

Training mit der Freihantel: Die 10 besten Übungen

Freihanteltraining bietet einen großen Vorteil gegenüber Gerätetraining: Es werden zusätzlich zur trainierten Muskulatur auch stabilisierende Muskelschlingen aktiviert und koordinative Fertigkeiten verbessert.

Beim Triathlon wird fast die gesamte Muskulatur des Körpers beansprucht. Die Kraft ist dabei eine wichtige Komponente für die Leistungsfähigkeit. Deshalb ist es wichtig neben dem Ausdauertraining auch ein gezieltes Krafttraining durchzuführen.

Freihantel ist effektiver

Besonders das Freihanteltraining hat sich hier als effektive Methode erwiesen. Neben dem Kraftaufbau der trainierten Muskelgruppe werden zusätzlich auch stabilisierende Muskeln aktiviert. Da die Bewegung nicht durch Geräte geführt wird muss der Körper selbst für eine funktionelle Rumpf- und Gelenkstabilisation sorgen. Zusätzlich spielt auch das Gleichgewicht als koordinative Fähigkeit eine wichtige Rolle.

Insgesamt entspricht der Bewegungsablauf und die Bewegungssteuerung beim Freihanteltraining mehr den komplexen Zielbewegungen beim Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Grundsätzliche Ausführungshinweise für die Übungen:

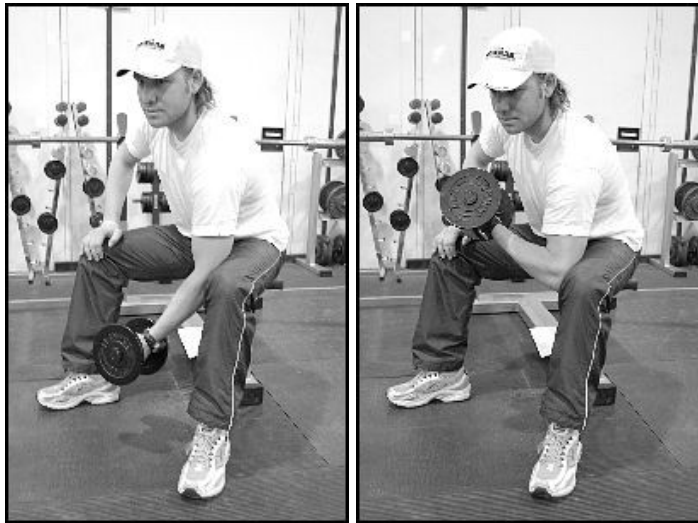
- Bewegungen werden langsam und gleichmäßig ohne Schwung durchgeführt.
- Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt Pressatmung sollte vermieden werden.
- Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengsten Teil der Übung, Einatmen bei Rückkehr in die Ausgangsstellung.
- Wiederholungszahl und Pausen je nach gewünschtem Trainingseffekt (siehe Artikel: Krafttraining).

Übung 1: Bizeps-Curl im Sitzen

Sitz auf einer Bank mit nach außen gestellten Beinen, der freie Arm wird auf den Oberschenkel aufgestützt, Trainingsarm liegt zur Stabilisierung mit der Rückseite des Oberarms an der Innenseite des Oberschenkels

Worauf ist zu achten: Rücken möglichst gerade halten, beim Absenken des Gewichts den Ellbogen nicht ganz durchstrecken

Verbessert die Kraft des M. biceps brachii (zweiköpfiger Oberarmmuskel)

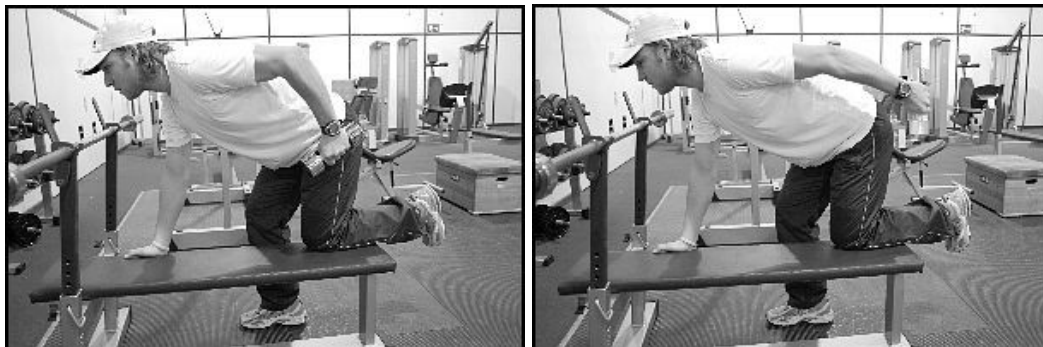


Übung 2: Trizeps-Kickback

Einbeiniger Kniestand auf einer Bank, Arm der Gegenseite stützt zur Stabilisation auf der Bank ab, Arm mit dem Gewicht maximal nach hinten führen und dabei den Arm möglichst nahe am Körper halten

