Kurzhantel Übungen für den ganzen Körper

12 Übungen mit Bildern und Schritt-für-Schritt-Anleitung, zwei fertige Trainingspläne und ein Protokoll zum Abhaken. Du brauchst nur zwei Kurzhanteln und etwas Platz.



So nutzt du dieses PDF

1. Lies dir jede Übung einmal in Ruhe durch und probiere sie zuerst mit leichtem Gewicht.
2. Wähle einen Plan (Seite 5): **Ganzkörper** oder **Po, Beine & Bauch**.
3. Trainiere 2–3-mal pro Woche, immer mit mindestens einem Ruhetag dazwischen.
4. Trag Gewicht und Wiederholungen ins Protokoll (Seite 6) ein. So siehst du, wie du stärker wirst.

Welches Gewicht ist richtig?

Faustregel: Die letzten zwei Wiederholungen eines Satzes sollen anstrengend sein – aber die Technik bleibt sauber.

Start	Beine, Rücken	Schultern, Arme
Einsteiger/in	4–8 kg	2–5 kg
Etwas Erfahrung	8–14 kg	5–8 kg
Fortgeschritten	14–24 kg	8–12 kg

Verstellbare Kurzhanteln sind ideal: Du brauchst für Seitheben deutlich weniger als für Kniebeugen.

Die 12 Übungen

1	Goblet Squat (Kniebeuge)	S. 2
2	Ausfallschritt	S. 2
3	Rumänisches Kreuzheben	S. 2
4	Vorgebeugtes Rudern	S. 2
5	Schulterdrücken	S. 3
6	Seitheben	S. 3
7	Bizepscurls	S. 3
8	Trizepsdrücken über Kopf	S. 3
9	Bodendrücken (Floor Press)	S. 4
10	Hüftbrücke mit Kurzhantel	S. 4
11	Crunch mit Kurzhantel	S. 4
12	Wadenheben	S. 4

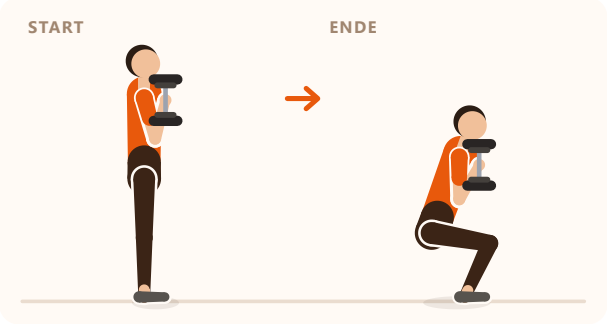
Kurz zur Sicherheit: Wärm dich vor jedem Training 5 Minuten auf. Hast du Schmerzen, frische Verletzungen, Bluthochdruck, Herz- oder Gelenkprobleme oder bist du schwanger, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Ein stechender Schmerz bedeutet: sofort aufhören.

Beine & Rücken

1 Goblet Squat

10–12×

Trainiert: Oberschenkel, Po, Rumpf



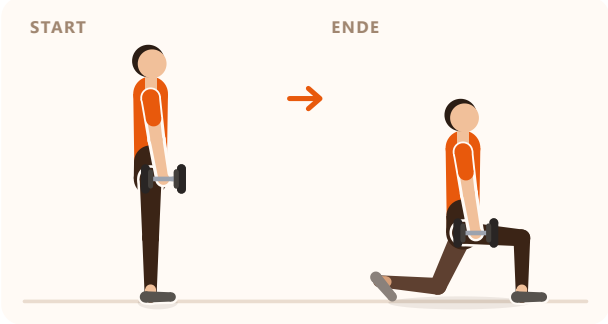
1. Stell dich etwas breiter als hüftbreit hin, Fußspitzen leicht nach außen. Halte eine Hantel senkrecht vor der Brust.
2. Schieb die Hüfte nach hinten unten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Der Oberkörper bleibt aufrecht.
3. Geh so tief, wie du den Rücken gerade halten kannst, dann über die ganze Fußsohle hochdrücken.

