



Auswahl Vor dem Kauf der Hanteln darauf achten, dass sie gut in der Hand liegen

Richtig anpacken

Training zu Hause gehört inzwischen zum Alltag. Gerade **Hanteln** stehen zurzeit hoch im Kurs. Das große Angebot kann jedoch schnell überfordern. Was Sie jetzt wissen sollten

➔ Man sollte sich vorher genau überlegen, wie man die Gewichte im Hantel-Training einsetzen möchte

➔ 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 schnell langweilig werden 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. „Man sollte sich deshalb vor dem Kauf immer erst 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 genannt –, werden oft als Ergänzung zum normalen Training eingesetzt, um es so effektiver zu machen. Sie sind in aller Regel zwischen 0,5 und zehn Kilogramm schwer.

Das Gewicht nach dem persönlichen Trainingsziel auswählen

Für ein gezieltes Krafttraining sind Kurzhanteln mit verschiedenen schweren Hantelscheiben allerdings besser geeignet. Das optimale Trainingsgewicht ist dann individuell verschieden. „Frauen und Männer sollten es nach ihrem Trainingsziel auswählen“, rät 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.“

Kleinere Modelle sind am besten 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 zudem Kugelhanteln, wegen ihres Aussehens auch „Kettlebells“ (dt.: Kuhglocken) genannt. Sie werden besonders gern für Kraftübungen mit Stoßbewegungen eingesetzt. „Das Risiko, etwas falsch zu machen oder sich Verletzungen zuzuziehen, ist hier jedoch besonders hoch“, warnt Stephan Müller. „Man sollte sich deshalb unbedingt von einem Profi in das Gerät einweisen lassen oder zu Hause besser darauf verzichten.“



BUCH-TIPPS

„Full Body Workouts“ von Gabi Fastner, Meyer & Meyer, 285 S., 19,95 € (s. Übungen r.)

„Muskeltraining für Senioren“ 80 Übungen, von Jürgen Gießing, Limpert, 128 S., 14,95 €