

FUNKTIONELLES HANTELTRAINING



Mit
130 Übungen

riva

CHRISTOPH
DELP

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und seine Beauftragten sowie der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Klaus Bartelt

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Umschlagabbildungen und Fotos im Innenteil: Nopphadol Viwatkamolwat

Layout: mediathletic bild + design • www.mediathletic.com

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-731-5

ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-995-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-996-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de.

A large, stylized white graphic of a hand with fingers spread, positioned in the upper left quadrant of the cover. The hand is rendered in a minimalist, blocky style.

CHRISTOPH DELP

FUNKTIONELLES HANDELTRAINING

riva

INHALT

TEIL I GRUNDLAGEN DES TRAININGS

1. Hintergründe zum Hanteltraining	8
2. Functional Training	11
3. Gute Gründe	14
4. Häufige Fragen	17
5. Trainingsausrüstung	22

TEIL II METHODEN UND ÜBUNGEN

1. Zur Trainingsmethodik	32
2. Übungen für den Oberkörper	45
3. Übungen für Beine und Gesäß	98
4. Übungen für den Rumpf	139
5. Ganzkörperübungen	175

TEIL III

TRAININGSGESTALTUNG UND -PLÄNE

1. Trainingsplanung und -durchführung	204
2. Trainingszyklen	205
3. Ausgewählte Work-outs	211
4. Erfolgskontrolle	228
Literatur und Internet	231
Dank	232
Buchteam	233
Übungsliste	234





GRUNDLAGEN DES TRAININGS

1. Hintergründe zum Hanteltraining
2. Functional Training
3. Gute Gründe
4. Häufige Fragen
5. Trainingsausrüstung

1. HINTERGRÜNDE ZUM HANTELTRAINING

Das Hanteltraining hat sich bereits seit Langem als sehr effektive Methode zur Körperkräftigung bewiesen, unabhängig davon, ob es im Training daheim oder im Fitnessstudio ausgeführt wird. Auch beim populären funktionellen Training hat sich gezeigt, dass die Hanteln, insbesondere die Kurzhanteln, ein optimales Tool sind. Hanteln ermöglichen es, bei funktionellen Bewegungen die Intensität anhand von Gewichtsscheiben genau abzustimmen. So können die Anforderungen sehr einfach progressiv gesteigert werden. Bei den meisten anderen Trainings-Tools ist das nicht so problemlos machbar.

Hanteln haben zwar schon seit vielen Jahren ihren festen Platz im Fitnesstraining; sie wurden dabei aber meistens eingesetzt, um einzelne Muskeln aufzubauen, oft aus optischen Gründen (wie beispielsweise einen großen Bizeps). Im funktionellen Hanteltraining werden stattdessen Bewegungsabläufe trainiert. Es ist beabsichtigt, das Muskelzusammenspiel zu verbessern, um eine größere Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers zu entwickeln; außerdem werden körperliche Schwachstellen beseitigt.

Hanteln mit unterschiedlichen Gewichten sind in gut ausgerüsteten Fitnessstudios in verschiedensten Ausführungen vorhanden. Auch für das selbstständige Training daheim sind Han-

teln hervorragend geeignet, denn bereits zwei Kurzhanteln mit verschiedenen Gewichtsscheiben ermöglichen eine große Übungsvielfalt; außerdem lassen sich Hanteln leicht verstauen. Kurzhanteln werden in guter Qualität bereits für wenig Geld angeboten – es gibt sie aber auch im hohen Preissegment. Hanteln können von Frauen und Männern eingesetzt werden, und mit dem richtigen Gewicht sind sie für Fitness-einsteiger ebenso wie für Leistungssportler geeignet. Hanteln sind wichtiger Bestandteil im funktionellen Krafttraining; derartige Übungen sollten in jeden Trainingsplan integriert werden.

Dieses Buch zeigt Ihnen alles Wichtige zum funktionellen Hanteltraining. Sie erfahren die Trainingsgrundlagen und was Sie beim Training berücksichtigen müssen. Auch berät das Buch beim Kauf von Hanteln und Zubehör. Sie lernen die wichtigsten Übungen kennen, um das Muskelzusammenspiel zu fördern, dazu ergänzende Übungen für Schwachstellen sowie solche, die für die Entwicklung von Schnellkraft ausgeführt werden. In diesem Buch sind Trainingspläne und Work-outs enthalten, nach denen Sie Ihr Training gestalten können, oder aber Sie nutzen diese Angebote als Anregung für eine eigenständige Trainingsplanung. Es wird ein gesundheitsförderndes Training angeboten, mit dem Sie sofort loslegen können. Wenn Sie allerdings verletzt sind, Probleme mit Gelenken

oder der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur (»Stützkorsett«) haben, müssen Sie dies

vor dem Trainingsstart mit einem Orthopäden besprechen.



INFO: WAS SIND HANTELN?

Hanteln gehören zu den populärsten Geräten im Fitnessstraining, da sie eine Vielzahl von Übungen ermöglichen; der Körper wird ausgeglichen und sehr effektiv trainiert. Durch die genaue Abstimmung des Gewichts ist eine progressive Trainingssteigerung durchführbar. Weibliche und männliche Fitnesssportler aller Leistungsstufen können mit Hanteln trainieren, außerdem werden Langhanteln auch als Wettkampfgerät eingesetzt. Mit dem Begriff Hantel wird ein Sportgerät bezeichnet, bei dem an den Enden einer Stange zwei gleich schwere Gewichte angebracht sind. Die Gewichte sind entweder fest mit der Stange verbunden (Hantel aus einem Guss) oder sie bestehen aus Scheiben, die sich wechseln lassen und mit einem Schraubgewinde, einer Schraube oder Feder fixiert werden. Eine Kurzhantel ist eine kleine



Stange mit einem Durchmesser von meistens 30 mm, die mit einer Hand gehalten wird. Die Langhantel, die bei den meisten Übungen mit beiden Händen bewegt wird, gibt es in unterschiedlichen Längen und Stärken. Im Fitnessbereich wird zumeist eine Länge von 160 cm und eine Stärke von 30 mm verwendet; im professionellen Bereich ist die Länge deutlich größer, und der Durchmesser beträgt 50 mm.

Ergänzend kann das Training mit der Kettlebell (Kugelhantel) zum Hanteltraining gezählt werden; bei diesem Übungsgerät wird eine Kugel mit einem Griff gehalten. Das Kettlebell-Training ist zwar nicht Gegenstand dieses Buches; es kann jedoch fast jede Übung mit einer Kurzhantel auch mit einer Kugelhantel ausgeführt werden, vorausgesetzt, dass ein oder zwei Kugelhanteln mit dem notwendigen Gewicht verfügbar sind. Feste Hanteln gibt es mit unterschiedlichen Füllungen (z. B. Gusseisen, Vinyl, Zement, Wasser) und Beschichtungen (z. B. Chrom oder Gummi).

Die festen Hanteln sind in Gewichten zwischen 0,5 und 50 kg erhältlich; einige Händler bieten noch höhere Gewichte an.