Achte darauf: Die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen und knicken nicht nach innen.

2 Ausfallschritt

8–10× je Bein

Trainiert: Oberschenkel, Po, Gleichgewicht



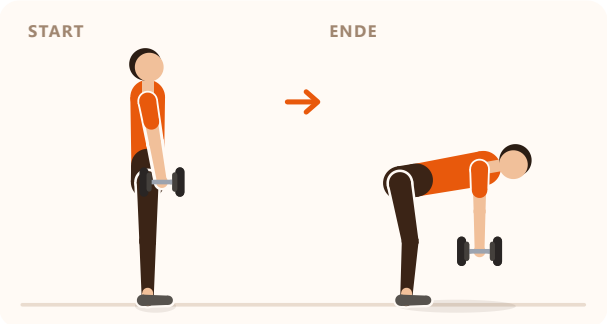
1. Steh aufrecht, je eine Hantel locker an der Seite.
2. Mach einen großen Schritt nach vorn und senke das hintere Knie, bis es knapp über dem Boden ist.
3. Drück dich über die vordere Ferse zurück in den Stand. Bein wechseln.

Achte darauf: Das vordere Knie bleibt etwa über dem Sprunggelenk. Wackelst du, mach den Schritt etwas breiter.

3 Rumänisches Kreuzheben

10–12×

Trainiert: Rückseite der Oberschenkel, Po, unterer Rücken



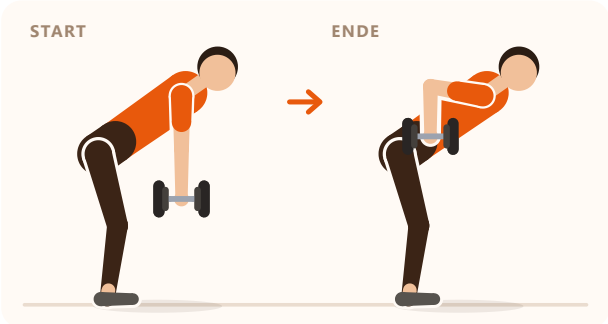
1. Steh hüftbreit, die Hanteln vor den Oberschenkeln, Knie ganz leicht gebeugt.
2. Schieb die Hüfte weit nach hinten und lass die Hanteln nah an den Beinen bis etwa unter die Knie gleiten.
3. Spür die Dehnung hinten im Oberschenkel, dann die Hüfte wieder nach vorn bringen.

Achte darauf: Der Rücken bleibt die ganze Zeit gerade – lieber weniger tief gehen als einen Rundrücken machen.

4 Vorgebeugtes Rudern

10–12×

Trainiert: oberer Rücken, hintere Schulter, Bizeps



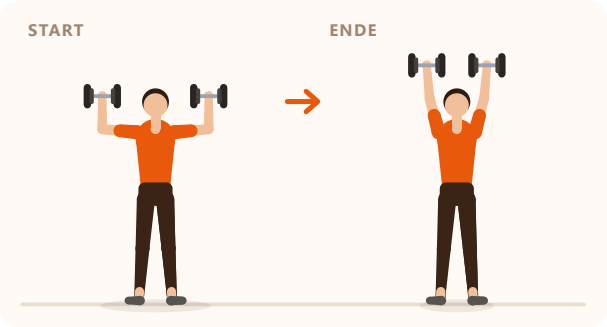
1. Beug den Oberkörper mit geradem Rücken weit nach vorn, Knie leicht gebeugt, Arme hängen nach unten.
2. Zieh die Hanteln zur Hüfte, die Ellbogen gehen eng am Körper nach hinten oben.
3. Kurz die Schulterblätter zusammendrücken, dann langsam absenken.

Achte darauf: Nicht mit Schwung arbeiten. Der Oberkörper bleibt ruhig, nur die Arme bewegen sich.

