Hanteltraining – eine Gebra

Hanteltraining mit Heranwachsenden? Dieses Thema ist kein Tabu, jedoch stehen ein sorgfältiger Aufbau, die technische Präzision und eine korrekte Haltung im Zentrum. *Rolf Weber*

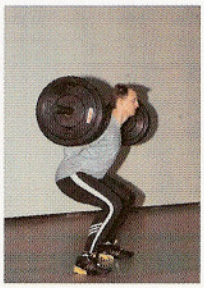
Halbe Kniebeuge (ca. 90°)

Ausführung: Hantel im Nacken auf den Schultern (schwere Lasten) oder vorne auf den Schultern/Oberarmen (leichtere Lasten und mit Anfängern). Fersen möglichst nicht erhöht. Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet, Knie beim Senken nicht nach vorne. Kein Unterbruch im Bewegungsablauf bei Wiederholungen.

Vorstellung: Auf eine (imaginäre) Bank absitzen.

Wirkung: Kräftigung der Knie- und Hüftstreckmuskulatur.

Varianten: Hohe Kniebeuge (ca. 120–135°) und tiefe Kniebeuge (auch als Vorbereitung auf grössere Winkelstellungen).



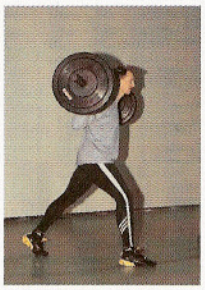
Einbeinige Kniebeuge

Ausführung: Hantel im Nacken auf den Schultern, Ausfallschritt nach vorne (beide Knie im rechten Winkel). Senkrechte Abwärts- und Aufwärtsbewegung ausführen. Das vordere Knie darf sich nicht nach vorne verschieben. Kein Unterbruch im Bewegungsablauf bei Wiederholungen.

Vorstellung: Abknien-Aufstehen.

Wirkung: Kräftigung der Knie- und Hüftstreckmuskulatur.

Varianten: A: Hinteres Bein mit dem Fuss auf einer Bank abgestützt. B: Aus dem parallelen Stand in Ausfallschrittstellung und wieder zurück. C: Fortgesetzte Ausfallschritte. Zur Vorbereitung einbeiniger Kniebeugen eignet sich Banksteigen.



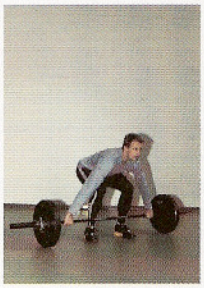
Reissen und Anreissen

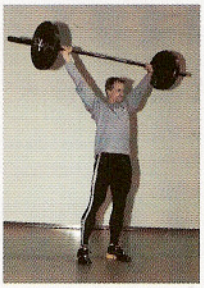
Ausführung: Hantel mit breitem Griff fassen, korrekte Hebestellung mit geradem Rücken und Blick geradeaus. Durch explosivschnelles Strecken der Beine (bis in den Zehenstand) und der Hüfte das Gewicht dem Rumpf entlang hochlaufen lassen, bevor es mit den Armen in der Hochhalte stabilisiert wird. Gewicht in zwei Phasen via Brust und Oberschenkel absenken und ohne abzustellen wieder heben.

Vorstellung: Füsse zu Beginn in den Boden drücken, Gewicht hochlaufen lassen!

Wirkung: Hochintensive Ganzkörperübung, Kräftigung vor allem der Knie- und Hüftstreckmuskulatur.

Varianten: Anreissen mit engem oder weitem Griff, keine aktive Armarbeit und Gewicht wieder (evtl. via Oberschenkel) absenken. Bei einmaliger Ausführung (Reissen oder Anreissen) kann das Gewicht bei entsprechenden Platzverhältnissen und Bodenbeschaffenheit fallen gelassen werden.





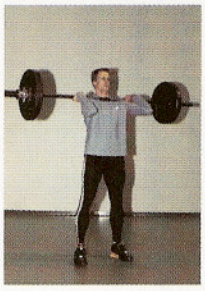
Umsetzen

Ausführung: Wie beim Anreissen, im höchsten Punkt wird das Gewicht «umgesetzt», d. h. es wird über der Brust auf den Schultern/Oberarmen abgelegt. Die Beine werden dazu leicht gebeugt («abfedern»). Vermeiden der Gewichtheber-Technik («Unter das Gewicht gehen») und stets auf vollständige Hüftstreckung achten.

Vorstellung: Füsse zu Beginn in den Boden drücken, Gewicht hochlaufen lassen!

Wirkung: Hochintensive Ganzkörperübung, Kräftigung vor allem der Knie- und Hüftstreckmuskulatur.

Variante: Aus der Umsetzstellung sofort explosives Hochstossen des Gewichtes in die Hochhalte. Rhythmus wie beim Kugelstossen: angleiten–setzen/eindrehen–ausstossen!



uchsanweisung

Bankdrücken

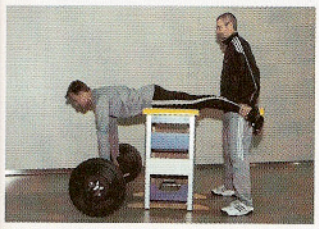
Ausführung: Mit engem oder weitem Griff aus sicherer Rückenlage mit aufgestellten Füssen das Gewicht senken (zwischen Hals und Brust) und heben (Ellbogen nicht ganz durchstrecken).
Vorstellung: siehe Bankziehen.

