

ÜBUNGSPROGRAMM KURZHANTEL



„PULL OVER“:

ASTE: Rückenlage, beide Beine sind aufgestellt, in jeder Hand eine Kurzhantel, die Arme parallel zum Oberkörper am Boden ablegen;

Ausführung: beide Arme gestreckt nach oben bis über den Kopf und langsam wieder zurück bewegen;

Vorsicht: Wirbelsäule soll Kontakt zum Boden halten!



„TRICEPS CURLS“ IN RÜCKENLAGE:

ASTE: Rückenlage, beide Beine aufstellen, mit beiden Händen jeweils eine Kurzhantel mit gestreckten Armen in Schulterhöhe halten;

Ausführung: aus den Ellbogen beugen, das Gewicht hinter den Kopf zurück bewegen und die Arme langsam wieder nach oben strecken, die Ellbogen dabei leicht zusammen spannen;

Vorsicht: das Gewicht nicht fallen lassen (Kopf), Wirbelsäule soll Kontakt zum Boden halten!

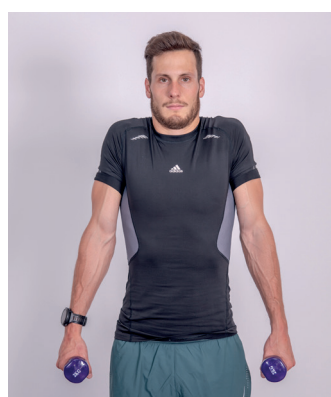
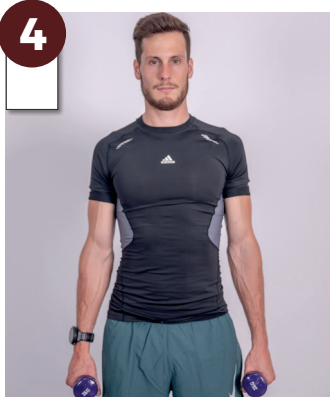


„FLYS“:

ASTE: Rückenlage, beide Beine aufstellen, mit beiden Händen jeweils eine Kurzhantel mit gestreckten Armen in Schulterhöhe halten;

Ausführung: beide Arme langsam und gestreckt zur Seite bis knapp über dem Boden und dann langsam wieder nach oben zusammen bewegen;

Vorsicht: das Gewicht langsam zur Seite führen, Wirbelsäule soll Kontakt zum Boden halten!



„SHRUGS“:

ASTE: Stand, Kurzhanteln mit gestreckten Armen halten;

Ausführung: beide Schultern hochziehen und langsam wieder nach unten bewegen;

Variation: Oberkörper aufrecht halten!



„SIDE RAISE“ IM STAND:

ASTE: Stand hüftbreit, Bauchmuskulatur aktivieren, in beiden Händen eine Kurzhantel;

Ausführung: den gestreckten Arm langsam seitlich nach oben bis Schulterhöhe bewegen;

Vorsicht: mit dem Oberkörper nicht seitlich ausweichen, der Daumen zeigt in die Bewegungsrichtung!

Variation „FRONT RAISE“: beide Arme gestreckt nach vorne oben bis Schulterhöhe bewegen;



„MILITARY PRESS“:

ASTE: Stand hüftbreit, Kurzhanteln seitlich vom Oberkörper in Kopfhöhe halten, Ellbogen 90° gebeugt, Bauchmuskulatur aktivieren;

Ausführung: Arme nach oben strecken und die Gewichte dabei zur Mitte zusammen führen;

Vorsicht: mit dem Oberkörper nicht ausweichen!



„BEND OVER ROWING“:

ASTE: Hockstellung, der Oberkörper ist mit geradem Rücken leicht nach vorne gebeugt, Kurzhanteln mit gestreckten Armen halten;

Ausführung: die Hanteln Richtung Schultern ziehen, der Ellbogen geht dabei nach hinten und das Schulterblatt aktiv zur Wirbelsäule, langsam wieder in die Streckung zurück bewegen;

Vorsicht: keinen Rundrücken machen!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

**Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!**