

# 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!**