

## Bizeps

### - Vordere Oberarmmuskulatur-

Oberarme /Ellenbogen liegen am Oberkörper an.

Hände sind seitlich neben den Oberschenkeln.

Hanteln waagrecht von unten greifen und nach oben in Richtung Schultern anheben.

Variation: Hanteln senkrecht greifen



## Trizeps

### - Hintere Oberarmmuskulatur-

Hantel liegt auf einer Schulter.  
Ellenbogen zeigt nach vorne.

Arm nach oben ausstrecken und wieder nach unten/hinten abbremsen



## Seitheben

### - Seitliche Oberarmmuskulatur-

Arme gestreckt seitlich neben dem Oberkörper hängen lassen.

Arme seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben anheben.

Variation: einarmig im Wechsel



## Frontheben

### - Vordere Schultermuskulatur-

Arme gestreckt seitlich neben dem Oberkörper hängen lassen.

Handrücken zeigen nach vorne.

Arme vor dem Oberkörper bis auf Schulterhöhe nach oben anheben.

Variation: einarmig im Wechsel



## Schulterdrücken

### - seitliche und hintere Oberarmmuskulatur-

Arme beugen, Hände/Hanteln sind seitlich neben den Schultern.

Arme nach oben Richtung Decke anheben.

Variation: einarmig im Wechsel



## Außenrotation in der Schulter

Oberarme/Ellenbogen liegen am Oberkörper an.

Ellenbogen sind auf 90° (rechter Winkel) gebeugt.

Die Unterarme bewegen sich seitlich nach außen, ohne dass die Ellenbogen den Kontakt zum Oberkörper verlieren.

Variation: Hanteln waagrecht von unten fassen



## Rudern

### - Rückenmuskulatur -

(mit vorgebeugtem Oberkörper)

Oberkörper beugt sich leicht nach vorne

Arme hängen seitlich nach unten.

Arme im Ellenbogen beugen und die Ellenbogen seitlich nach oben in Richtung Schultern anheben.



## Kniebeuge

Füße stehen schulterbreit auf dem Boden

Arme seitlich hängen lassen

Knie beugen sich, Gesäß bewegt sich nach hinten und die Arme heben sich nach vorne oben an.



## Durchführung:

- Alle Übungen kann man im Sitzen (außer Kniebeuge) und im Stehen durchführen
- 3 Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen nach jedem Satz eine Pause von ca. 30 sec machen
- Gewicht der Hantel so wählen, dass man die angegebenen Wiederholungen gerade so schafft.
- Achten Sie darauf in der ersten drei Monaten nach einer Bauch-OP die Bauchmuskulatur entspannt zu halten

## Tipp:

Anstatt Hanteln nimmt man Getränkeflaschen (Plastik/Glas) und befüllt diese dementsprechend mit Wasser oder Sand.

# Übungen mit Hanteln