Für das Training zu Hause werden vorrangig Hanteln genutzt, bei denen die Gewichtsscheiben austauschbar sind. Gewichtsscheiben gibt es aus Gusseisen mit oder ohne Chrombeschichtung oder mit einer Gummibeschichtung, um den Boden zu schonen. Die Scheiben werden zumeist in den folgenden Gewichtsstufen hergestellt: 0,5 kg, 1,25 kg, 2 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg und 25 kg. Einzelne Hersteller bieten auch andere Einteilungen an und auch Scheiben mit höherem Gewicht.



Die Kugelhantel (Kettlebell).

2.

FUNCTIONAL TRAINING

Das Functional Training ist der aktuelle Trend im Fitness- und Gesundheitswesen. Bei dieser Methode wird der Körper ganzheitlich trainiert und gekräftigt. Es werden effiziente, alltagsähnliche Bewegungen ausgeführt und dabei der Körper stabilisiert, um die Gelenke zu schonen. Das Ziel ist es, den Körper fit für Alltag und Sport zu machen, anstatt große Muskelberge aufzubauen. Diese Trainingsform ist mittlerweile so populär, dass Fitnessstudios spezielle Bereiche dafür bereitstellen, sogenannte Freezones, in denen die Mitglieder die optimalen Voraussetzungen für das Functional Training vorfinden. Viele neue Studios richten sich sogar so ein, dass sie nur noch Functional Training anbieten. Und auch im Training daheim lässt sich diese Trainingsmethode sehr effektiv ausführen.

☛ Muskelketten

Jeder Bewegung des Körpers liegt ein komplexes Zusammenspiel der Muskulatur zugrunde – gleich, ob bei Alltagsbewegungen oder bei der Ausführung einer Sportart. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, führen die Aktiven im funktionellen Training vorrangig freie Übungen aus, bei denen möglichst viele Gelenke bewegt und Muskelgruppen einbezogen werden. Über Jahre hinweg war es in Fitnessstudios dagegen üblich, Muskeln eindimensional mit fixierten Maschinenbewegungen zu trainieren. Die funktionellen Übungen optimieren die Bewegungsabläufe, verbessern die Leistungsfähigkeit und verringern die Verletzungshäufigkeit, da auch die Koordination der Muskeln trainiert wird.

☛ Stabilisatoren

Ziel des Functional Trainings ist es auch, das Gleichgewicht und die Koordination zu verbessern sowie die Verletzungsgefahr von Bändern, Sehnen und Gelenken zu verringern. Deshalb wird nicht nur das Zusammenspiel von Muskelgruppen gefördert, sondern es werden auch die stabilisierenden Muskeln an den Gelenken gekräftigt, die sogenannten Stabilisatoren. Deren Training vermindert das Verletzungsrisiko des Bewegungsapparats infolge von Fehlstellungen und Ausweichbewegungen wie beispielsweise Fußumknicken. Für das Training der stabilisierenden Muskeln müssen die Bewegungen nicht unbedingt über mehrere Gelenke ausgeführt werden, denn auch kleine Bewegungen auf instabilem Untergrund bewirken positive Effekte. Nutzen Sie deshalb im Training immer wieder Positionen auf instabilem Untergrund, damit der Körper das ständige Ausbalancieren lernt und dabei die Stabilisatoren kräftigt.

☛ Core-Training

Das gezielte Training der sogenannten Core-Muskulatur, den stabilisierenden Muskeln der Körpermitte, ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil im funktionellen Training. Der Grund dafür ist, dass die Körpermitte bei allen Bewegungen in Sport und Alltag eine entscheidende Komponente für die Kraft- und Energieweiterleitung darstellt. Es werden im Functional Training deshalb viele intensive Rumpfübungen in alle Bewegungsrichtungen ausgeführt.

Typisch für das funktionelle Training sind also erstens das Verbessern des Zusammenspiels der Muskelgruppen, um optimale Kraftentwicklung und -weiterleitung zu ermöglichen, zweitens die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln an Fuß-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Ellbogen- und Handgelenken und drittens der Aufbau einer kräftigen Core-Muskulatur. Außerdem ist entscheidend, dass das Training ganzheitlich und ausgeglichen erfolgt und sich keine Ungleichgewichten ausbilden, wie sie beispielsweise zwischen Zug- und Druckbewegungen des Oberkörpers sowie der vorderen und hinteren Beinmuskulatur auftreten können.

🏋️ Trainingsgeräte und Übungsauswahl

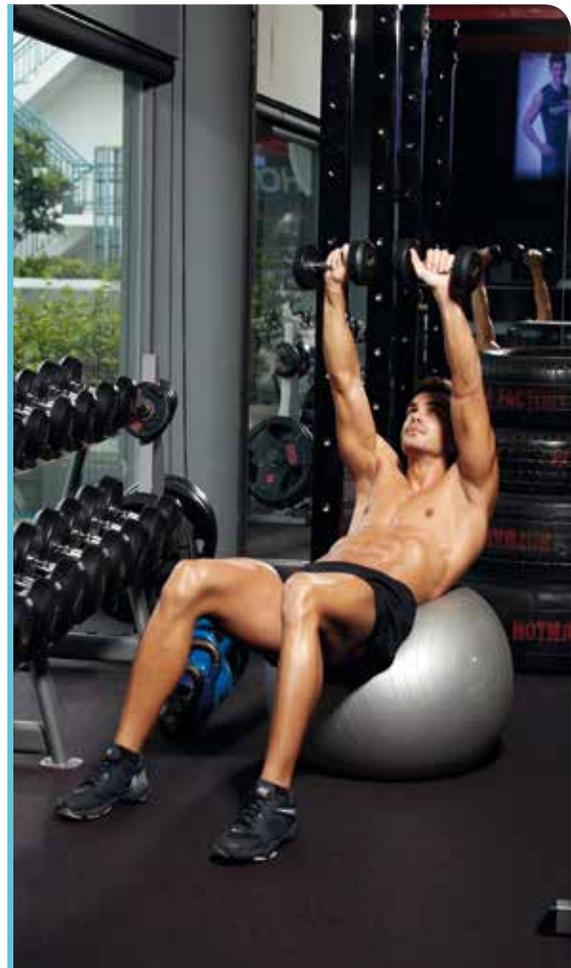
Das Functional Training bietet ein großes Übungsangebot, sodass das Training auch zu Hause möglich ist. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und mit Geräten, bei denen die Bewegungen und die Körperpositionen stabilisiert werden müssen. Typische Trainingsgeräte sind Hanteln, Kettlebells, Medizinball, Schlingentrainer, Physioball, Sandbag sowie Kleingeräte, die den Körper in ein Ungleichgewicht bringen (z. B. Balance-Pad, Leverage Discs und Therapiekreisel). Die Hanteln, insbesondere die Kurzhanteln, spielen eine wichtige Rolle im funktionellen Training, da sie sehr viele Einsatzvarianten bieten, um den Körper effektiv und ausgeglichen zu trainieren; auch ermöglichen sie es, den Ober- und Unterkörper kombiniert zu kräftigen sowie die Schnellkraft zu fördern.

