



Shake it, baby!

AKTIV LEBEN Kleine mit Granulat gefüllte Hanteln bringen Schwung in Muskeln und Gelenke. **VON FRANZISKA MÄNNEL**

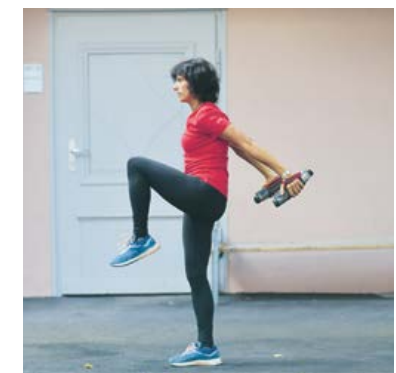
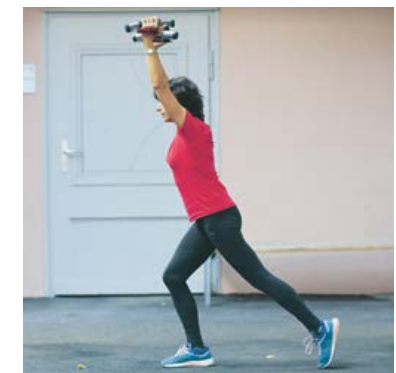
Fitness-Tipp
Bei jeder Bewegung der Hanteln sollte das „Anschlagen“ des Granulats hörbar sein – sonst ist das Training ineffektiv.

Die Idee zur Schwunghantel stammt aus der Physiotherapie: Dort haben clevere Kreative schon vor Jahrzehnten Tennisballdosen mit Sand gefüllt und ihre Patientinnen und Patienten mit Schulterschmerzen und Verspannungen damit trainieren lassen. Heute gibt es u. a. Schwunghanteln namens XCO, YoungGo Mover, Raktor oder TOGU Brasil. Sie alle sind mit einem Granulat gefüllt, das beim Schwingen der Hantel hin und her rutscht. Was entsteht, wenn das Granulat gegen die Innenseiten der Hanteln schlägt, nennen Expertinnen wie Gisela Zapf einen „reaktiven Impact“. Die XCO-Trainerin erklärt: „Bei einem Stopp oder einer Umkehr der Bewegung bremsst erst die Hantelhülle und dann das Granulat. So ist die Muskulatur schon unter Vorspannung, und das Gelenk ist geschützt, wenn der Hauptimpuls auftrifft. Besonders die Arm- und Schultermuskeln sind dabei aktiver als beim normalen Hanteltraining. Gleichzeitig schonen die Übungen die Gelenke. Auch die tiefe Rumpfmuskulatur lässt sich mit Schwunghanteln super trainieren“, sagt die Kursleiterin. →

- **Arm Cross + Inverse**
- Die seitlich ausgestreckten Arme horizontal nach hinten führen und dann vor dem Körper überkreuzen; bei der Inverse-Variante zeigen die Handflächen nach oben



- **Knee High**
- Die Hanteln parallel nach unten führen, gleichzeitig das hintere Bein nach vorn und oben ziehen



Inverse



Victory

Die Schwunghanteln von oben außen nach unten zur Mitte führen und sie dabei in Schwungrichtung halten, damit das Granulat frei „fliegen“ kann



Holz hacken

Mit beiden Armen aus den Schultergelenken heraus nach unten „hacken“, der Rücken bleibt dabei stabil und gerade und fängt den Impuls ab



Fortsetzung von S. 61

Wer noch nie mit reaktiven Hanteln trainiert hat, dem empfiehlt Gisela Zapf zunächst einen Kurs. „Es gibt aber auch gute Videos zur Einführung“, sagt sie. „Für mich sind die Schwunghanteln zu meinem liebsten Trainingsgerät geworden, weil sie die Muskeln wirklich fit halten.“ Davon seien nach ein paar Minuten Bewegung auch diejenigen überzeugt, denen die Hanteln anfangs zu leicht vorkamen. „Der Muskelaufbau klappt auch mit 600 Gramm leichten Hanteln, wenn wir das 30 oder 45 Minuten lang durchziehen. Bei Ungeübten brennen die Arme schon nach wenigen Minuten“, versichert die Trainerin. Wer Schwunghanteln beim Walken oder Joggen benutzt, setzt beim Laufen bewusst auch den Oberkörper ein. „Nach einem Tag im Büro ist das eine gute Möglichkeit, die Nacken- und Schulterpartie gleich mit zu lockern“, sagt Gisela Zapf. „Arme, Schultern, Rücken und Rumpf – wir bringen den ganzen Oberkörper in Schwung!“

Shoulder-Rotator

Die Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben, dann rotieren die Unterarme nach oben und vorn; die Ellenbogen bleiben die ganze Zeit gehoben



Rumpf-Rotator

Die leicht gebeugten Arme vor dem Körper horizontal hin und her bewegen; Rumpf und Becken bleiben dabei ganz stabil und drehen sich nicht mit



Lockere Hände

Wichtig: die Hände nicht verkrampfen, die Daumen locker ausstrecken

Leichte Schulter

Schwunghanteltraining kann Schulterverletzungen vorbeugen und Schmerzen lindern. Gezielte Übungen trainieren die Rotatorenmanschette im Oberarm und stabilisieren so das Schultergelenk.



Schwunghanteltraining
– Erklärungen im Video

