

Bedienungs- anleitung

Da bin ich mir sicher.



LANGHANTEL-SET 26 KG



i



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.

Ihr Hofer-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer-Serviceportal unter www.hofer-service.at.

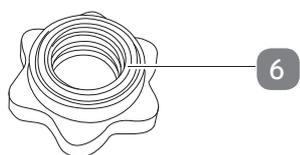
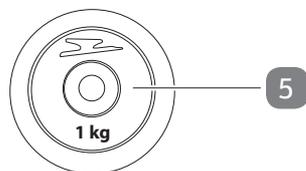
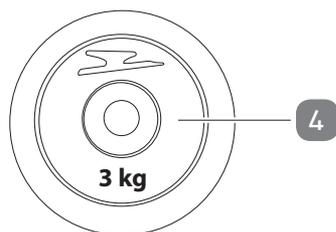
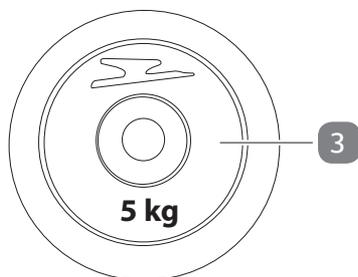
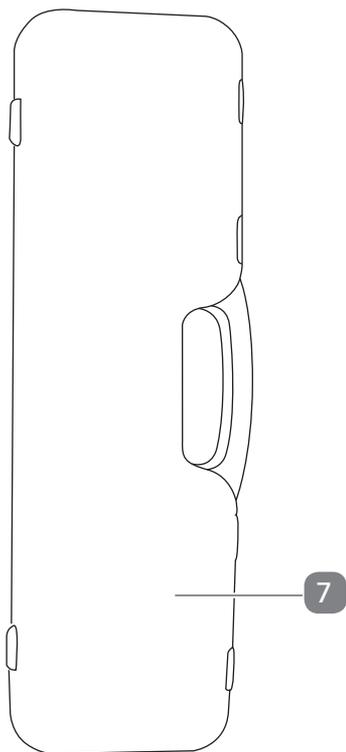
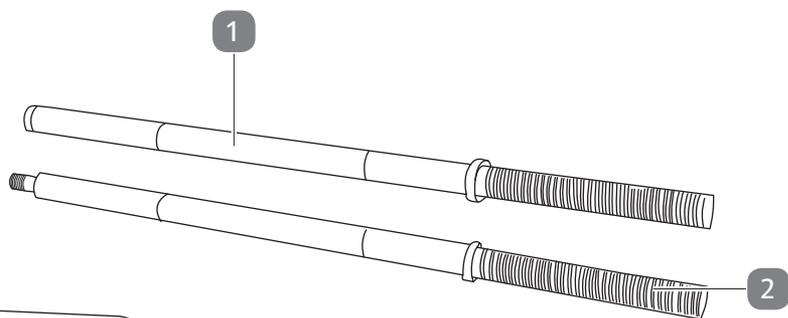


Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

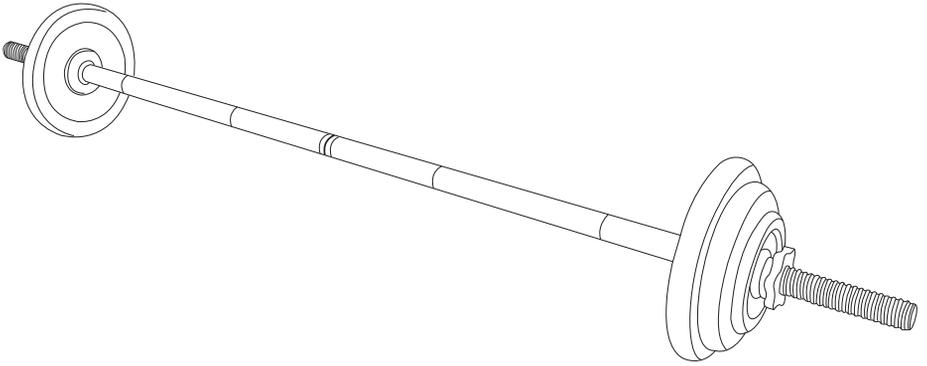
Inhaltsverzeichnis

Übersicht	4
Verwendung	5
Lieferumfang/Teile	6
Allgemeines	7
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren	7
Zeichenerklärung	7
Sicherheit	8
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	8
Sicherheitshinweise	8
Trainingsvorbereitung	10
Langhantel-Set und Lieferumfang prüfen.....	10
Langhantelstangen zusammensetzen	10
Hantelscheiben montieren	11
Hantelscheiben wechseln/entfernen	11
Training	12
Griffhaltung	14
Trainingsablauf	14
Aufwärmen	14
Abwärmen	15
Übungen	15
Bizeps.....	15
Trizeps.....	16
Brust.....	16
Gesäß	18
Rücken.....	18
Schultern.....	20
Beine	22
Reinigung	24
Aufbewahrung	24
Technische Daten	24
Entsorgung	25
Verpackung entsorgen.....	25
Langhantel-Set entsorgen.....	25

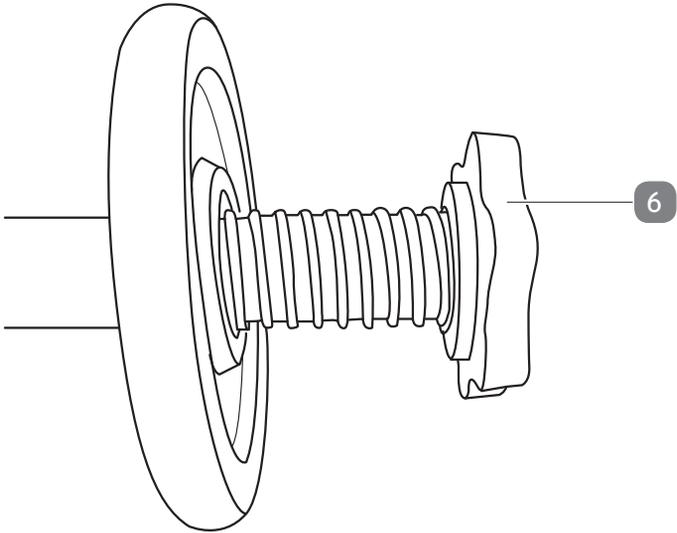
A



B



C



Lieferumfang/Teile

- 1 Langhantelstange
- 2 Langhantelstange mit Gewinde
- 3 Hantelscheibe 5 kg, 2×
- 4 Hantelscheibe 3 kg, 2×
- 5 Hantelscheibe 1 kg, 2×
- 6 Schraubverschluss, 2×
- 7 Koffer

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Langhantel-Set 26 kg (im Folgenden nur „Langhantel-Set“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und zur Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Langhantel-Set einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Langhantel-Set führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Langhantel-Set an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Langhantel-Set oder auf der Verpackung verwendet.

⚠️ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠️ VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zur Handhabung.



Das Symbol „GS“ steht für geprüfte Sicherheit. Produkte, die mit diesem Zeichen gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Langhantel-Set ist ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert. Das Langhantel-Set ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Das Langhantel-Set ist kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie das Langhantel-Set nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

 **WARNUNG!**

Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Kinder dürfen nicht mit dem Langhantel-Set spielen.
- Das Langhantel-Set ist für körperlich oder geistig behinderte Personen nicht geeignet.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

▲ VORSICHT!**Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Langhantel-Set kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Schraubverschlüssen.
- Häufiger Körperkontakt mit der Langhantel kann zu Hautreizungen oder Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Haut durch geeignete Kleidung.
- Beim Heben und Tragen von Gewichten besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden durch falsche Belastung der Wirbelsäule. Achten Sie beim Heben der Langhantel immer auf einen geraden Rücken.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.
- Heranwachsende Personen und Personen mit Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Achten Sie auf einen festen Stand.
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Wenn während des Trainings Beschwerden auftreten, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Langhantel-Set kann zu Beschädigungen führen.

- Die zusammengesteckte Langhantelstange ist für Gewichte bis 60 kg ausgelegt. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben oder passende Crane-Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- Risse oder Beschädigungen der Langhantel können zum Bruch der Langhantelstange führen.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

Trainingsvorbereitung

Langhantel-Set und Lieferumfang prüfen

1. Nehmen Sie das Langhantel-Set aus dem Koffer.
2. Entfernen Sie die Verpackungsmaterialien.
3. Kontrollieren Sie, ob das Langhantel-Set oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Langhantel-Set nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
4. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).

Langhantelstangen zusammensetzen

- Verschrauben Sie die Langhantelstange **1** mit der Langhantelstange mit Gewinde **2**.