Bei der Übungsauswahl ist es wichtig, das Programm abwechslungsreich und spannend zu gestalten, anstatt monoton Kraftübungen mit vielen Wiederholungen auszuführen. Es soll auch die geistige Leistungsfähigkeit gefördert werden, denn der Aktive muss sich in das Training einbringen und nicht mental mehr oder

weniger unbeteiligt seinen vorgegebenen Plan abarbeiten. Die Anforderungen werden progressiv erhöht, indem schwerere Hantelgewichte genutzt werden sowie durch die Nutzung von instabilem Untergrund beziehungsweise Anheben eines stützenden Körperteils vom Boden. Die Muskulatur baut sich dabei ebenfalls auf, was einen schönen Nebeneffekt darstellt.

🏋️ Trainingsstunde

Die Trainingseinheiten werden möglichst kurz gehalten mit der Absicht, effektiv und intensiv zu trainieren. Eine Trainingseinheit dauert zumeist etwa 60 Minuten, kann aber auch



kürzer sein, was sich vor allem für das Training daheim anbietet. Es ist besser, häufig mit unterschiedlichen Übungen zu trainieren, als den Körper selten und sehr intensiv zu belasten.

Ein Satz einer Übung wird abhängig vom Trainingsziel für die Dauer von 30 bis 90 Sekunden ausgeführt. Es wird möglichst kurz zwischen den einzelnen Übungen pausiert; dazu wird häufig nach einem Satz für eine Bewegungsrichtung (z. B. Druck nach vorne) ein Satz für die gegensätzliche Bewegungsrichtung (z. B. Zug nach hinten) ausgeführt. So kann die jeweils nicht geforderte Muskulatur regenerieren und ist anschließend bereit für den nächsten Satz.

Oft wird im funktionellen Training auch ein sogenanntes Zirkeltraining ausgeführt, bei dem man von einer Übung direkt zur nächsten Übung übergeht. Nach einem Zirkeldurchgang von meistens sechs bis zehn Übungen wird dann zwei bis fünf Minuten lang pausiert. Viele Aktive finden ein solches Training mit Intervallen und wechselnden Anforderungen spannender als das Abzählen von Wiederholungen und ständiges Pausieren zwischen den Sätzen. Sie können aber auch weiter die Wiederholungen zählen und Sätze einer einzelnen Übung hintereinander ausführen, falls Ihnen ein solches Training angenehmer sein sollte.

Das Training einzelner Sätze für mehrere unterschiedliche Übungen hintereinander setzt voraus, dass Sie genügend Hanteln und Gewichte verfügbar haben, sodass Sie mit dem jeweils richtigen Gewicht üben können, ohne nach jedem Satz Gewichtsscheiben austauschen zu müssen. Gegebenenfalls ist es notwendig, die Übungsreihenfolge zu variieren (also Übungen hintereinander durchzuführen, für die dasselbe Gewicht genutzt wird) oder aber einen Zirkel in mehrere Unterzirkel aufzuteilen.

Im Gruppentraining leitet der Trainer durch den Zirkel, wobei er die einzelnen Übungen individuell an das Leistungsniveau des Aktiven anpasst. So eignet sich das Training für jeden – gleich welchen Alters und Fitnesslevels. Dies ist auch ein großer Vorteil der funktionellen Übungen, denn bereits eine kleine Veränderung an einer Übung vereinfacht oder intensiviert diese deutlich. Im Einzeltraining ist das Training mit dem Intervall-Timer populär, bei dem Sie die Übungsdauer und die Pausen einstellen können und so motiviert werden, bis zum Signalton durchzuhalten (siehe Seite 27).

🔗 Trends

Es haben sich Trends im Functional Training entwickelt, bei denen die Aktiven immer mehr körperliche Leistung präsentieren wollen. So entstanden auch Vergleichswettbewerbe wie bei CrossFit®. Häufig werden dabei allerdings Leistungen durch Fehlstellungen erzielt, und der Körper wird überlastet. Dies ist entgegen der Zielsetzung des funktionellen Trainings, denn der Körper soll hierbei mit effektivem und gesundem Training aufgebaut und nicht geschwächt oder verletzt werden.

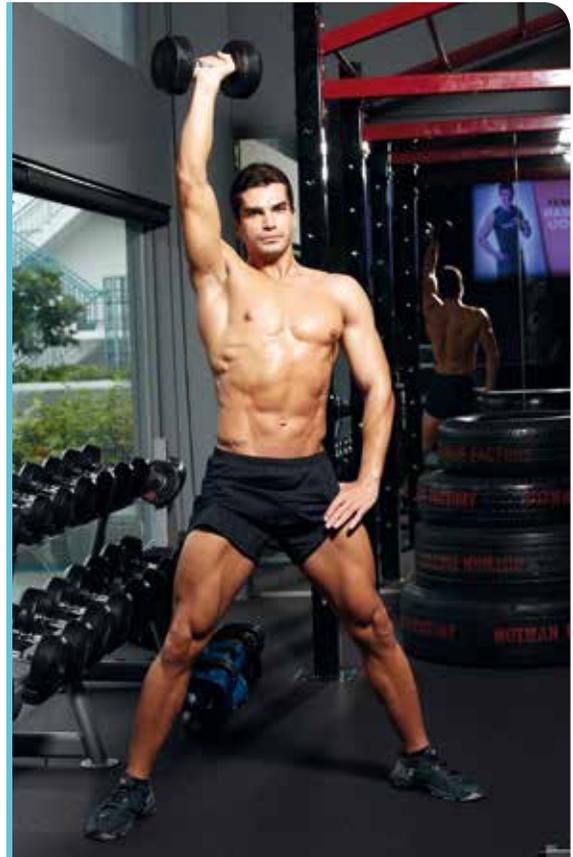
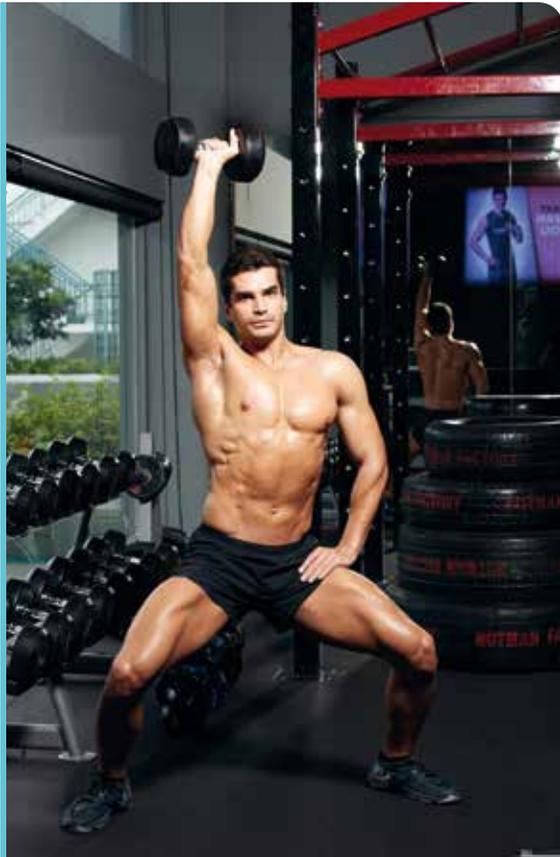
Es ist auch zu bedenken, dass nicht alles schlecht ist, was bisher gemacht wurde; auch das Maschinentraining kann hilfreich sein, beispielsweise können damit einzelne Muskeln kontrolliert wieder aufgebaut werden (z. B. nach einer Operation). Es gilt, den größten Nutzen für sein Training aus den möglichen Angeboten zu ziehen, wobei auch das isolierte Krafttraining seinen Platz haben kann. Trainieren Sie überlegt und gesundheitsbewusst und schöpfen Sie die positiven Effekte des Fitnessstrainings und all seiner Möglichkeiten voll aus! So tun Sie Ihrem Körper langfristig Gutes.