Worauf ist zu achten: Stabile Grundstellung in der Bank-Position einnehmen, Rumpf stabilisieren und auf geraden Rücken achten, Handgelenke in Verlängerung des Unterarms halten

Verbessert die Kraft des M. triceps brachii (dreiköpfiger Oberarmmuskel)

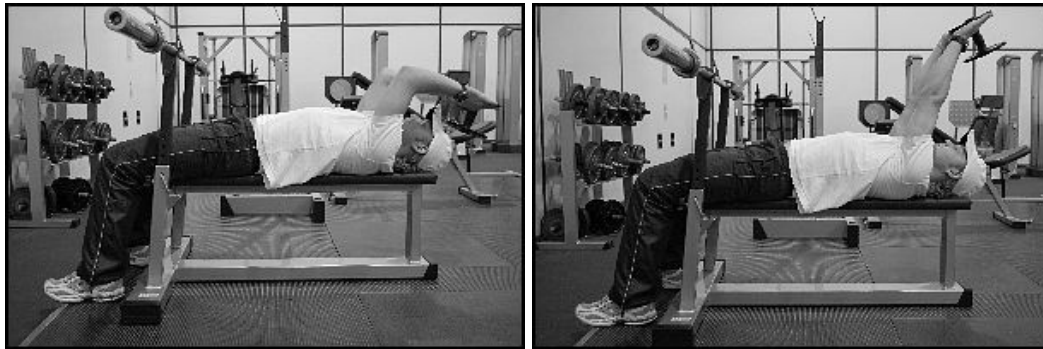


Übung 3: Trizepsdrücken im Liegen

Rückenlage auf einer Flachbank, Beine können zur Vermeidung eines Hohlkreuz auch auf der Bank abgestellt werden, eine Kurzhantel mit beiden Händen greifen, Beugen und Strecken der Ellbogen

Worauf ist zu achten: Rumpfmuskulatur anspannen, Oberarme bleiben während der gesamten Bewegung in einer Position

Verbessert die Kraft des M. triceps brachii (dreiköpfiger Oberarmmuskel)

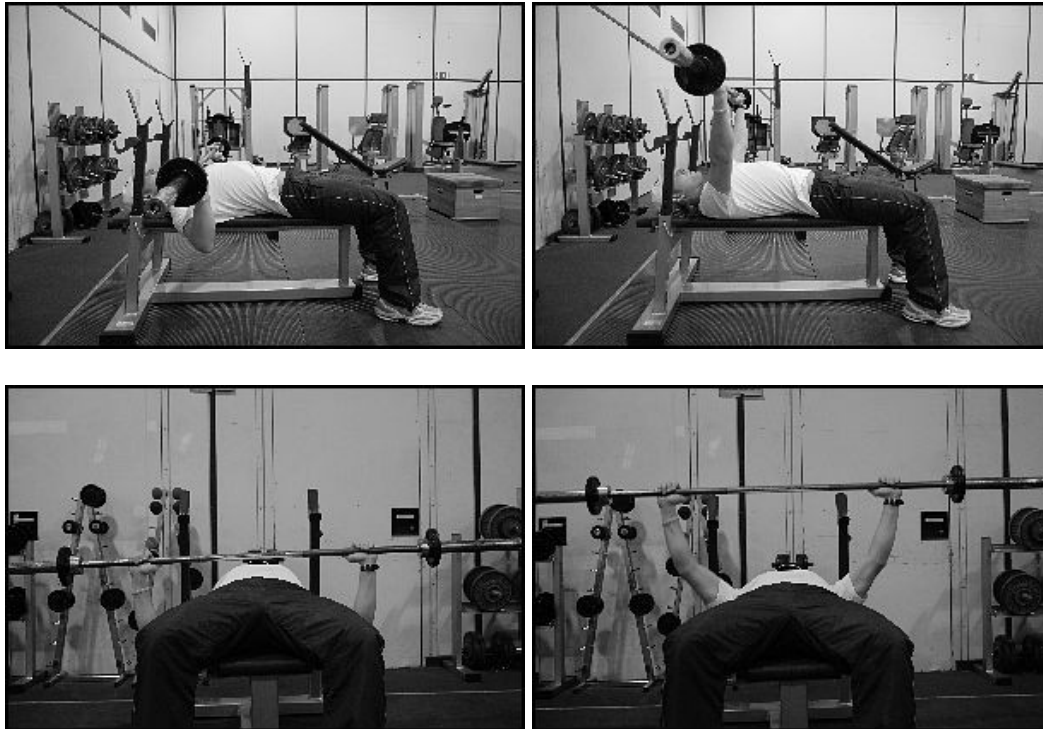


Übung 4: Bankdrücken

Rückenlage auf einer Flachbank, Hantelstange befindet sich in Augenhöhe und wird etwas mehr als schulterbreit umfasst, Gewicht auf die Brust absenken bis die Arme sich etwa auf Bankhöhe befinden, Ellbogen nicht komplett durchstrecken

