

Kniebeugen, Liegestütze, Sit-ups: Diese Trainingsklassiker machen viele seit Beginn der Corona-Pandemie regelmäßig in den eigenen vier Wänden. Die immer gleichen Übungen können jedoch für Langeweile sorgen und die Motivation schwinden lassen.

Abwechslung bringen kleine Sportgeräte – zum Standard gehört seit Jahren die Hantel. Doch wer sich jetzt eine anschaffen möchte, hat die Qual der Wahl: Es gibt zahlreiche Modelle in den unterschiedlichsten Gewichtsklassen.

Große Unterschiede bei Kurzhanteln

„Man sollte sich deshalb vor dem Kauf genau überlegen, wie man die Hantel im Training einsetzen möchte, und sich dann langsam an das passende Gewicht herantasten“, rät Stephan Müller, Sportphysiotherapeut und Vorstand des Bundesverbands Personal Training e. V.

Kurzhanteln, deren Gewichte fest verbaut sind (auch: Gymnastikhanteln), werden meist als Ergänzung zum normalen Training eingesetzt, um es so effek-



Kugelhanteln

„Kettlebells“ liegen im Trend. Ein breiter Griff ermöglicht es, sie einfacher mit beiden Händen zu greifen, ein schmalerer ist besser für das einhändige Training geeignet. Die Kugelhanteln gibt es von zwei bis ca. 32 Kilogramm

RICHTIG ANPACKEN

Training zu Hause gehört inzwischen zum Alltag, kleine Sportgeräte sorgen dabei für Abwechslung. **Hanteln** stehen hoch im Kurs, doch die große Modellauswahl kann einen schnell überfordern



Gymnastikhanteln

Fest verbaute Kurzhanteln werden meist im Set mit verschiedenen Größen angeboten. Tipp: Mit leichtem Gewicht beginnen (trotz ggf. gefühlter Unterforderung), Bewegungsabläufe trainieren. Dann zum nächsthöheren Gewicht übergehen

tiver zu machen. Sie sind in der Regel zwischen 0,5 und zehn Kilogramm schwer.

Für ein gezieltes Krafttraining sind Kurzhanteln mit verschiedenen schweren Hantelscheiben besser geeignet. Das optimale Trainingsgewicht ist individuell verschieden. „Frauen und Männer sollten es nach ihrem Trainingsziel auswählen“, sagt Müller. „Um Kraft zu gewinnen, sollten vier bis neun Wiederholungen pro Übung sauber durchgeführt werden können, zum Muskelaufbau zehn bis 20 und zur Straffung und Kraftausdauer 20 bis 30 Wiederholungen. Alles, was darüber hinausgeht, hat mit Blick aufs Krafttraining dann kaum noch einen Effekt.“

Nicht jedes Modell für zu Hause geeignet

Eine Langhantel muss man sich dem Profi zufolge nicht unbedingt anschaffen. „Beine, Arme, Brust und Rücken können damit zwar ganz gut trainiert werden, zu Hause ist sie aber eher unpraktisch“, sagt er. „Entscheiden Sie sich dann lieber für ein Kurzhantel-Set.“

Im Trend liegen außerdem Kugelhanteln. Sie werden besonders gerne für Kraftübungen mit Stoßbewegungen eingesetzt. „Das Risiko, etwas falsch zu machen oder sich Verletzungen zuzuziehen, ist hier jedoch besonders hoch“, weiß Stephan Müller. „Man sollte sich deshalb unbedingt von einem Profi in das Gerät einweisen lassen oder zu Hause besser darauf verzichten.“

Jennifer Faatz

Kurz- & Langhanteln

Die Klassiker: Hanteln mit aufsteckbaren Hantelscheiben. Sie haben den Vorteil, dass man kein Hantel-Set zu Hause haben muss, sondern das Gewicht einfach mithilfe verschiedener Scheiben variieren kann



Extra-Tipp Medizin

Spezielle Fitness-Apps können beim Training helfen (z. B. „Hantel-Workout zu Hause“, kostenlos)

Bei der Auswahl der Hantel sollte man auch darauf achten, dass sie gut in der Hand liegt. Manche Modelle sind dafür speziell beschichtet