3. GUTE GRÜNDE

Das Hanteltraining, insbesondere mit Kurzhanteln ausgeführt, hat hervorragende Effekte für die Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit, für die Gesundheit und für den Aufbau eines attraktiven Erscheinungsbildes. Das Kurzhanteltraining hat sich als eines der effektivsten Trainings-Tools für das funktionelle Krafttraining erwiesen.

☛ Gute Verfügbarkeit

In nahezu allen Fitnessstudios ist eine große Auswahl von Hanteln vorhanden. Sie können ebenso zu Hause effektiv trainieren, denn ein Hantelset lässt sich kostengünstig erwerben. Bereits mit zwei Kurzhanteln mit auswechselbaren unterschiedlichen Gewichtsscheiben können Sie ein sehr effektives Trainingspro-



gramm ausführen. Sie benötigen weder viel Platz für das Training noch zum Aufbewahren der Hanteln; es muss allerdings immer gewährleistet sein, dass die Hanteln sicher vor Kindern aufbewahrt werden. Bei Bedarf kann das Training langfristig mit Trainings-Tools erweitert werden, um den Körper mit neuen Reizen zu fordern und abwechslungsreich zu üben.

☛ Vielseitiges Trainingsgerät

Hanteln bieten eine große Vielfalt von Einsatzmöglichkeiten. Primär werden sie zum progressiven Kraftaufbau eingesetzt. Die Rumpfmuskulatur muss alle freien Bewegungen stabilisieren und wird so wirkungsvoll entwickelt; das Hanteltraining ist somit immer auch ein Training der Körperhaltung. Dies steht im Gegensatz zu Übungen an fest installierten Maschinen, bei denen der Rumpf an einer Lehne positioniert wird. Auch sind bei Maschinen die Drehachsen vorgegeben, was gelenkbelastend sein kann.

Es gibt so viele Hantelübungen und Variationen, insbesondere beim Kurzhanteltraining, dass das Training nicht eintönig wird. Auch können Sie Trainings-Tools nutzen; beispielsweise werden die Übung auf instabilen Untergründen wie Gymnastikball oder Therapiekreisel deutlich schwerer. Ergänzt man im Training eine Möglichkeit zum Sichselbst-Hochziehen, beispielsweise an einer Klimmzugstange, dann können alle wichtigen Bewegungen des Körpers gefördert werden. Außerdem können Fortgeschrittene ein sehr effektives Explosivtraining mit Lang- oder Kurzhantel ausführen, insbesondere das Hochziehen und Reißen vom Boden haben sich als wirkungsvoll gezeigt.

☛ Verbessertes Muskelzusammenspiel und verbesserte Gelenkstabilität

Das Hanteltraining bewirkt ein verbessertes Muskelzusammenspiel durch den Einsatz in mehrgelenkigen Bewegungen. Es lassen sich gut Bewegungen von Oberkörper und Unterkörper miteinander kombinieren und auch Drehbewegungen einfügen. Dies verbessert das Muskelzusammenspiel des ganzen Körpers, und infolge davon erhöht sich das Leistungsvermögen bei jeder sportlichen Betätigung ebenso wie im Alltag; auch die Verletzungsgefahr verringert sich, denn alle Bewegungen können effizient und besser koordiniert ablaufen. Für Fortgeschrittene, insbesondere wenn das Hanteltraining zum Aufbau einer größeren Leistungsfähigkeit in einer anderen Sportart ausgeführt wird, ist das Üben von einarmigen Bewegungen wichtig, denn viele Sportaktivitäten (etwa ein Boxschlag oder ein Handballwurf) erfolgen einarmig.

Aufgrund des Hantelgewichts werden nicht nur die anhebenden Muskeln intensiv angesprochen, sondern auch die stabilisierenden Muskeln gekräftigt, am Rumpf ebenso wie an Fuß-, Knie-, Schulter- und Handgelenken. Dies verringert die Gefahr von Bänderverletzungen an Gelenken – vorausgesetzt, dass die Muskulatur ausgeglichen trainiert wird.

☛ Alltagsähnliche Bewegungen und bessere Körperhaltung

Bewegungen in Sport und Alltag werden schnell und oftmals einseitig ausgeführt; der Körper ist gefordert, um die Bewegungen zu stabilisieren. Wenn Sie Ihre Muskulatur an Maschinen trainieren, ist die Position des Körpers bereits durch die Maschine stabilisiert; Sie bauen zwar Kraft und Muskulatur auf, der Körper lernt aber nicht, diese schnell zur Verfügung zu stellen sowie eine freie Position zu stabilisieren.

Bei den freien Bewegungen im funktionellen Hanteltraining ist immer auf das Stabilisieren von Ausgangsposition und Bewegungsfolge zu achten. Da dies mit zusätzlicher Gewichtsbelastung konzentriert geübt und kontinuierlich gesteigert wird, wird Ihnen das Einhalten von Körperposition und Körperspannung auch bei Sport- und Alltagsbewegungen leichter fallen. Fortgeschrittene im Hanteltraining sollten die Anforderungen immer weiter steigern, indem sie auch einarmig und einbeinig üben sowie instabile Untergründe nutzen. Im Ergebnis werden sie immer leistungsfähiger und können den Körper vor Verletzungen sowie frühzeitigem Verschleiß schützen.

Durch das Hanteltraining stellen sich aufrechte Körperhaltung und selbstbewusstes Gangbild ein. Die kräftige Muskulatur stützt und schützt den Körper, Haltungsschäden sowie sich daraus entwickelnder vorzeitiger Gelenkverschleiß werden vermieden. Korrekte Körperpositionen und Rumpfspannung werden gefördert, so wird beispielsweise die Wirbelsäule beim Anheben von schweren Gegenständen geschützt.

↔ Effektive Körperfettreduktion

Ist das Abnehmen Ihr Ziel, dann müssen Sie mehr Energie verbrauchen, als Sie dem Körper zuführen. Dabei gilt es, das Körperfett zu reduzieren, nicht hingegen Muskelmasse abzubauen. Mit dem Hanteltraining steigern Sie den Energieverbrauch durch die intensive Trainingsbelastung sowie den Nachbrenneffekt in der Regenerationsphase deutlich. Außerdem bewirkt das Hanteltraining einen Aufbau der Muskelmasse, was den Energiegrundumsatz des Körpers erhöht. Das funktionelle Training mit mehrgelenkigen Übungen erzielt Muskelwachstum bei allen Körperpartien. Mit einer auf die Zielsetzung abgestimmten Ernährung können Sie durch Hanteltraining schnell und effektiv überschüssiges Körperfett verringern.

