

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!