



Langhanteltraining – Teil 2

Kräftigung der Brust-, Rücken-, Bein-, Gesäß-, Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit der Langhantel (LHT) ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, geeignet für unterschiedliche Zielgruppen, wobei Fitness, Alter, Erfahrung und Geschlecht der Teilnehmenden berücksichtigt werden muss. Mit Musik wird in der Gruppe die Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert und das Muskelkorsett aufgebaut sowie die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Training mit der Langhantel setzt Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) / Kursleitung (KL) voraus, da die Gefahr der Verletzung und Überbelastung bei falsch ausgeführten Übungen ziemlich hoch liegt.

Das hier vorgestellte Stundenbeispiel wird eher weiblichen TN gefallen, da gezielt die „Problemzonen“ trainiert werden. Die weiblichen TN haben die Möglichkeit für sich die Welt des Langhanteltrainings zu entdecken und mit männlichen TN in einer Gruppe zu trainieren, was allen TN Spaß macht.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Aufbau der „Arbeitsstationen“

- ☉ Die TN stehen in Reihen leicht von einander versetzt, so dass die KL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine „Arbeitsstation“ auf: Step, eine Matte auf dem Step und ein Langhantel-Set mit Scheiben.

● Übungserläuterungen

Die Übungen der Stunde werden kurz erklärt und die KL macht besonders auf das korrekte, gelenkschonende Umsetzen, Haltung und entsprechende Gewichte aufmerksam.

● Erwärmung mit der Langhantel (LH)

Die allgemeine Aufwärmung besteht aus einer leichten Choreografie mit Musik.

Nacheinander werden gemeinsam

- Schulterkreisen,
 - Vorbeugen,
 - Rudern in Hüftbeuge,
 - Frontrudern,
 - Hochdrücken,
 - Kniebeuge und
 - Armbeuge
- ausgeführt.

Die Übungen für die einzelnen Muskelgruppen mindestens 25 Mal wiederholen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Männer und Frauen)

Material:

Pro TN 1 Langhantel-Set (mit Scheiben von 1-5 kg), 1 Stepbrett und 1 Matte, Musik, Musikanlage, evtl. Headset

Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Aufbau der notwendigen Übungsgeräte

- ☉ Den TN einen ersten Einblick auf die im Schwerpunkt kommenden Übungen geben.

- ☉ Allgemeine Aufwärmung mit der LH und die korrekte Handhabung der LH

- ☑ Ständig auf die Grundposition zurückkommen (Becken fixieren, Körperspannung aufbauen, Atem fließen lassen) und auf die korrekte Ausführung achten

- ☑ Keine zu schnelle Musik einsetzen!

- ☑ Der Aufwärmungsblock kann anstatt mit LH und Gewicht auch mit LH ohne Gewicht oder leichten Scheiben ausgeführt werden.

Fitness
Sonderausgabe
2011



Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

SCHWERPUNKT (40 Minuten)

Es wird in 6 Blöcken an folgenden Muskelgruppen gearbeitet: Beine, Brust, Rücken, Gesäß, Armbeuger, Armstrecker, Schulter und Bauch. Der Block für Bachkräftigung dauert etwas länger als die anderen Blöcke.

Nach jedem Block wird zur nächsten Muskelgruppe gewechselt.

Zwischen den Kraftblocks 1 Minute Pause.

In diesen Pausen bereiten die TN Gewichte und Arbeitsstation (Stepbrett, LH, Matten, Freigewichte) nach der Anleitung der KL für den nächsten Block vor.

Die TN können die LH auch durch Freigewichte (FG) ersetzen.

Geschwindigkeiten der Bewegungsausführung:

- Langsam: beide Bewegungsrichtungen (1 Bewegungszyklus = Beugen und Strecken) in 8 Zählzeiten (ZZ)
- Super Langsam: eine Bewegungsrichtung (1/2 Bewegungszyklus) in 8 Zählzeiten
- Doppeltes Tempo: 2 Bewegungszyklen in 8 ZZ

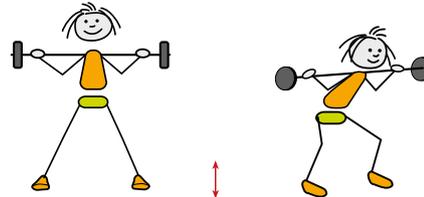
- Die KL hat für jeden Kraftblock die passenden Musikstücke vorbereitet.
- Die KL erklärt in den Pausen die Übungen für den nächsten Block.
- Während jedes Blocks passt die KL auf korrekte Ausführung auf und korrigiert die TN.

- Die KL sagt die Übungen an und wechselt die Geschwindigkeit der Bewegungsausführung mit Hilfe von Ansagen und Musik.

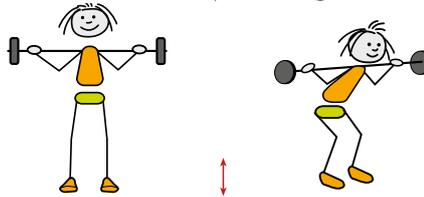
Block 1: Beintraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten) (6 Minuten)

⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur

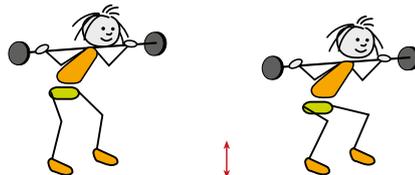
- 1 Kniebeuge breit



- 2 Kniebeuge schmal



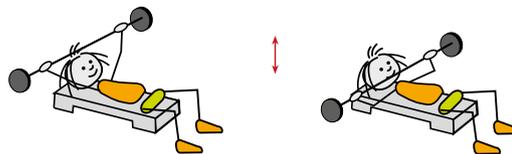
- 3 Kniebeuge breit und tief (ohne volle Hüftstreckung)