Wenn Sie hingegen mit einer Diät eine schnelle Gewichtsreduktion ohne Krafttraining erwirken, dann verringert sich die Muskelmasse des Körpers; kurzfristig kann eine Gewichtsreduktion auf der Waage festzustellen sein, nach wenigen Wochen stellt sich dann aber bei gleicher Nahrungsaufnahme das alte Gewicht wieder ein. Es wird oft sogar überschritten, da der Körper wegen der geringeren Muskelmasse nun weniger Energie verbraucht.



4. HÄUFIGE FRAGEN

Zum funktionellen Hanteltraining werden immer wieder die folgenden oder ähnliche Fragen gestellt:

☛ Für wen eignet sich funktionelles Hanteltraining?

Das funktionelle Hanteltraining bietet vielfältige Übungen und Varianten, sodass jeder Erwachsene trainieren kann – gleich, ob Fitnesseinsteiger oder Profisportler. Unabhängig vom Alter können Frauen ebenso wie Männer Hanteltraining ausüben, wenn die grundlegenden Regeln beachtet werden: Sie müssen die für Sie persönlich geeignete Übungsvariante mit dem passenden Gewicht nutzen. Die Übungen sind immer mit der richtigen Technik auszuführen und dürfen nicht durch Fehlstellungen bewältigt werden, beispielsweise verursacht durch den Einsatz von zu schwerem Gewicht.

☛ Was ist beim Training von Jugendlichen zu beachten?

Das Hanteltraining ist für Jugendliche gesundheitsfördernd, vorausgesetzt, es wird richtig und altersgerecht durchgeführt. Das Training dient zur Beseitigung von Haltungsmängeln, zur Schulung der Koordination, zum kontrollierten Aufbau von Muskelmasse und gegebenenfalls zur Verringerung des Körperfettanteils. Körperbewusstsein und Fitnessverhalten sollen dabei geschult werden. Ein richtig dosiertes Krafttraining hilft, einen gesunden, sportlichen Körper zu entwickeln.

Bei Jugendlichen lässt sich oftmals eine zu schwach oder unausgeglichen entwickelte Rumpfmuskulatur feststellen, weshalb das Training von Bauch- und unterer Rückenmuskulatur ein Trainingsschwerpunkt sein sollte. Auch ist zu beachten, dass viele Sportarten die Muskulatur recht einseitig belasten, was Belastungsschmerzen verursachen kann und die Verletzungsgefahr erhöht. Es treten beispielsweise bei Jugendlichen, die viel Fußball spielen, häufig Knieschmerzen auf, verursacht durch ein Ungleichgewicht in der Beinmuskulatur. Ein Training der hinteren Oberschenkelmuskulatur hilft zumeist recht schnell und reduziert auch das Verletzungsrisiko.

Viele junge männliche Fitnessinteressierte sind übermotiviert, Vorzeigemuskeln wie einen großen Bizeps oder ein Sixpack zu entwickeln. Infolgedessen trainieren sie einseitig und ohne genügend Regeneration. Muskelwachstum stellt sich zwar schnell ein, allerdings passt sich die Muskulatur schneller als die Sehnen und Bänder an die Belastungen an, wodurch ein Überlastungsrisiko entsteht, beispielsweise für Sehnencheidenentzündungen an den Handgelenken. Auch können sich aus einseitigem Training Haltungsschäden entwickeln.

Das Training muss ausgeglichen erfolgen, und die Übungen sollen eher langsam mit geringen Gewichten durchgeführt werden. Es ist kein Training bis zur vollständigen Muskelerschöpfung durchzuführen, denn der

sich noch im Wachstum befindende Körper soll nicht zu intensiv belastet werden. Der Sportler muss beim Training mit Gewichten lernen, die richtige Haltung zu bewahren, was dazu führt, dass er automatisch bei Alltagsbewegungen eine bessere Körperhaltung einnimmt. Eltern sollten das Training mit dem Jugendlichen besprechen und gegebenenfalls (etwa bei selbstständigem Training zu Hause) überwachen. Es sollte das Bewusstsein dafür gefördert werden, dass ein starker und gesunder Körper mit aufrechter Körperhaltung das Trainingsziel darstellt und dafür ausgeglichen trainiert werden muss. Aufwärmphase, korrekte Übungstechnik und Abwärmphase sind ebenso grundlegend wie eine angemessene Trainingsplanung. Ist dies sichergestellt, dann ist das Hanteltraining für Jugendliche sinnvoll.

Für Kinder hingegen ist das Hanteltraining nicht notwendig. Bei Kindern soll Spaß im Vordergrund stehen, um die Motivation für Sport zu fördern. Dazu eignen sich Gruppentrainings unter Aufsicht eines erfahrenen Übungsleiters. Oberste Priorität beim Training ist immer die Sicherheit des Kindes; beim Hanteltraining besteht jedoch für Kinder die Gefahr, sich durch Unachtsamkeit zu verletzen, beispielsweise durch Fallenlassen der Hantel. Für Kinder empfehlen sich Übungen, bei denen sie das eigene Körpergewicht transportieren; nicht hingegen Übungen mit zusätzlichem Gewicht. Falls Sie jedoch Ihr Kind auch mit Hanteln zu Hause üben lassen wollen, dann erlauben Sie nur leichte Gewichte und achten Sie genau auf korrekte Übungsdurchführung. Nach dem Training gilt es, die Kurzhanteln wieder sicher zu verstauen, damit das Kind nicht selbstständig, ohne Aufsicht, daran üben kann.

☛ Baue ich mit funktionellem Training Muskelmasse auf?

Die funktionellen Übungen ermöglichen ein sehr effektives Training der Muskeln. Es werden vorrangig komplexe Übungen ausgeführt, d. h. Übungen, die gleichzeitig mehrere Muskelgruppen aktivieren und somit ein besseres Muskelzusammenspiel bewirken. Dies ermöglicht Ihnen, beim Krafttraining ebenso wie in anderen Sportarten und im Alltag mehr Muskelkraft freizusetzen und somit kraftvoller zu agieren. Das funktionelle Hanteltraining führt auch zu Muskelwachstum, wobei sich dieser Effekt durch Übungsauswahl und Trainingsintensität steuern lässt. Sie können durch kontinuierliche Gewichtssteigerungen deutlich Muskelmasse aufbauen, vorausgesetzt, Sie nehmen genügend Eiweiß zu sich (1,5 bis 2 g pro Kilo Körpergewicht sind empfehlenswert.) Sie können aber ebenso einen ungewollten Gewichtsanstieg vermeiden, wenn Sie Ihr Training entsprechend dosieren und die Intensitätssteigerung durch Erschweren der Übungsanforderungen vornehmen, beispielsweise von Schwierigkeitslevel 1 zu 2 wechseln.



☛☛ Wie oft und wie lange soll ich trainieren?