Sie haben die Langhantelstangen erfolgreich zusammengesetzt.

Hantelscheiben montieren

⚠ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Montage der Hantelscheiben kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz der Hantelscheiben, um ein Herabfallen der Hantelscheiben zu vermeiden.



- Achten Sie darauf, die Hantelscheiben nach ihrer Größe und ihrem Gewicht anzuordnen. Schieben Sie zuerst die größte, schwerste Hantelscheibe und am Schluss die kleinste, leichteste Hantelscheibe auf die Langhantelstange (siehe **Abb. B**).
- Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Langhantelstange das gleiche Gewicht aufgelegt ist.

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (5 kg **3**, 3 kg **4** oder 1 kg **5**) auf ein Ende der Langhantelstange **1**.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben mit dem Schraubverschluss **6** (siehe **Abb. C**).
3. Schrauben Sie den Schraubverschluss im Uhrzeigersinn so fest zu, dass die Hantelscheiben fest fixiert sind.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich montiert.

Hantelscheiben wechseln/entfernen

1. Um die Hantelscheiben (5 kg **3**, 3 kg **4** oder 1 kg **5**) zu wechseln oder zu entfernen, schrauben Sie den Schraubverschluss **6** gegen den Uhrzeigersinn ab.
2. Entfernen Sie die Hantelscheiben oder schieben Sie bei Bedarf andere Hantelscheiben auf die Langhantelstange **1**.
3. Schrauben Sie den Schraubverschluss im Uhrzeigersinn so fest zu, dass die Hantelscheiben fest fixiert sind.

Sie haben die Hantelscheiben erfolgreich gewechselt oder entfernt.

Training

 **VORSICHT!**

Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind mit der Langhantel zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung der Langhantel kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des ersten Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.
- Wenn während des Trainings Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beim Heben von Gewichten wirken Drehbewegungen im Rücken ungünstig auf die Lendenwirbel. Achten Sie bei der Trainingsvorbereitung sowie beim Training selbst immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training mit dem Langhantel-Set immer angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Tragen Sie Sportschuhe mit rutschfester Gummisohle.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade. Lassen Sie Ihr Gesäß nicht durchhängen und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Achten Sie darauf, dass das Gewicht immer durch Muskelkraft gehalten wird.
- Strecken Sie die Beine und Arme nicht ganz durch.

- Achten Sie immer auf einen festen Stand und ein gutes Gleichgewicht.
- Um Ihre Hände vor Blasen oder Hornhaut zu schützen, verwenden Sie Handschuhe aus Leder oder Kunstleder.
- Achten Sie bei Übungen im Sitzen darauf, dass Ihr Stuhl oder Ihre Bank stabil ist, das Gewicht aushält und nicht wackelt.
- Verwenden Sie bei Übungen im Liegen eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.
- Verwenden Sie eine weiche Unterlage, z. B. ein Handtuch, wenn Sie die Langhantel auf Ihren Schultern absetzen.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Langhantel-Set kann zu Beschädigungen führen.

- Halten Sie einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gegenständen, Wänden und Decken ein.
- Legen Sie die Hantelscheiben und die Langhantel auf einer gepolsterten Unterlage oder einem Hantelständer ab.
- Trainieren Sie nur auf einem ebenen und rutschfesten Untergrund.

Das Training mit Gewichten dient vor allem der Stärkung und dem Aufbau von Muskeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam, gleichmäßig und kraftvoll durch. Ruckhafte Bewegungen, Schwünge oder zu hohe Gewichte führen nicht zum Ziel, sondern können Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Orientieren Sie sich bei den einzelnen Übungen an Ihrem Atemrhythmus. Atmen Sie aus, während Sie die kraftvolle Bewegung ausführen und kommen Sie beim Einatmen wieder in die Startposition.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie einen Trainer oder informieren Sie sich im Internet oder mit Hilfe von Fachliteratur.

Griffhaltung

Für das Greifen der Langhantel gibt es verschiedene Griffvarianten.

Obergriff: Greifen Sie die Stange von oben mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach unten.

Untergriff: Greifen Sie die Stange von unten mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach oben.

Kreuzgriff: Greifen Sie mit einer Hand im Obergriff und mit der anderen im Untergriff.

Abstand der Hände: Im weiten Griff liegen die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander. Im engen Griff ist der Abstand etwa 10–20 cm. Im sehr weiten Griff halten Sie die Langhantel so weit außen wie Sie können.

