



Aus der Praxis für die Praxis - Trend- und sonstiger Sport für „zu Hause“ und im Verein - heute:

Bleiben Sie bei der Stange!

In der Übungsstunde immer nur Zirkel-Training, in der Freizeit immer nur joggen? Schluss damit! In unserer neuen Serie geben die Sportlehrerinnen und -lehrer aus dem Geschäftsbereich Bildung und Personalentwicklung des Landessportbundes Hessen interessante Tipps für die Übungsstunde im Verein oder Anregungen für die private, sportive Freizeitgestaltung. Heute: „Langhantel“.

Die Zeiten in denen das Langhanteltraining ausschließlich von muskelbepackten Bodybuildern durchgeführt wurde sind eindeutig vorbei. Immer häufiger findet dieses Sportgerät seinen Platz in Bewegungsangeboten für jung und alt. Das Training ist effektiv und kann auch sehr gut zu Hause angewandt werden. Bei dem Training mit der Langhantel ist jedoch einiges zu beachten. Positive Effekte und Übungsanregungen finden Sie im folgenden Artikel.

„Langhantel“- was ist das?

Die Langhantel besteht aus einer (Metall-) Stange an deren beiden Enden je ein Gewicht befestigt ist. Die Gewichte sind auf beiden Seiten stets identisch, um gleichmäßigen Muskelaufbau zu gewährleisten. Die Langhantel ist bei einigen Herstellern im Griffbereich oder ganz mit einem Gummi überzogen, damit sie besser greifbar ist. Die Metallstange ist zwischen 130 cm und 160 cm lang. Eine weitere Form der Langhantel ist die Curlstange, bei der die Stange nicht gerade ist, sondern im Griffbereich nach oben gebogen ist.

Langhanteltraining-Wirkung?

Die Intensität und die Effekte des Trainings können durch die Auswahl der Gewichte, die Tempo-Regulierung und die Übungszusammenstellung variiert werden. Durch häufige Wiederholungen mit verschiedenen Gewichten eignet sich das Training



Alle Fotos: Diana Bruch

besonders gut für einen schnellen Muskelaufbau. Schwere Gewichte kommen vorrangig beim Krafttraining geübter Sportler zum Einsatz, während leichte Gewichte für Einsteiger, beim Konditionstraining und zur Verbesserung der allgemeinen Fitness Verwendung finden. Beim Training mit dem zusätzlichen Gewicht werden verstärkt die Haltemuskeln des Körpers beansprucht. Das regelmäßige Training stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke. Durch die Druck- und Zugeffekte auf die Knochen erhöht sich die Knochendichte. Rückenschmerzen und Osteoporose kann auf diesem Weg vorgebeugt werden.

Body Pump - eine Variante

Body Pump stellt eine spezielle Form des Ganzkörpertrainings mit der Langhantel dar. Alle großen Muskelgruppen werden in den Übungen stimuliert. Die Langhantel spielt die zentrale Rolle bei den Übungen: sie wird mal langsam nach oben gestemmt, mal schnell zur Brust gezogen. Die Übungen erfolgen im Stehen oder im Liegen. Body Pump findet in der Regel in Gruppen, unter Anleitung und zu motivierender Musik statt.

Um Verletzungen vorzubeugen sind stabile Turnschuhe eine wichtige Schutzmaßnahme. Sie bieten den Fußgelenken besonders guten Halt, da die Beine und speziell die

Fußgelenke bei den Übungen mit der Langhantel am meisten belastet werden.

Trainingsbesonderheiten

Die Übungen sollten langsam, kontrolliert und bewusst ausgeführt werden. Anfänger sind mit leichten Gewichten gut beraten. Es ist auch möglich zunächst nur mit der Stange ohne Gewichte zu beginnen, um das richtige Gefühl für die einzelnen verschiedenen Bewegungsabläufe zu bekommen. Erst nachdem sich der Körper an die Bewegungen und die zusätzliche Belastung gewöhnt hat, kann angefangen werden das Gewicht zu erhöhen.

Eine Wiederholung jeder einzelnen Übung beim Kraftsporttraining von 12 Mal ist vollkommen ausreichend. Werden keine 8 korrekten Wiederholungen einer Übung geschafft, ist das Gewicht zu hoch. Einsteiger suchen sich pro Muskel eine Übung aus, zwei Durchgänge mit 12 bis 15 Wiederholungen zweibis dreimal die Woche reichen.

Vergessen Sie nie das Aufwärmen: Bringen Sie sich erst einmal mit einer zehnmütigen Ausdauereinheit auf Betriebstemperatur. Danach machen Sie bei jeder neuen Übung einen Aufwärmatz mit leichten Gewichten, bevor Sie sich an die schweren wagen.

Der Atem fließt während des Übens gleichmäßig weiter!

