

KURZHANTEL WORKOUT

POWRX®



DEEP SQUAT

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Gehen Sie tief in die Kniebeuge und drücken sich langsam wieder nach oben. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule. Die Fußsohlen sind und bleiben während des gesamten Bewegungsablaufs auf dem Boden.



LUNGE

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Führen Sie mit Ihrem linken Bein einen großen Schritt nach hinten aus und bringen das linke Knie in den Schwebezustand über dem Boden. Das Knie befindet sich dabei unterhalb Ihrer Hüfte. Bewegen Sie sich in dieser Ausfallschritt Position dreimal nach oben und wieder nach unten bevor Sie in die Anfangsposition zurück kehren. Wechseln Sie dann das Bein. Der Oberkörper bleibt konstant aufrecht und die Belastung auf dem vorderen Bein



ABDUCTOR

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein. Ihre Arme sind gebeugt und die Hanteln auf Brusthöhe am Körper. Bringen Sie das linke Bein in den Schwebezustand und verlagern Ihr Gewicht auf das rechte Bein. Heben Sie nun das linke Bein so weit es geht zur Seite an und senken es wieder. Wiederholen Sie die Bewegung insgesamt dreimal bevor Sie in die Anfangsposition zurück kehren. Wechseln Sie dann die Seite. Die Arme bleiben konstant angespannt, das Standbein leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht.



SQUAT

Nehmen Sie einen aufrechten, breitbeinigen Stand ein. Ihre Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht und die Arme mit den Gewichten mittig zum Boden gestreckt. Gehen Sie tief in die Kniebeuge und drücken sich langsam wieder nach oben. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule. Die Fußsohlen sind und bleiben während des gesamten Bewegungsablaufs auf dem Boden.



BENT OVER ROW

Starten Sie im hüftbreiten Stand mit dem Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt und den Armen neben dem Körper zum Boden gestreckt. Ziehen Sie die Gewichte nun kraftvoll nach oben und führen dabei die Ellenbogen eng am Körper vorbei. Ein aktives Zusammenziehen der Schulterblätter erhöht den Trainingseffekt. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule.



BENT OVER ROW WIDE

Starten Sie im hüftbreiten Stand mit dem Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt und den Armen neben dem Körper zum Boden gestreckt. Ziehen Sie die Gewichte nun kraftvoll nach oben und führen dabei die Ellenbogen in einen rechten Winkel mit dem Oberarm und der Schulter. Ein aktives Zusammenziehen der Schulterblätter erhöht den Trainingseffekt. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule.



REVERSE FLYS

Starten Sie im hüftbreiten Stand mit dem Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt und den Armen in Richtung Fußspitzen leicht angewinkelt. Die Handflächen zeigen zueinander. Heben Sie die Gewichte nun kraftvoll seitlich nach oben. Ein aktives Zusammenziehen der Schulterblätter erhöht den Trainingseffekt. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule.



BENT OVER FRONT RAISE

Starten Sie im hüftbreiten Stand mit dem Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt und den Armen in Richtung Fußspitzen leicht angewinkelt. Die Handflächen zeigen zueinander. Heben Sie die Gewichte nun kraftvoll nach vorne bis sich Ihr Kopf zwischen Ihren Armen befindet. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule.



CHEST PRESS

Legen Sie sich in die Rückenlage auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen komplett auf dem Boden. Die Hanteln sind nach oben zur Decke gerichtet. Ihre Ellenbogen befinden sich dabei auf dem Boden und bilden in den Armen einen rechten Winkel. Drücken Sie die Kurzhanteln I nach oben zu Decke und führen diese auf Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen zusammen. Senken Sie die Gewichte langsam wieder in die Startposition.



BUTTERFLY

Legen Sie sich in die Rückenlage auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen komplett auf dem Boden. Die Hanteln sind auf Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen zusammengeführt und zur Decke gerichtet. Senken Sie die Gewichte langsam seitlich zum Boden in den Schwebezustand und führen sie anschließend wieder nach oben zusammen. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule und spannen die Bauchmuskulatur während der gesamten Bewegung an.



PULLOVER

Legen Sie sich in die Rückenlage auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen komplett auf dem Boden. Die Hanteln sind auf Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen zusammengeführt und zur Decke gerichtet. Beugen Sie Ihre Unterarme im Ellenbogengelenk so dass die Gewichte langsam an Ihrem Kopf vorbei kommen. Drücken Sie die Hanteln anschließend wieder in die Startposition.



FRENCH PRESS

Legen Sie sich in die Rückenlage auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und die Fußsohlen komplett auf dem Boden. Die Hanteln sind auf Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen zusammengeführt und zur Decke gerichtet. Beugen Sie Ihre Unterarme im Ellenbogengelenk so dass die Gewichte langsam an Ihrem Kopf vorbei kommen. Drücken Sie die Hanteln anschließend wieder in die Startposition.



HAMMERCURL

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen neben dem Körper zum Boden gestreckt und den Handrücken nach hinten zeigend. Beugen Sie Ihre Unterarme im Ellenbogengelenk nach oben und führen Ihre Kurzhanteln zur Schulter. Die Oberarme bleiben dabei am Körper fixiert. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder in die Anfangsposition.



CURL

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen neben dem Körper zum Boden gestreckt und den Handrücken nach hinten zeigend. Beugen Sie Ihre Unterarme im Ellenbogengelenk nach oben und führen Ihre Kurzhanteln zur Schulter. Die Oberarme bleiben dabei am Körper fixiert. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder in die Anfangsposition.



PUSH BACK

Starten Sie im hüftbreiten Stand mit dem Oberkörper in der Hüfte nach vorne gebeugt und den Armen angewinkelt am Körper. Drücken Sie die Gewichte nun kraftvoll nach hinten und halten Sie dabei Ellenbogen eng am Körper. Kehren Sie anschließend wieder in die Anfangsposition. Ihr Rücken bleibt konstant gerade und Ihr Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule.



SHOULDER PRESS

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen seitlich nach oben zur Decke gerichtet und den Handrücken nach hinten zeigend. Die Kurzhanteln befinden sich auf Kopfhöhe und werden nun kraftvoll nach oben gedrückt und über dem Kopf zusammengeführt. Senken Sie die Gewichte langsam wieder in die Startposition.



LATERAL RAISE

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen vor dem Körper leicht angewinkelt und den Handflächen zueinander zeigend. Heben Sie Ihre Arme seitlich nach oben bis sich die Gewichte auf Schulterhöhe befinden. Senken Sie diese dann wieder.



NECK PULL

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen vor dem Körper und den Handflächen zum Körper zeigend. Heben Sie Ihre Ellenbogen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe, die Gewichte führen Sie dabei eng am Körper. Kehren Sie anschließend wieder in die Anfangsposition zurück.



FRONT RAISE

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen vor dem Körper und den Handflächen zum Körper zeigend. Heben Sie abwechselnd Ihre Arme nach vorne bis auf Schulterhöhe.



ARM ROTATION

Nehmen Sie einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein mit den Armen seitlich auf Schulterhöhe gestreckt. Führen Sie nun rückwärts kreisende Bewegungen durch. Ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen und wieder auseinander.



www.powrx.de



HOL DIR DEINE KOSTENLOSE 3D ANIMATION

POWRX GmbH
Robert-Bosch-Str. 7
D - 73257 Köngen

Telefon: +49 / (0)7024 40 911 0
Fax: +49 / (0)7024 40 911 11
E-Mail: info@powrx.de