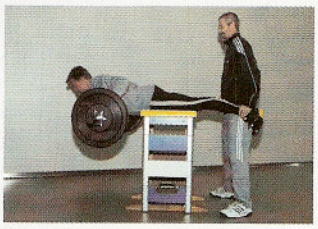
Wirkung: Kräftigung der Armstreck- und Brustmuskulatur (verstärkt bei weitem Griff).
Varianten: A: Schrägbankdrücken (schräg gestellte Bank). B: Nackendrücken (im Sitzen mit geradem Rücken). C: Nackenstossen (im Stand aus hoher Kniebeuge Gewicht zur Hochstrecke bringen).

Bankziehen

Ausführung: Mit engem oder weitem Griff das Gewicht gegen die Brust ziehen. Bei mehreren Wiederholungen ohne abzustellen.
Vorstellung: Atmen wie eine Velopumpe (beim Beugen einatmen, beim Strecken ausatmen).

Wirkung: Kräftigung der Armbeuge-, Schulter- und Rückenmuskulatur.
Varianten: Für das Heben von schwereren Lasten ist eine Auflage des Oberkörpers von Vorteil (spezielles Bankziehgerät oder Brett zwischen zwei Schwedenkasten)!

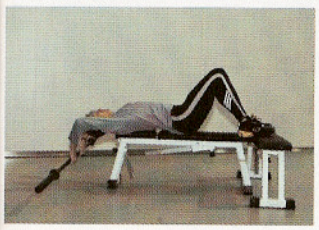


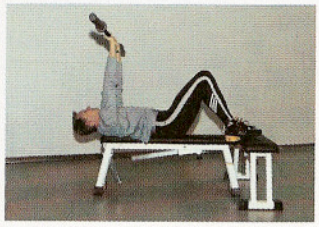


Pull-over

Ausführung: Mit engem Griff aus kleinem oder grösserem Ellbogenwinkel Gewicht über den Kopf ziehen. Beine aufgestellt, Rücken flach auf der Bank (Kreuz nicht abheben)!
Vorstellung: Ellbogen nahe am Kopf!

Wirkung: Kräftigung der Brust-, Schulter- und Armstreckmuskulatur.
Varianten: Lange oder kurze und langsamere oder schnellere Bewegungsausführung.





Fotos: Gianlorenzo Ciccozzi

Sorgfältiger Aufbau – grosse Wirkung

Das Training mit Hanteln ist durchaus eine Alternative zum Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, wie es oft im Schul- und Vereinssport praktiziert wird. Es hat zu Beginn sogar den Vorteil, dass nicht nur die Kraft, sondern auch koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Rhythmus und Differenzierung gefördert werden. In den meisten Sportarten ist es im Leistungstraining unabdingbar, muss aber sorgfältig aufgebaut werden!

Fortschritt in drei Stufen

Im Alter von 14 bis 15 Jahren können Jugendliche mit dem Hanteltraining beginnen. Der Akzent liegt allerdings auf der korrekten technischen Ausführung der Bewegung. Der Jugendliche übt die Bewegung zuerst mit einem Gymnastikstab, anschliessend mit einer Reck- oder Gewichtsstange ohne Zusatzgewichte. Ab 16 Jahren steht die Förderung der Schnellkraft (5 bis 10 schnelle Wiederholungen mit wenig Last) im Zentrum. Im Alter von 18 Jahren kommt schliesslich die Maximalkraft ins Spiel (8 bis 12 Wiederholungen mit schwereren Lasten).

Die Altersbereiche können selbstverständlich je nach körperlicher Entwicklung der Jugendlichen variieren, der Aufbau bleibt derselbe. Merke: keine schweren Zusatzlasten in der Wachstumsphase! Stets spielt die Kräftigung des Rumpfes eine wichtige Rolle, damit die Stabilität der Wirbelsäule gewährleistet ist.

Sind noch Fragen?

Aufwärmen: Übungen für Beweglichkeit, Muskelspannung und Bewegungsimitation.

Sicherheit: Kontrolle der Geräte; die Gewichte müssen sicher befestigt sein (Verschlüsse verwenden!).

Ort: Ausreichend Platz zur Ausführung der Übung.

Ordnung: Keine Gewichtsscheiben oder andere Gegenstände herumliegen lassen.

Haltung: Kopf hoch und Blick geradeaus, gerader Rücken, Becken nach vorne gekippt.

Atmung auf den Krafteinsatz ausrichten: Im Moment der höchsten Anstrengung (Umkehrpunkt der Bewegung) muss eingeatmet sein, Pressatmung vermeiden.

Hilfestellung: Beim Heben von schweren Gewichten und bei Tests Hilfspersonen bereitstellen.

Abbruch: Im Falle von Unsicherheit oder Schmerz soll die Übung sofort gestoppt werden.

Entspannung: Zwischen den Serien die Gelenke und Muskeln entlasten (z. B. Hängen an der Sprossenwand).

Technik: Eine einwandfreie Technik ist viel wertvoller als Leistung um jeden Preis!