Schultern & Arme

5 Schulterdrücken — 8–12×

Trainiert: Schultern, Trizeps, Rumpf

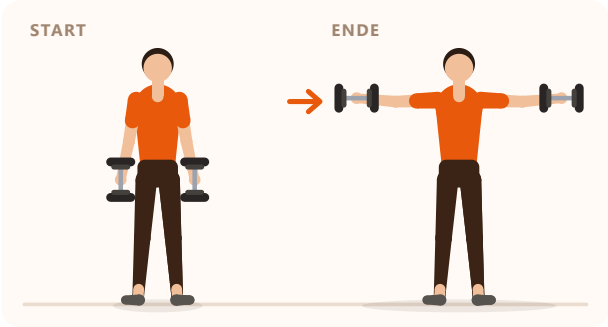


1. Steh hüftbreit, Bauch leicht angespannt. Die Hanteln sind auf Schulterhöhe, Ellbogen unter den Händen.
2. Drück die Hanteln gerade nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind.
3. Langsam und kontrolliert zurück auf Schulterhöhe.

Achte darauf: Kein Hohlkreuz. Spann Po und Bauch an – oder mach die Übung im Sitzen.

6 Seitheben — 12–15×

Trainiert: seitliche Schulter

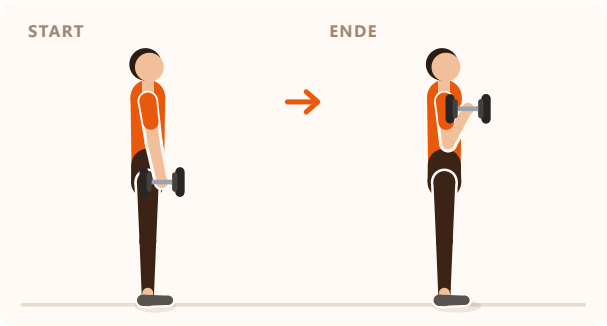


1. Steh aufrecht, die Hanteln hängen seitlich, die Arme sind leicht gebeugt.
2. Heb die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe – nicht höher.
3. Zwei Sekunden lang absenken, unten nicht ablegen.

Achte darauf: Hier reicht wenig Gewicht. Ziehst du die Schultern zu den Ohren, ist die Hantel zu schwer.

7 Bizepscurls — 10–12×

Trainiert: Bizeps, Unterarme

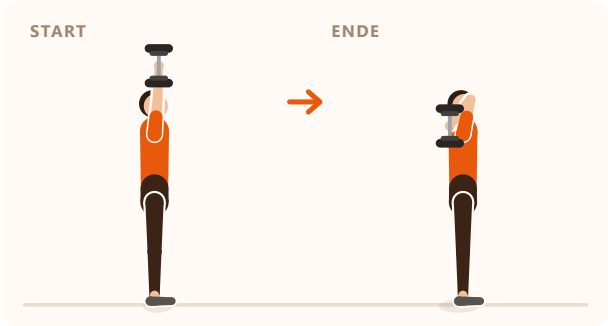


1. Steh aufrecht, die Hanteln seitlich, Handflächen zeigen nach vorn.
2. Beug die Arme und führe die Hanteln zu den Schultern. Die Ellbogen bleiben am Körper.
3. Langsam wieder strecken, bis die Arme fast gerade sind.

Achte darauf: Nicht aus dem Rücken schwingen. Schaukelt der Oberkörper, nimm leichtere Hanteln.