Trainingsablauf

Starten Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase. Führen Sie alle Übungen etwa 5–10-mal durch und wechseln Sie dann ggf. die Seite. Machen Sie danach eine Pause von etwa 60 Sekunden. Nutzen Sie die Pause, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Starten Sie dann einen weiteren Durchgang mit der gleichen oder einer anderen Übung.

Zu Beginn sollte Ihr Training zwei bis drei Durchgänge mit den kleinsten Gewichten umfassen. Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl von Übungen und Durchgängen und die Höhe des eingesetzten Gewichts. Beenden Sie jedes Training mit einer Abwärmphase von etwa 10 Minuten.

Aufwärmen

Schütteln Sie die Hände, Arme, Füße und Beine ordentlich aus. Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der Handgelenke, der Fußgelenke, der Hüfte, der Schultern und der Arme. Fangen Sie vorsichtig an und steigern Sie langsam die Intensität.

Verändern Sie auch die Drehrichtung. Drehen Sie den Oberkörper von der rechten auf die linke Seite, während die Hüfte nach vorn zeigt. Schwingen Sie die Beine nach vorn und nach hinten. Stützen Sie sich dabei am besten an einer Stuhllehne oder Ähnlichem ab. Drehen Sie den Kopf vorsichtig von rechts nach links und lassen Sie ihn ganz vorsichtig kreisen.

Machen Sie je nach Trainingszustand ein paar Kniebeugen, Rumpfbeugen, Hochsprünge oder joggen Sie auf der Stelle und ziehen Sie die Knie dabei hoch. Wenn Sie schon gut aufgewärmt sind, starten Sie mit Dehnübungen im Liegen und Stehen. Achten Sie darauf, dass alle Körperteile einmal gedehnt und wieder entspannt werden. Wenn Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen spüren, können Sie mit dem Training beginnen.

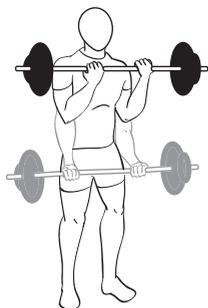
Abwärmen

In der Abwärmphase spannen Sie noch einmal alle Muskeln nacheinander an und lassen Sie sie dann locker. Sie können Ihre Übungen der Aufwärmphase in umgekehrter Reihenfolge durchführen, um den Körper langsam wieder in den Normalzustand zu bringen. Wenn Sie an einer Körperstelle Verspannungen spüren, schütteln Sie die Muskeln der beanspruchten Körperpartien vorsichtig aus und massieren Sie die Stelle.

Übungen

Bizeps

Armbeugen (Curls)



Muskelaufbau und Muskelkräftigung des Bizeps.

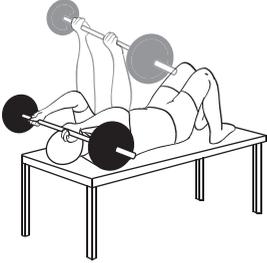
Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Untergriff vor Ihrem Körper. Die Ellenbogen sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Achten Sie während der Übung auf einen geraden Rücken und leicht angespannte Bauchmuskeln.

Aktion: Beugen Sie die Ellenbogen und ziehen Sie die Langhantel in einem Bogen bis auf Schulterhöhe. Strecken Sie dann die Ellenbogen und lassen Sie die Langhantel langsam wieder in die Startposition sinken.

Variante: Variieren Sie die Griffweite.

Trizeps

Stirndrücken (French Press)



Kräftigung des Trizeps.

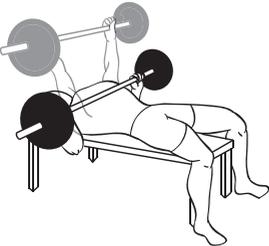
Startposition: Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff senkrecht nach oben.

Aktion: Beugen Sie die Arme im Ellenbogengelenk vorsichtig ab, bis die Unterarme etwa waagrecht liegen. Die Oberarme bleiben in der gleichen senkrechten Position. Die Langhantelstange befindet sich in Höhe Ihrer Stirn. Strecken Sie dann die Arme und bewegen Sie die Langhantel wieder nach oben.

