



Hanteltipps vom Handballer

Grundsätzlich gilt beim Hanteltraining: Einsteiger starten mit leichteren Hanteln (2 bis 4 Kilo) und machen die Übungen zwei- bis dreimal mit 15 bis 20 Wiederholungen. Fortgeschrittene nehmen schwerere Hanteln (6 bis 8 Kilo) und führen in drei bis vier Sätzen acht bis zwölf Wiederholungen durch. Dazwischen 30 bis 120 Sekunden pausieren

BANK-DRÜCKEN
Auf der Bank liegend, Arme rechtwinklig neben dem Körper halten (1a).

Arme parallel nach oben strecken (1b). Gut für Brustmuskel, Schulterbereich und Oberarmrückseite.



LIEGESTÜTZ AUF KURZHANTELN

Auf den Kurzhanteln (6 Kilo) die Ausgangsposition (Bild 2a) einnehmen. Rücken beim Runtergehen stabil halten (Bild 2b).

Nicht ins Hohlkreuz fallen! Anschließend die Hantel beim Hochdrücken vom Boden seitlich hochziehen (Bild 2c).

Danach Seite wechseln. Trainiert den Brustmuskel, die vordere Schulter, die Oberarmrückseite sowie den Rumpf.



FLIEGENDE BEWEGUNG
Auf dem Gymnastikball liegend, die ausgestreckten Arme (3a) über dem Brustkorb zusammenführen (3b). Kräftigt die Brustmuskulatur. Durch den Ball wird gleichzeitig die Körperstabilisation trainiert.



EINARMIGES RUDERN
Im Ausfallschritt (5a) Hantel seitlich am Brustkorb vorbeiziehen (5b). Beansprucht insbesondere den breiten Rückenmuskel.



SCHULTERPRESSE
Auf dem Ball sitzend (4a), die angewinkelten Arme mit den Hanteln über den Kopf strecken (4b). Die Arme bleiben dabei parallel zueinander. Bei dieser Übung wird sowohl die obere als auch die seitliche Schultermuskulatur trainiert.



UMGEKEHRTE FLIEGENDE BEWEGUNG
Schulterbreiter Stand (6a). Der Rücken bleibt stabil, das Gesäß in leicht gebückter Haltung ausgestreckt. Arme mit den Gewichten seitlich ausbreiten (6b). Stärkt die Muskulatur im oberen Rückenbereich. Ebenfalls gut für die Schulterregion.



HANTEL-ÜBERZÜGE
Auf dem Ball: Ausgestreckte Arme mit der Hantel parallel zum Boden (7a). Hantel über den Kopf ziehen (7b). Stärkt den breiten Rückenmuskel.



KREUZHEBEN MIT LANGHANTEL
Aus der Hocke (8a) aufrichten und Hantel (32,5 kg) auf Oberschenkelhöhe ziehen (8b). Trainiert Rücken & Oberschenkel



KNIEBEUGE MIT GESTRECKTEN ARMEN
Arme gestreckt hinter dem Kopf (9a), tief in die Hocke gehen (9b). Gut für Oberschenkel, Gesäß, Schultergürtel.



SEITLICHE SIT-UPS
Mit durchgestreckten Armen auf dem Ball Hantel oberhalb des Brustkorbs halten (10a). Streckung beibehalten und abwechselnd seitlich nach links und rechts drehen (10b). Beansprucht die schräge Bauchmuskulatur.



Erste Hilfe

DR. MED.
GÜNTHER THAYSEN

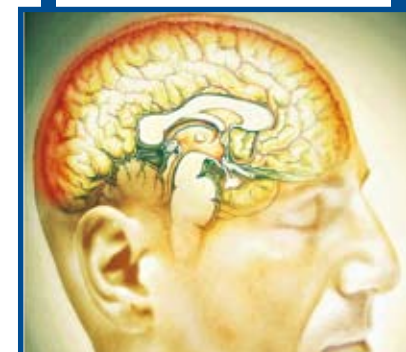
Oberarzt für Neurologie im
Universitätsklinikum in
Hamburg-Eppendorf

Unbedingt ins Krankenhaus bei Gehirnerschütterung

Eine Gehirnerschütterung ist die leichteste Form des Schädel-Hirn-Traumas. Das menschliche Gehirn schwimmt im Hirnwasser frei herum – eingegrenzt vom knöchernen Schädel.



Knallen beispielsweise im Fußball beim Kopfballduell die Köpfe stark aneinander, kann eine Gehirnerschütterung, bei der die Hirnmasse quasi durchgerüttelt wird, entstehen. Das klassische Beispiel ist der K.o.-Schlag beim Boxen. Der Betroffene ist kurzzeitig bewusstlos, eine Erinnerungslücke zum Unfallhergang entsteht. Dazu kommt es zu einer vorübergehenden Störung des Gehirns, die wenige Minuten bis maximal eine Stunde andauert. Der Betroffene ist zwar ansprechbar, wirkt aber geistig abwesend und sollte unbedingt zur Überwachung ins Krankenhaus gehen, um durch Untersuchungen auszuschließen, dass das Gewebe nicht eventuell doch beschädigt ist. Die Abklingphase dauert einige Tage bis wenige Wochen. Selbst dann kann es noch zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder verminderter Leistungsfähigkeit kommen.



Das Bild zeigt das Gehirn. Bei der Gehirnerschütterung ist die Funktion kurzzeitig eingeschränkt

Volle Kraft voraus

Linksaußen Klein:
Mit Deutschland
2007 Weltmeister, mit dem
THW Kiel gewann er 2007 und 2010 die
Champions League