8 Trizepsdrücken über Kopf — 10–12×

Trainiert: Trizeps (Rückseite der Oberarme)



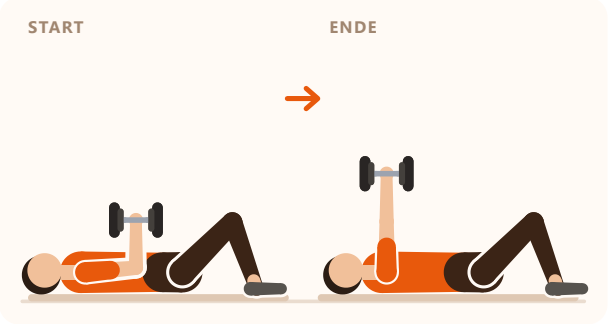
1. Halte eine Hantel mit beiden Händen über dem Kopf, die Arme sind gestreckt.
2. Beug nur die Ellbogen und senke die Hantel hinter den Kopf.
3. Streck die Arme wieder nach oben. Die Oberarme bleiben nah am Kopf.

Achte darauf: Die Ellbogen zeigen nach vorn und gehen nicht weit auseinander. Langsam arbeiten.

Brust, Po & Bauch

9 Bodendrücken — 10–12×

Trainiert: Brust, Schultern, Trizeps

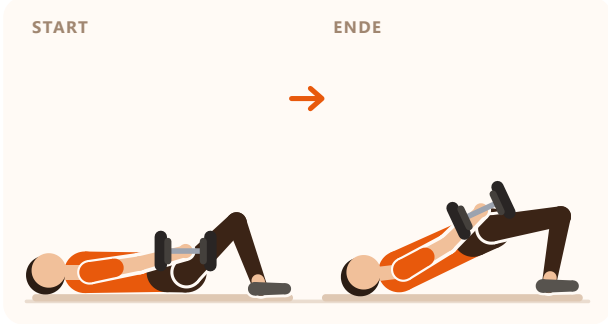


1. Leg dich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt. Die Oberarme liegen in etwa 45° zum Körper auf dem Boden.
2. Drück die Hanteln über der Brust nach oben, bis die Arme gestreckt sind.
3. Langsam ablassen, bis die Oberarme den Boden kurz berühren.

Achte darauf: Der Boden bremst die Bewegung – das schont die Schultern. Eine Hantelbank brauchst du nicht.

10 Hüftbrücke mit Kurzhantel — 12–15×

Trainiert: Po, Rückseite der Oberschenkel

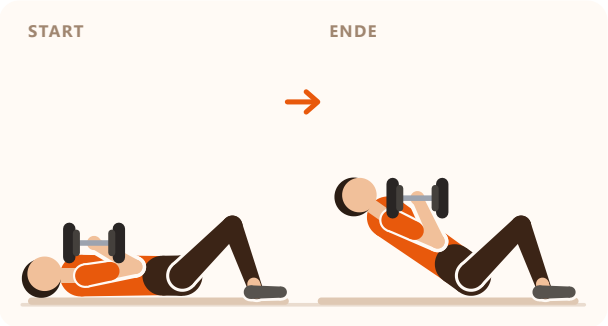


1. Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt. Leg eine Hantel quer auf die Hüfte und halte sie fest.
2. Drück die Hüfte über die Fersen nach oben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Oben eine Sekunde den Po anspannen, dann langsam absenken.

Achte darauf: Oben kein Hohlkreuz. Die Kraft kommt aus dem Po, nicht aus dem unteren Rücken.

11 Crunch mit Kurzhantel — 12–15×

Trainiert: gerade Bauchmuskeln

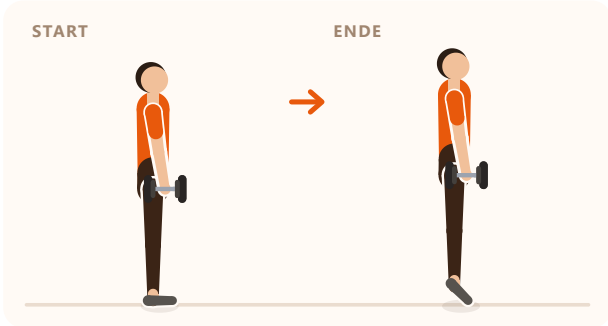


1. Rückenlage, Knie gebeugt. Halte eine leichte Hantel mit beiden Händen auf der Brust.
2. Roll den Oberkörper ein Stück nach oben, bis die Schulterblätter vom Boden abheben.
3. Kurz halten, dann Wirbel für Wirbel zurückrollen.