Variante: Stirndrücken können Sie auch in aufrechter Stellung im Sitzen oder Stehen trainieren. Strecken Sie dabei die Langhantel in der Startposition senkrecht nach oben. Beugen Sie dann die Ellenbogen, bis Unterarme und Oberarme im rechten Winkel liegen. Die Langhantel befindet sich hinter Ihrem Kopf.

Brust

Drücken im Liegen



Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps.

Startposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben.

Aktion: Beugen Sie die Arme, indem Sie die Ellenbogen zur Seite oder leicht in Richtung Hüfte ziehen. Die Unterarme bleiben in senkrechter Stellung. Die Langhantel senkt sich dabei auf die Brust, darf aber nicht aufliegen. Drücken Sie die Langhantel in die Startposition zurück.

Variante: Variieren Sie die Griffweite oder die Brustposition, auf die Sie die Langhantel absenken.

Rudern (Frontziehen)



Kräftigung des Trapezmuskels, der Schultermuskulatur und des Bizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im engen Obergriff, die Hände im Abstand von etwa 10 cm und die Arme leicht gebeugt vor dem Körper.

Aktion: Ziehen Sie die Langhantel am Körper entlang nach oben bis zum Kinn. Heben Sie dabei die Ellenbogen und Oberarme so weit wie möglich nach oben. Achten Sie auf einen geraden Rücken und auf eine gut angespannte Rumpfmuskulatur. Schieben Sie die Langhantel langsam wieder in die Startposition.

Gesäß

Bücken mit Gewicht (Good Mornings)



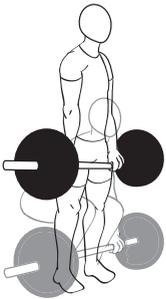
Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Beugen Sie sich nach vorn, bis der Oberkörper etwa in der Waagerechten ist. Der Rücken bleibt während der Bewegung ganz gerade mit leichter Tendenz zum Hohlkreuz. Beugen Sie den Oberkörper wieder in die Senkrechte.

Rücken

Kreuzheben



⚠ VORSICHT!**Verletzungsgefahr!**

Fehlerhafte Ausführung der Übung kann zu einem Bandscheibenvorfall führen.

- Halten Sie Ihren Rücken gerade mit einer leichten Tendenz zum Hohlkreuz.
- Führen Sie die Übung keinesfalls mit einem Rundrücken aus.
- Achten Sie auf eine gute Anspannung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Achten Sie auf die richtige Belastung des Rückens.

Ganzkörperübung, Stärkung der Rückenmuskulatur.

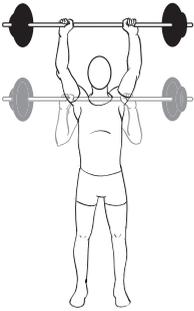
Startposition: Die Langhantel liegt vor Ihren Füßen auf dem Boden. Ihre Beine stehen etwa hüftbreit auseinander. Machen Sie eine Kniebeuge und greifen Sie die Langhantel im Kreuzgriff, das verstärkt Ihren Halt bei hohen Gewichten. Bei leichten Gewichten können Sie die Langhantel mit beiden Händen im Obergriff halten. Ihre Schienbeine sollten möglichst senkrecht stehen. Atmen Sie ein und bleiben Sie nur kurz in dieser Position.

Aktion: Strecken Sie dann gleichzeitig Beine und Oberkörper und ziehen Sie dabei die Langhantel nah am Körper mit leicht gestreckten Armen hoch. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Ihre Rumpfmuskulatur gut angespannt ist. Strecken Sie Ihre Knie nicht ganz durch. Machen Sie eine Kniebeuge, senken Sie die Langhantel wieder ab, stellen Sie sie aber nicht auf den Boden, sondern halten Sie sie in gebückter Position kurz über dem Boden. Bleiben Sie wiederum nur kurz in dieser Position.

Variante: Bei der Sumo-Variante stehen Sie extrem breitbeinig und greifen die Langhantel etwa schulterbreit zwischen Ihren Beinen.

Schultern

Schulterdrücken (Military Press)



Kräftigung der Schultermuskulatur und Trizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff vor der Brust. Die Langhantelstange befindet sich etwa in Höhe Ihrer Schultern.

Aktion: Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken nicht ins Hohlkreuz fällt. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

Variante: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen. Zudem können Sie auch die Griffweite variieren.