Die Trainingsgestaltung ist abhängig von Ihren Trainingszielen sowie dem bereits erreichten Leistungsvermögen. Auch ist zu überlegen, ob Sie noch andere Sportarten ausführen und wie stressig sich Ihre aktuelle Lebensphase darstellt, wie viel Zeit Sie beispielsweise für die Regeneration haben.

Für Einsteiger lässt sich festhalten, dass bereits mit zwei bis drei wöchentlich ausgeführten Einheiten Krafttraining gute Ergebnisse erzielt werden können. Als Trainingszeit im Hauptteil sind 30 bis maximal 60 Minuten zu wählen, zuzüglich Aufwärmphase und Abwärmphase. Die Belastungsintensität sollte mittelschwer sein, denn sehr intensives Training eignet sich nicht für Einsteiger. Ansonsten ist das Risiko zu groß, sich zu überlasten und zu verletzen.

Für Fortgeschrittene, die ein Split-Programm ausführen, wird häufig eine Trainingshäufigkeit von vier Mal pro Woche empfohlen. Allerdings ist dies nicht zwingend, da es viele Möglichkeiten der Trainingsgestaltung gibt; Zielsetzung des Trainingszyklus sowie Rahmenbedingungen sind entscheidend. Als Trainingsdauer sind auch hier 30 bis 60 Minuten intensives Krafttraining zu empfehlen.

☛☛ Kann das Training in ein Stadium von Übertraining führen?

Jedes Training – auch das mit Hanteln – führt zu einem Zustand von Übertraining, wenn Sie Ihrem Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration bieten. Nach jeder Trainingseinheit muss sich der Körper erholen, um zuerst einmal das alte Leistungsniveau wiederherzustellen und es dann – nach einem überschwelligem Trainingsreiz – weiter zu verbessern. Wie lange der Körper zur Regeneration benötigt, ist davon abhängig, wie intensiv die Trainingsreizsetzung erfolgt ist und

wie die Regeneration gestaltet wird. Üblicherweise wird empfohlen, die bei der trainierten Bewegungsrichtung vorrangig beanspruchten Muskelgruppen ein bis drei Tage zu regenerieren, je nachdem, wie intensiv die Trainingseinheit war.

Im dritten Kapitel finden Sie vollständige Trainingsprogramme. Planen Sie jedoch Ihr Training selbstständig, dann achten Sie darauf, dass Sie zwischen dem zweimaligen Ausführen des gleichen Work-outs mindestens einen Tag Abstand halten. Auch gilt es, wenn Sie noch eine andere Sportart trainieren, deren Einsatz mit dem Krafttraining im Wochentrainingsplan abzustimmen. Denn generell häufiges Training kann ebenfalls zu Übertraining führen, wenn der Körper nicht genügend Zeit zur Regeneration erhält. Wie lange der Körper für die Erholung benötigt, ist von der Reizsetzung, Regeneration und Ernährung abhängig. Je intensiver Sie trainieren, desto mehr müssen Sie Ihren Körper unterstützen und pflegen, damit er kontinuierlich seine Leistungsfähigkeit steigern kann.

☛☛ Was für ein Gewicht soll ich wählen?

Sie müssen ein Gewicht wählen, mit dem Sie die Übung über die geplante Intervalldauer beziehungsweise über alle geplanten Wiederholungen noch technisch korrekt ausführen können, d. h. Sie sollen sich bei der letzten Wiederholung eines Satzes deutlich angestrengt fühlen, aber es soll noch möglich sein, diese Wiederholung auszuführen, ohne den Körper zu verdrehen. Generell sollten Sie Gewichte besser zu leicht als zu schwer wählen, um keine Verletzung durch Körperfehlstellung zu riskieren. Abhängig von Ihrem Trainingsziel sollten Sie aber mindestens acht Wiederholungen mit dem Gewicht technisch sauber ausführen können.

Sie müssen sich an dieses Gewicht durch Ausprobieren herantasten und gegebenenfalls Anpas-

sungen für den nächsten Übungssatz vornehmen. Tragen Sie das Gewicht nach der Trainingsstunde in Ihrem Trainingsbuch (siehe Seite 229–230) ein. Am Anfang ist es noch etwas schwer, das richtige Übungsgewicht zu bestimmen, aber je länger Sie trainieren, desto besser wird Ihnen das Abschätzen gelingen.

🏋️ Welche Hanteln soll ich mir kaufen?

Wenn Sie Hanteln für das Training zu Hause erwerben wollen, dann empfiehlt sich ein Kurzhantelset mit unterschiedlichen Gewichtsscheiben.

Geeignet sind Kurzhanteln, die ein Gewinde mit Sternverschluss haben; diese sind sicher, und die Gewichte lassen sich recht schnell wechseln.

Für weibliche Sportler beziehungsweise männliche Sportler mit geringerem Körpergewicht und geringerer Körperkraft bietet sich der Erwerb eines Kurzhantelsets aus zwei Hanteln mit austauschbaren Scheiben von jeweils 10 kg an. Das Set sollte Scheiben von 0,5 kg, 1,25 kg und 2,5 kg umfassen. Als Alternative können leichte Kurz-



INFO: GEFAHREN BEIM HANTELTRAINING

Grundsätzlich besteht beim Hanteltraining kaum Verletzungsgefahr, vorausgesetzt, Sie beachten die folgenden Aspekte:

- Wenn Sie Hanteln mit austauschbaren Hantelscheiben nutzen, dann müssen Sie vor jeder Übung sicherstellen, dass der Verschluss fixiert ist, insbesondere wenn Sie Kurzhanteln für Bewegungen über Kopf und Körper nutzen.
- Falls Sie noch nicht wissen, welches Übungsgewicht geeignet ist, dann müssen Sie sich an das Gewicht herantasten. Beabsichtigen Sie, mit hohem Gewicht zu trainieren, ist es empfehlenswert, zumindest beim Ausprobieren eines Übungsgewichts einen Trainingspartner zur Verfügung zu haben, der im Notfall Hilfestellung leisten kann.
- Greifen Sie die Hanteln mit festem Griff; ein Herausgleiten muss ausgeschlossen sein. Deshalb nutzen einige Sportler den Kreuzgriff (eine Handfläche vorne und eine hinten), wenn sie eine schwere Langhantel vom Boden anheben.
- Korrekte Übungstechnik ist grundlegend. Achten Sie immer darauf, dass der Rumpf in Spannung ist, sowie auf einen geraden Rücken. Gelingt dies nicht und es entsteht eine Fehlhaltung, ist es wichtig, die Übung zu stoppen.
- Ein Risiko besteht, wenn Sie Bewegungen unkontrolliert ausführen beziehungsweise die Körperspannung nicht halten können – insbesondere wenn Sie explosiv trainieren. Erlernen Sie deshalb Bewegungen wie das »Reißen« (Snatch) mit leichtem Gewicht und üben Sie dabei, die Muskulatur in Spannung zu bringen und zu halten.
- Beim Hanteltraining können die Gewichte anhand der Scheiben kontinuierlich und schnell gesteigert werden. Allerdings passt sich die Muskulatur schneller an die Anforderungen an als die Sehnen und Bänder. Es besteht daher die Gefahr, dass man die Gewichte zu schnell steigert und den Körper überlastet. Erhöhen Sie deshalb zuerst die Intervalldauern beziehungsweise die Wiederholungszahlen, anstatt so schnell wie möglich die Gewichte zu steigern. Insbesondere motivierte Trainingseinsteiger müssen dringend darauf achten!

hanteln mit festem Gewicht gekauft werden, da leichte Hanteln recht wenig kosten.

