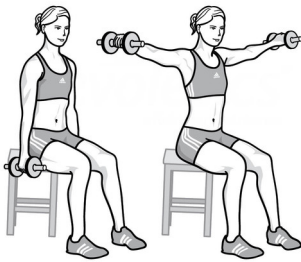


## 1 Seitheben beidarmig Kurzhantel Sitz



0041

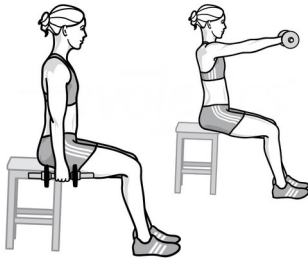
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

## 2 Frontheben beidarmig Kurzhantel Sitz



0033

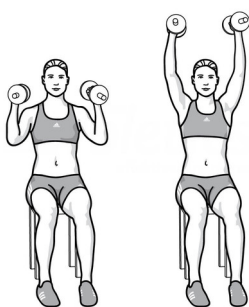
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arme in Vorhalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

## 3 Schulterdrücken beidarmig Kurzhantel Sitz



0021

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

**Endposition** Arme gestreckt bzw. etwas gebeugt, Hantel senkrecht über der Schulter, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

4 Rudern beidarmig Kurzhantel Stand



0100

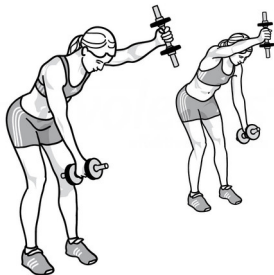
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper rund 45° vorgeneigt, Kurzhanteln unterhalb Schulter, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig beugen und wieder strecken, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel(n) seitlich zum Rumpf führen, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

**Endposition** ein Arm gestreckt, der andere Arm gebeugt, Kurzhantel des gebeugten Arms auf Höhe untere Rippen und dicht am Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

5 Reverse Flies beidarmig Kurzhantel Stand



0079

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme in Vorhalte (90° ventral zum Rumpf), Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig anheben und wieder absenken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** wechselseitig ein Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

6 Überzug einarmig Kurzhantel Rückenlage



0085

**Ausgangsposition** Beine gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arm Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm über Kopf in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** Arm neben dem Kopf, Ellenbogen etwas gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten



Sätze 3-5  
Wdh. 20-30