

viele Hobby-Hantelsportler haben wenig Kenntnisse darüber, was und wie sie trainieren sollen. Manche befürchten auch, sich vielleicht durch Überlastung zu schaden. Dieses Buch möchte dazu beitragen, mehr Effektivität und Sicherheit in das Heimtraining mit Hanteln zu bringen. Wenn bereits im Fitnessstudio trainiert wird, können einige Übungen anregen, sich neben dem Maschinentraining auch an die »freien Gewichte« zu wagen. Denn Hanteltraining bedeutet auch immer Training der körperlichen Haltung und des Feingefühls für die Stabilisation aller großen Gelenke – Aspekte, die im Maschinentraining häufig zu kurz kommen. Der versierte Trainingsexperte wird in diesem Buch keine Neuigkeiten erfahren, denn dieses Buch ist für diejenigen bestimmt, die bislang eher wenig Erfahrungen mit Hantelübungen gemacht haben und hier Orientierung suchen. Ich selbst integriere regelmäßig Hantelübungen in mein

persönliches Fitnessstraining, da ich ihre komplexe Wirkung sehr schätze. Ich wünsche dem Leser viel Spaß und Erfolg beim Training mit einem der ältesten und faszinierendsten Trainingsgeräte, das bislang jede »Modewelle« überlebt hat und in keinem modernen Trainingszentrum, keinem Kraftraum und keinem »Heimstudio« fehlen darf.

Mit sportlichen Grüßen

Jan Pauls

1. Theoretische Grundlagen des Hanteltraining

1.1 Das Material

Das Training mit Kurzhanteln wurde schon im antiken Griechenland vor ca. 2500 Jahren betrieben, vor allem von Sportlern, die für die olympischen Wettkämpfe trainierten. Die ersten Hanteln waren aus Stein, später wurden sie aus Bronze und schließlich aus Eisen gefertigt. Seit dem 15. Jahrhundert wurden Hantelübungen in Europa auch von »normalen«
Bürgern zur allgemeinen Körperkräftigung eingesetzt. Im späten 19. Jahrhundert war die Hantel dann endgültig als Trainingsgerät für eine leistungs- beziehungsweise gesundheitsorientierte Körperkultur etabliert. Seit der Bodybuilding-Welle in den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts gehört sie zum Trainingsequipment in vielen Privathaushalten, da sie bei geringem Platzbedarf ein effektives Kräftigungstraining zahlreicher Muskelgruppen

ermöglicht.

Für die Zwecke eines zielgerichteten, optimal dosierten Heimtrainingsprogramms sollte man Kurzhantel-Sets mit abnehmbaren Scheibengewichten verwenden. Sie ermöglichen eine genaue Dosierung des Trainingswiderstands. Die größte Trainingssicherheit bieten Kurzhantelstangen mit Gewinden an beiden Enden, auf die (meist sternförmige) Sicherheitsmuttern aufgedreht werden. Der Griffbereich der Stange sollte gerändelt sein, damit sie sicher in der Hand liegt. Man sollte immer *zwei* Kurzhanteln zur Verfügung haben, die mit den gleichen Scheibengewichten bestückt werden können.