Für einen männlichen Sportler mit mittlerem Körpergewicht empfiehlt sich der Kauf von zwei Kurzhanteln mit unterschiedlichen Scheiben und einem Gesamtgewicht von jeweils 15 kg, die mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis angeboten werden. Wenn Sie bereits recht stark sind und mehr investieren wollen, dann können Sie auch zwei Kurzhanteln mit jeweils 20 kg oder mehr erwerben; diese Sets sollten auch 5-kg-Scheiben umfassen.

In einem nächsten Schritt können Sie sich ein weiteres Kurzhantelset zulegen. Dann lässt sich auch Intervall-Training gut zu Hause durchführen, da die Gewichte für mehrere Übungen hintereinander vorbereitet werden können. Weitere Trainingsgeräte können bei langfristigem Training ergänzt werden; müssen aber nicht, denn bereits mit zwei Kurzhanteln können Sie effektiv trainieren. Nicht das beste Equipment ist für den Trainingserfolg entscheidend, sondern der Trainingswille sowie die richtige Trainingsgestaltung.

- Wenn Sie zu Hause ohne Trainingspartner trainieren, dann sind Kurzhanteln einer Langhantel vorzuziehen. Denn wird das Gewicht zu schwer, ist das Verletzungsrisiko geringer (beispielsweise wenn Sie eine Hantel im Notfall fallen lassen müssen). Auch beim Brustdrücken kann man eine Kurzhantel zur Seite wegfallen lassen, im Gegensatz zu einer Langhantel. Außerdem ermöglichen Kurzhanteln einen größeren Bewegungsspielraum.
- Üben Sie mit Langhantel über Kopf oder in Rückenlage, dann nutzen Sie leichte Gewichte, die Sie sicher bewältigen können, oder Sie müssen jemanden bitten, beim Training anwesend zu sein, um Hilfestellung leisten zu können.
- Im Trainingsraum muss immer Sicherheit gewährleistet sein, sodass Sie sich auf das Hanteltraining konzentrieren können. Das Training mit Kurzhanteln ist grundsätzlich in jedem Raum möglich, solange sichergestellt ist, dass niemand hereinplatzt und Sie beim Training überrascht, infolgedessen Sie eine Fehlhaltung einnehmen und sich verletzen könnten.
- Nach dem Training müssen Sie die Hanteln wieder geordnet ablegen. Hanteln sollen nicht unaufgeräumt im Trainingsraum herumliegen, unabhängig davon, ob Sie im Fitnessstudio oder zu Hause trainieren. Wenn Sie Kinder haben und zu Hause trainieren, dann müssen die Hanteln sicher verwahrt werden, damit die Kinder sie nicht unkontrolliert anheben und sich damit verletzen können.



5.

TRAININGSAUSRÜSTUNG

Die folgenden Hanteln und Ausrüstungsgegenstände können Sie im Training einsetzen. Im Fitnessstudio finden Sie alles, was Sie für das Training benötigen. Im Training zu Hause können Sie bereits mit zwei Kurzhanteln mit austauschbaren Gewichtsscheiben starten und die meisten Übungen ausführen. Dazu sind die meisten Hanteln im unteren Preissegment gut genug, wenn diese einen stabilen Verschluss besitzen, der einen schnellen Austausch des Gewichts ermöglicht. Weiteres Hantelzubehör können Sie bei Bedarf mit der Zeit hinzufügen.



Für das Hanteltraining kann eine Vielzahl von Trainingsgeräten ergänzend genutzt werden; auch werden noch immer neue Geräte entwickelt. Dies bedeutet aber nicht, dass Sie möglichst viele Geräte für ein effektives Hanteltraining benötigen. Die Geräte dienen vorrangig dazu, bestimmte Trainingsaspekte hervorzuheben, und helfen Ihnen dabei, Trainingseintönigkeit zu vermeiden.

Das Internet bietet Hilfe bei der Entscheidungsfindung: Produkttests, Fitness-Foren sowie Rezensionen bieten schnell die Möglichkeit einer ersten Einschätzung, welcher Hersteller ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis anbietet. Am besten aber suchen Sie ein großes Sportfachgeschäft auf, um sich dort beraten zu lassen, die Produkte zu testen und schließlich auch dort zu kaufen. Denn von

seiner guten Beratung kann das Fachgeschäft nicht leben.

ÜBERSICHT ÜBER HANTELN UND ZUBEHÖR

Für das Hanteltraining werden viele Trainings-Tools angeboten; wenn Sie Ausrüstung erwerben, dann entscheiden Sie abhängig von Trainingszielen, räumlichen Voraussetzungen und letztlich von dem Betrag, den Sie bereit sind zu investieren. Bereits mit einer relativ kleinen Investition können Sie Kurzhanteln erwerben und effektiv trainieren; das vollständige Trainingsprogramm aus diesem Buch ist damit möglich. Weiteres Trainingszubehör ist eine Option, aber nicht Voraussetzung für ein effektives Training. Machen Sie sich die folgenden Überlegungen vor dem Erwerb von Hanteln und Zubehör bewusst.

☛ Kurzhantel (Einhand-Hantel) mit veränderbarem Gewicht

Für das Training zu Hause werden meistens Kurzhanteln mit veränderbarem Gewicht genutzt, da diese recht günstig sind und wenig Platz zum Aufbewahren benötigen. Empfehlenswert sind Kurzhanteln mit Sternverschluss und unterschiedlichen Gewichtsscheiben, damit sich das Hantelgewicht anpassen lässt. Die Preise sind sehr unterschiedlich – abhängig von Hersteller und Verarbeitung; ein Set aus zwei Kurzhanteln mit insgesamt 30 kg Gewicht kostet etwa 30 bis 40 EUR.

Für ambitionierte Fitnesssportlerinnen empfehlen sich zwei Kurzhanteln mit unterschiedlichen Gewichtsscheiben von jeweils 10 kg, so kann langfristig trainiert werden. Alternativ genügen vielen Sportlerinnen Gewichte bis 5 kg, weshalb dann auch auf zwei Paar kostengünstiger Kurzhanteln mit festem Gewicht zurückgegriffen werden kann. Für einen männlichen Fitnesssportler mittlerer Statur sollten zumindest zwei Kurzhanteln inklusive unterschiedlichen Gewichtsscheiben von jeweils 15 kg Gewicht verfügbar sein; mindestens 10 kg sind grundlegend. Wenn Sie langfristig trainieren und eher kräftig sind, dann empfehlen sich zwei Kurzhanteln inklusive Gewichtsscheiben von jeweils 20 bis 30 kg.