Worauf ist zu achten: Rumpfmuskulatur aktivieren, Beine können zur Vermeidung eines Hohlkreuz auch auf der Bank abgestellt werden, Handgelenke während der Übung stabilisieren

Verbessert die Kraft des M. pectoralis major (großer Brustmuskel)



Übung 5: Reverse-Flys

Bauchlage auf einer Flachbank, Arme sind leicht angewinkelt und werden seitlich bis auf Höhe der Schulter angehoben

Worauf ist zu achten: Kopf in Verlängerung des Rumpfes halten, Rumpfmuskulatur anspannen und ein Hohlkreuz vermeiden

Verbessert die Kraft der Mm. rhomboidei (Rautenmuskel) und des M. trapezius (Kapuzenmuskel)



Übung 6: Arm-Seitheben

Etwa schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien oder Schrittstellung, Rumpfmuskulatur anspannen, Arme sind fast gestreckt und werden bis etwa auf Schulterhöhe angehoben

Worauf ist zu achten: Stabile Grundstellung einnehmen, Bewegung langsam und kontrolliert ausführen

Verbessert die Kraft des M. deltoideus (Deltamuskel)

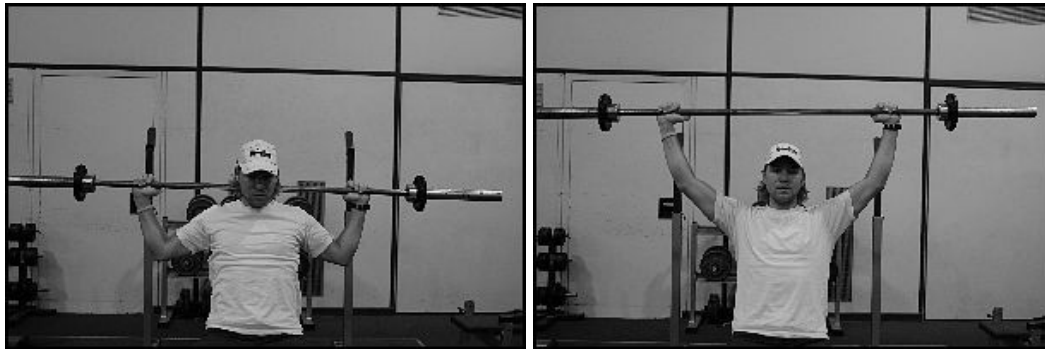


Übung 7: Nackendrücken mit der Langhantel

Aufrechte Sitzposition, Langhantel etwas mehr als schulterbreit fassen, Ellbogen zeigen nach unten, Handgelenke werden aktiv stabilisiert, Gewicht fast bis zur vollständigen Streckung nach oben drücken, Kontrolliertes Absenken bis die Oberarme knapp unter Schulterhöhe sind

Worauf ist zu achten: Rumpfmuskulatur anspannen und Gewicht so wählen, dass ein Hohlkreuz vermieden wird

Verbessert die Kraft des M. deltoideus (Deltamuskel)



Übung 8: Schulterheben / Schulterrollen

Etwa schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien, Gewicht relativ hoch wählen, Schultern so hoch wie möglich ziehen bzw. kreisende Bewegungen nach oben und hinten ausführen, Arme bleiben dabei gestreckt

Worauf ist zu achten: Stabile Grundstellung einnehmen, Rumpfmuskulatur anspannen

Verbessert die Kraft des M. trapezius (Kapuzenmuskel)



Übung 9: Ausfallschritt mit Kurzhanteln

Aus dem Stand einen weiten Schritt vorwärts in die Ausfallschrittposition durchführen, das vordere Bein beugen und strecken, Hanteln dabei mit gestreckten Armen neben dem Körper halten

Worauf ist zu achten: Stabile Grundstellung einnehmen und versuchen während der Übungsausführung das Gleichgewicht zu halten, Intensität kann durch die Weite des Ausfallschritts gesteuert werden

Verbessert die Kraft des M. gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) und des M. quadriceps femoris (vierköpfiger Oberschenkelmuskel)



Übung 10: Kniebeugen mit Langhantel - **Nur für Profis**

Etwa schulterbreite parallele oder leicht nach außen zeigende Fußstellung, Langhantel wird im Nacken abgelegt (evtl. Hantuch unterlegen) und mit den Händen fixiert, Blick nach vorne, Knie bis ca 90° Kniewinkel beugen und beim Hochgehen nicht komplett durchstrecken.

Worauf ist zu achten: Durch Anspannen der Rumpfmuskulatur den Rücken gerade halten, Hohlkreuz vermeiden, beim Tiefgehen bleiben die Knie in einer Achse über den Füßen (keine X- bzw. O-Beine). Ein Übung nur für Fortgeschrittene.

Verbessert die Kraft der Streckerschlinge der Beinmuskulatur