Achte darauf: Der Blick geht schräg nach oben, das Kinn bleibt eine Faust breit von der Brust weg.

12 Wadenheben — 15–20×

Trainiert: Waden, Fußgelenke



1. Steh hüftbreit, je eine Hantel an der Seite. Halt dich bei Bedarf mit einer Hand an der Wand fest.
2. Drück dich langsam auf die Zehenspitzen, so hoch es geht.
3. Oben eine Sekunde halten und kontrolliert absenken.

Achte darauf: Steh auf einer Treppenstufe, dann kannst du die Fersen unten etwas tiefer sinken lassen.

Dein Trainingsplan

2–3 Einheiten pro Woche, je ca. 35 Minuten

Plan A · Ganzkörper

Für alle, die rundum kräftiger werden wollen.

Übung	Sätze	Wdh.
1 Goblet Squat	3	10–12
4 Vorgebeugtes Rudern	3	10–12
9 Bodendrücken	3	10–12
3 Rumänisches Kreuzheben	3	10–12
5 Schulterdrücken	2	8–12
7 Bizepscurls	2	10–12
8 Trizepsdrücken	2	10–12
11 Crunch	2	12–15

Plan B · Po, Beine & Bauch

Beliebt bei Frauen – mit Schwerpunkt Unterkörper.

Übung	Sätze	Wdh.
10 Hüftbrücke	3	12–15
1 Goblet Squat	3	10–12
2 Ausfallschritt	3	8–10 je Bein
3 Rumänisches Kreuzheben	3	10–12
6 Seitheben	2	12–15
4 Vorgebeugtes Rudern	2	10–12
12 Wadenheben	2	15–20
11 Crunch	3	12–15

So steigerst du dich in 4 Wochen

Woche	Was du machst	Pause zwischen den Sätzen
1	Technik lernen: leichtes Gewicht, jeweils die untere Zahl an Wiederholungen.	90 Sekunden
2	Gleiches Gewicht, jetzt die obere Zahl an Wiederholungen.	90 Sekunden
3	Schaffst du die obere Zahl sauber? Dann Gewicht um 1–2 kg erhöhen und wieder unten anfangen.	60–90 Sekunden
4	Bei den Beinübungen einen Satz mehr. Danach geht es mit Woche 2 und neuem Gewicht weiter.	60–90 Sekunden

Aufwärmen (5 Minuten)

- 1 Minute auf der Stelle gehen oder Hampelmänner
- 10 Armkreise vorwärts und rückwärts
- 10 Kniebeugen ohne Gewicht
- 10 Hüftkreise in jede Richtung
- Je Übung ein erster Satz mit halbem Gewicht

Danach

- Je 30 Sekunden Oberschenkel vorn und hinten, Po und Brust dehnen
- Ausreichend trinken
- Mindestens ein Ruhetag vor der nächsten Einheit
- Leichter Muskelkater in den ersten Wochen ist normal

Trainingsprotokoll

Trag pro Einheit ein: Gewicht × Wiederholungen

Beispiel: **8 kg × 12**. Mach dir einfach eine Kopie dieser Seite für jeden Monat.

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1 Goblet Squat						
2 Ausfallschritt						
3 Rumänisches Kreuzheben						
4 Vorgebeugtes Rudern						
5 Schulterdrücken						
6 Seitheben						
7 Bizepscurls						
8 Trizepsdrücken						
9 Bodendrücken						
10 Hüftbrücke						
11 Crunch						
12 Wadenheben						
Wie fühlst du dich? (1–5)						

Mein Ziel

_____

_____

Mehr kostenlose PDFs

Auf **koffeinkoma.de** findest du weitere Trainingspläne und Übungen zum Ausdrucken – zum Beispiel mit Widerstandsband, Kettlebell oder für Senioren.