Als Sonderform gibt es anpassbare Hanteln, auch als Powerblock bezeichnet, bei denen über einen Regler das gewünschte Gewicht eingestellt wird. Beim Anheben wird nur das eingestellte Gewicht angehoben, das übrige Gewicht bleibt zurück. Eine solche Hantel ist zwar praktisch, aber sehr teuer; mit viel Gewicht und in guter Qualität kostet sie über 200 EUR, manche Hersteller verlangen sogar noch deutlich mehr.

☛ Kurzhantel (Einhand-Hantel) mit festem Gewicht

Kurzhanteln mit festem Gewicht werden in großer Auswahl angeboten. Die Hanteln sind bereits ab einem Gesamtgewicht von 0,5 kg erhältlich und dann ansteigend in Gewichtsstufen mit 0,5 bis 1 kg Unterschied. Die Hanteln mit geringem Gewicht sind zumeist recht günstig. Es werden beispielsweise ein Paar Vinyl-Hanteln in guter Qualität mit einem Gewicht von 0,5 kg, 1 kg oder 2 kg ab zirka 10 EUR verkauft.

Hanteln mit hohem festem Gewicht sind jedoch teuer und finden sich deshalb zumeist in Fitnessstudios. Falls Sie beabsichtigen, eine solche Investition zu tätigen, dann kaufen Sie ein Kurzhantelset mit Ablage, damit die Hanteln sich platzsparend verstauen lassen; gut eignen sich die in diesem Buch verwendeten Hanteln mit hexagonalen und gummierten Enden. Die Sets mit hohen Gewichten kosten ab 200 EUR aufwärts bis zu deutlich mehr.

☛ Kugelhantel (Kettlebell)

Die Kugelhantel, zumeist als Kettlebell bezeichnet, eignet sich besonders für Schwungübungen und kann auch bei vielen Kurzhantelübungen alternativ genutzt werden. Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie keine Kettlebells benötigen, denn die vorgestellten Schwungübungen sind auch mit Kurzhanteln möglich (z. B. »H 103: Hantelschwingen beidarmig«). Wenn Sie jedoch einen umfangreichen Fitnessraum zusammenstellen wollen, dann können Sie Kugelhanteln in akzeptabler Verarbeitung und abhängig vom Gewicht ab zirka 20 EUR erwerben; sie sind aber auch noch deutlich teurer im Handel verfügbar.

☛ Hantelscheibe

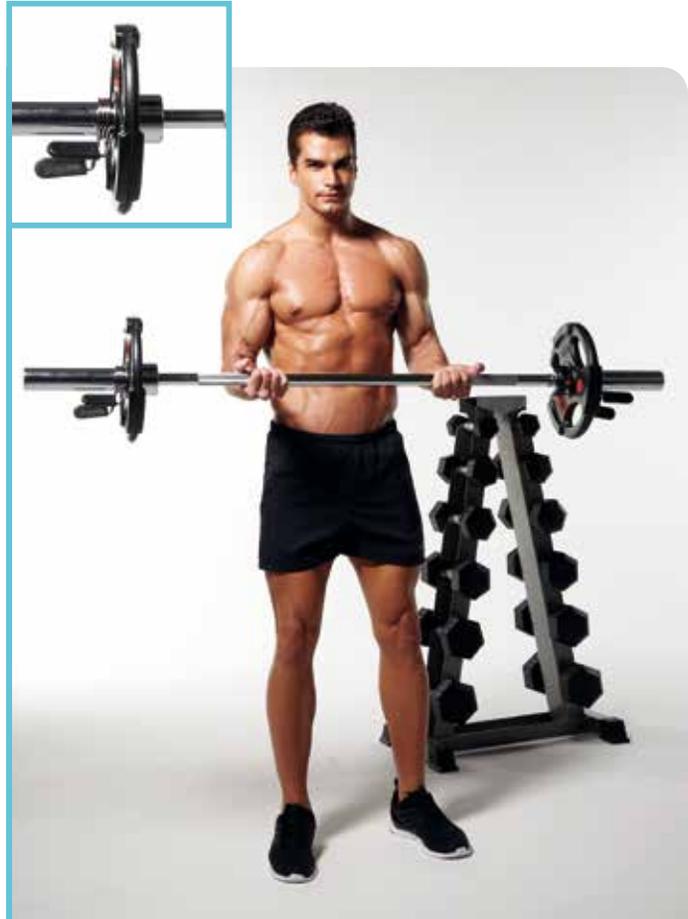
Hantelscheiben werden aus unterschiedlichen Materialien hergestellt. Sie sind häufig aus Gusseisen, teilweise verchromt; sie werden aber

auch mit gummiertem Überzug und Zementfüllung angeboten. Das wichtigste Kriterium ist ein Lochumfang von 30 bis 31 mm; es sei denn, Sie trainieren mit den dicken Olympia-Hanteln, bei denen die Scheiben einen Lochumfang von 50 bis 51 mm besitzen. Die Hantelscheiben können Grifflöcher haben, was bei einigen Übungen wie »H 115: Ausfallschritt mit Drehung« vorteilhaft, jedoch nicht zwingend ist. Gummierte Scheiben sind angenehm zu transportieren, doch riechen die günstigen Modelle oftmals noch lange nach Produktion, und die hochwertigen Scheiben sind teuer. Kaufen Sie immer zwei oder besser vier gleiche Hantelscheiben, um beide Seiten der Hanteln identisch bestücken zu können. Die Scheibengewichte starten mit 0,5 kg, und es folgen zumeist 1,25 kg, 2 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg und 25 kg, was abhängig vom Hersteller ist; es gibt auch noch schwerere Scheiben. Die Preise der Scheiben sind unterschiedlich, abhängig von Gewicht und Verarbeitung; oft lohnt es sich, die Scheiben im Set zu kaufen.

☛ Langhantel

Für Ihr Training können Sie ergänzend eine Langhantel einsetzen, die sich beispielsweise gut für die Übung »H 101: Kreuzheben« eignet. Wenn Sie sich für das Heimtraining eine Langhantel zulegen wollen, dann empfiehlt sich eine, bei der Hantelscheiben mit dem Lochdurchmesser von 30 bis 31 mm genutzt werden. Da sich dieser Standarddurchmesser auch bei Kurzhanteln findet, können die Scheiben dann für das Training mit Lang- und Kurzhanteln verwendet werden. In Fitnessstudios sowie im professionellen Krafttraining wird oft die Olympia-Hantel mit ihrem größte-

ren Umfang eingesetzt, diese ist aber erheblich teurer und im Normalfall für das Hanteltraining zu Hause überzogen. Zu beachten ist auch die Länge der Hantel, denn die Aufnahmefläche muss breit genug sein, um genügend Scheiben aufzunehmen; außerdem muss das Innenmaß so groß sein, dass Sie die Langhantel mit breitem Griff fassen können. Wenn Sie mit Langhantelablage trainieren, ist darauf zu achten, dass die Ellbogen nicht anstoßen, z. B. beim Brustdrücken mit Langhantel. Eine gerade Langhantel mit Feder- oder Sternverschluss wird ab zirka 20 EUR angeboten.



Federverschluss bei Langhantel.