Nackendrücken



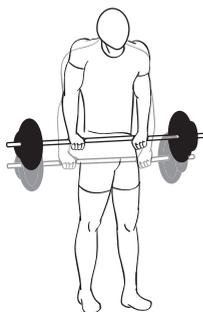
Kräftigung der Schultermuskulatur, Trapezmuskel und Trizeps.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand mit geradem Rücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Drücken Sie die Langhantel nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Ziehen Sie die Langhantel langsam und vorsichtig wieder in die Startposition.

Variante: Sie können diese Übung auch im Sitzen durchführen.

Schulterheben (Shrugs)



Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur.

Auflösung von Verspannungen und Verbesserung der Haltung.

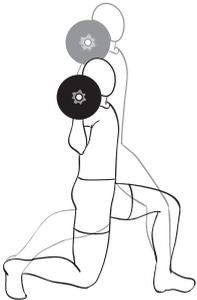
Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Halten Sie die Langhantel mit hängenden Armen im weiten Obergriff vor dem Körper. Die Arme sind nicht ganz gestreckt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position.

Aktion: Ziehen Sie beide Schultern so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Schultern einen Augenblick in der oberen Stellung und lassen Sie sie langsam wieder nach unten.

Variante: Halten Sie die Langhantel im sehr weiten Obergriff mit fast gestreckten Armen hinter dem Rücken.

Beine

Ausfallschritt



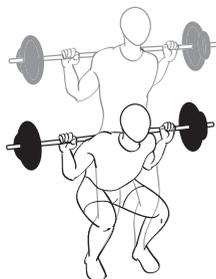
Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durchzudrücken. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff hinter dem Kopf auf dem Nacken. Die Oberarme befinden sich etwas unterhalb der Schulterhöhe.

Aktion: Beugen Sie die Knie, so dass Ihr Oberkörper in aufrechter Position nach unten sinkt. Der Unterschenkel des vorderen Beins sollte senkrecht stehen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze ragen. Der vordere Oberschenkel liegt etwa waagrecht. Das hintere Knie sollte beinahe den Boden berühren. Schieben Sie den Oberkörper langsam wieder in die Startposition.

Variante: Variieren Sie bei dieser Übung die Länge des Ausfallschritts.

Kniebeugen



Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Startposition: Stehen Sie aufrecht im stabilen Stand. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff und legen Sie sie hinter dem Kopf auf den Schultern ab. Lassen Sie die Position während der gesamten Übung unverändert.

Aktion: Stehen Sie dafür etwa schulterbreit in aufrechter Position. Das Gewicht liegt auf der Ferse. Richten Sie den Blick nach vorn. Gehen Sie in die Hocke, bis Sie kurz über dem Boden sind und drücken Sie sich dann mit Kraft aus den Fersen wieder hoch. Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Variante: Kniebeugen mit der Langhantel können Sie außerdem frontal durchführen, indem Sie die Langhantel im Obergriff mit verschränkten Armen auf dem vorderen Teil der Schultern halten.

Zusätzlich können Sie Kniebeugen mit über dem Kopf gestreckten Armen durchführen. Halten Sie die Langhantel im weiten Obergriff nach oben. Die Arme sind fast gestreckt und die Langhantel befindet sich leicht hinter dem Kopf.

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Langhantel-Set kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
1. Wischen Sie die Langhantel und die Hantelscheiben mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
 2. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

Aufbewahrung

1. Nehmen Sie die Langhantel nach dem Training auseinander und verstauen Sie die Teile im Koffer **7**.
2. Bewahren Sie den Koffer an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Bei normalen Bedingungen ist das Produkt wartungsfrei, prüfen Sie trotzdem regelmäßig alle Teile auf festen Sitz, Schäden und Verschleiß. Defekte Teile müssen ausgetauscht werden.

Technische Daten

Modell:	ANS-14-017
Max. Belastbarkeit:	60 kg
Abmessungen:	150 cm × Ø 3 cm
Artikelnummer:	95719

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Langhantel-Set entsorgen



Entsorgen Sie das Langhantel-Set entsprechend den in Ihrem Land geltenden Gesetzen und Bestimmungen zur Entsorgung.



Da bin ich mir sicher.



VERTRIEBEN DURCH:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
VALVO PARK, SHEDHALLE B 15-17
ESSENER STR. 4
22419 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST

95719



00800 777 00 222



aspiria-service-at@teknihall.com

MODELL:
ANS-14-017

02/2018

3
JAHRE
GARANTIE