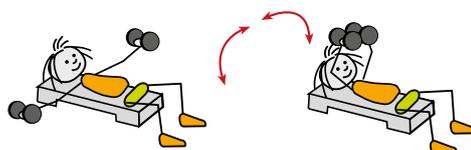
Block 2: Brusttraining mit der LH und Freigewichten (5 Minuten)

⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur

- 1 Bankdrücken im Liegen mit breitem Griff



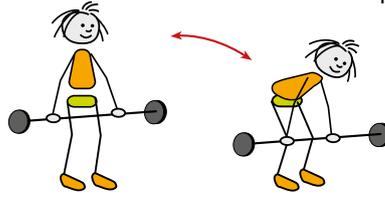
- 2 Butterfly mit Freigewichten im Liegen



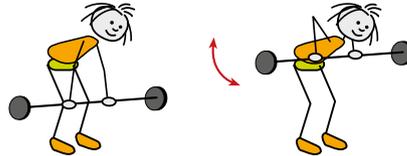
● **Block 3: Rückentraining mit LH (5 Minuten)**

◎ Kräftigung der unteren und oberen Rückenmuskulatur

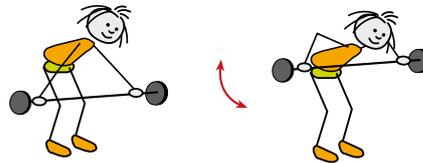
① Leichte Vorbeuge



② Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach innen



③ Rudern mit breitem Griff und Daumen nach innen



④ Rudern mit schmalem Griff und Daumen nach außen

● **Block 4: Gesäß-, Bein- und Wadetraining mit der LH (bzw. mit Freigewichten) (7 Minuten)**

◎ Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Wadenmuskulatur

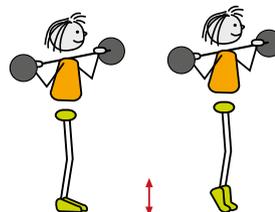
① Ausfallschritte mit der LH auf den Schultern oder FG in den Händen



② Beine heben in Bauchlage auf dem Steppbrett



③ Wade heben im Stehen mit der LH auf den Schultern oder FG in den Händen



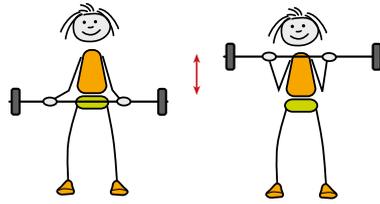
Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

● Block 5: Armbeuger-, Armstrecker-, Schultertraining mit LH bzw. mit Freigewichten (FG) (7 Minuten)

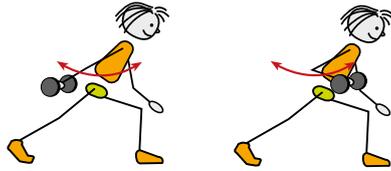
⊙ Kräftigung der Schulter- und Armmuskulatur

① Bizepscurl im Stehen

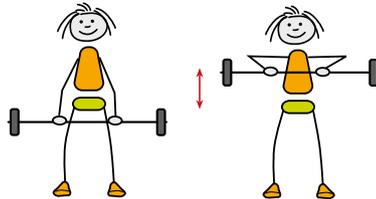


② Kick back mit FG im Stehen mit Hüftbeuge

👉 Die Arme werden nacheinander trainiert



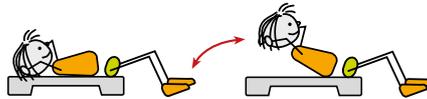
③ Frontrudern im Stehen mit der LH oder FG



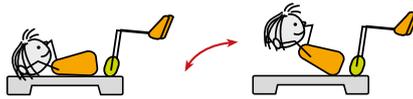
● Block 6: Bauchtraining (10 Minuten)

⊙ Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur sowie der Rumpfmuskulatur

① Crunch in Rückenlage auf dem Steppbrett



② Crunch in Rückenlage mit angehobenen Beinen (Beine ohne Bewegung)

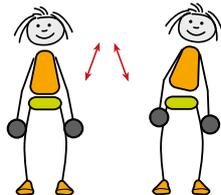


③ Crunch schräg in Rückenlage mit angehobenen Beinen

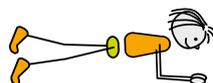
👉 Beine abwechselnd schräg in Richtung entgegengesetzte Schulter ziehen



④ Seitneigen im Stehen mit fixiertem Becken und FG



⑤ Stützstand parallel zum Boden mit abwechselnd Beinaneheben



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (6 Minuten)

● **Muskeldehnung**

Von den großen zu den kleinen Muskelgruppen dehnen.
Beim Dehnen wird besonders auf die Muskeln der „Problemzonen“ eingegangen.

- ⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase
- ✓ Die passende Musik wird leise abgespielt.

AUSKLANG (4 Minuten)

● **Sinn und Zweck des LHT**

Es wird auf Sinn und Zweck der Kraftausdauer eingegangen (z. B. Zusammenhang der Muskelkraft und Gesundheit, Effektivität des Trainings für weibliche TN).

- ⊙ Die TN können der KL eine Rückmeldung geben, Informationsphase zum Abschluss

● **Abbau der „Arbeitsstationen“**

- ⊙ Abbau der Arbeitsstationen

