhantel - Armstreckung über den Kopf



15 wdh x 10 kg x 30 Sek

15 wdh x 10 kg x 30 Sek

15 wdh x 10 kg x 30 Sek

*Hantel schulterbreit greifen und die Arme gestreckt
| die Stange nun hinter den Kopf zurück führen |
Ellenbogen und Oberarme bleiben stabil in einer
Position*