



## Bedienungs- anleitung



### VERSTELLBARE KUGELHANTEL 5 KG



Sicherheit/Vor dem Gebrauch

#### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Kugelhantel kann zu Beschädigungen führen.

- Beim Absetzen der Kugelhantel kann der Untergrund (beispielsweise Teppich oder Parkett) beschädigt werden. Verwenden Sie in Ihrem Trainingsbereich eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie die Kugelhantel nie auf oder in der Nähe von heißen Oberflächen ab (z. B. Herdplatten, Grill etc.).

#### Vor dem Gebrauch Kugelhantel und Lieferumfang prüfen

#### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann die Kugelhantel schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie die Kugelhantel aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Abb. A).
- 3. Prüfen Sie, ob die Kugelhantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Kugelhantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

#### Geeigneten Trainingsbereich und Hilfsmittel wählen

- Wählen Sie einen ebenen und rutschfesten Unter-

6

Allgemeines

#### Allgemeines

#### Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung gehört zu dieser verstellbaren Kugelhantel 5 kg (im Folgenden nur „Kugelhantel“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum sicheren Gebrauch der Kugelhantel.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie mit der Kugelhantel trainieren. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden an der Kugelhantel 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 die Kugelhantel an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

#### Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf der Kugelhantel 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.

#### Lieferumfang/Teile

- 1 Handgriff
- 2 kurze Schraube

Vor dem Gebrauch/Training

grund.

- Achten Sie darauf, dass sich keine Stolperfallen in der Nähe Ihres Trainingsbereiches befinden.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m zu Gegenständen und Gebäudeteilen ein.
- Achten Sie auf eine gute Durchlüftung des Raumes und eine angenehme Raumtemperatur.
- Verwenden Sie zur Ablage der Kugelhantel eine geeignete Unterlage, z. B. eine Schaumstoffmatte.
- Verwenden Sie beim Training geeignete Handschuhe, um Ihre Hände vor Blasen und Hornhaut zu schützen. Geeignet sind zum Beispiel Handschuhe aus Leder oder Kunstleder.
- Ein Stuhl oder eine Bank eignen sich dann als Hilfsmittel, wenn sie stabil sind, nicht wackeln und das Gewicht aushalten.
- Für Übungen im Liegen verwenden Sie eine Trainingsmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.

#### Training

Gewichtheben dient vor allem der Stärkung und dem Aufbau von Muskeln. Mit der Kugelhantel trainieren Sie gezielt einzelne Muskeln oder Muskelpartien. Außerdem verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.

**VORSICHT!**

#### Gesundheits- und Verletzungsgefahr!

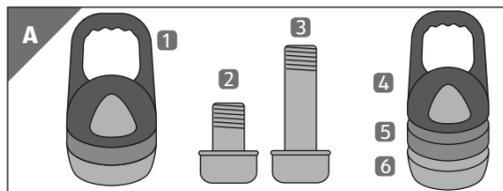
Fehlerhafte Ausführung des Trainings oder mangelnde Aufmerksamkeit kann zu Fehlhaltungen und -belastungen der Wirbelsäule führen oder Ihnen Verletzungen zufügen, wenn die Kugelhantel herunterfällt.

- Führen Sie alle Übungen langsam, gleichmäßig und

7

Lieferumfang/Teile

- 3 lange Schraube
- 4 Hauptgewicht 2 kg
- 5 Gewichtsscheibe 1 kg
- 6 Gewichtsscheibe 2 kg

**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 Kugelhanteltraining.

#### Sicherheit

#### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Kugelhantel ist ausschließlich als Trainingsgerät für gesunde Erwachsene und Heranwachsende konzipiert. Heranwachsende Personen und Erwachsene mit Vorbelastungen müssen vor dem Training ihren Arzt

Training

kraftvoll durch.

- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, konsultieren Sie eine geeignete Fachkraft, z. B. einen Trainer, Orthopäden oder Sportwissenschaftler. Informieren Sie sich auch mit Hilfe entsprechender Fachliteratur.
- Umfassen Sie die Kugelhantel immer fest, damit sie nicht abrutschen kann oder herunterfällt.
- Trainieren Sie nicht mit fettigen oder nassen Händen.
- Starten Sie das Training immer mit einer ca. 10-minütigen Aufwärmphase.
- Führen Sie alle Übungen etwa 5- bis 10-mal in drei Sätzen durch.
- Steigern Sie mit der Zeit langsam die Anzahl der Übungen und Sätze sowie das eingesetzte Gewicht.
- Trainieren Sie nicht öfter als alle zwei bis drei Tage.
- Beenden Sie jedes Training mit einer Abwärmphase von ca. 10 Minuten.

#### Aufwärmen (Warm-up)

- Schütteln Sie Hände, Arme, Füße und Beine ordentlich aus.
- Beginnen Sie mit kreisenden Bewegungen der Handgelenke, Fußgelenke, Hüfte, Schultern und Arme.
- Fangen Sie vorsichtig an und steigern Sie die Intensität.
- Verändern Sie auch die Drehrichtung.
- Drehen Sie den Oberkörper von der rechten auf die linke Seite, während die Hüfte nach vorne zeigt.
- Schwingen Sie die Beine von vorne nach hinten, indem Sie sich dabei am besten an einer Stuhllehne oder Ähnlichem abstützen.
- Drehen Sie Ihren Kopf vorsichtig von links nach

8

Sicherheit

konsultieren. Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht mit der Kugelhantel trainieren.

Die Kugelhantel ist kein Kinderspielzeug. Die Kugelhantel ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet. Verwenden Sie die Kugelhantel nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

#### Sicherheitshinweise

**WARNUNG!**

#### Gesundheitsgefahr!

Fehlerhafte Ausführung des Trainings wie z. B. falsches Heben oder mangelnde Aufmerksamkeit kann zu Fehlhaltungen und -belastungen der Wirbelsäule führen.

- Diese Kugelhantel kann von Heranwachsenden ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs der Kugelhantel unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Heranwachsende und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen müssen vor dem Trainingsbeginn ihren Arzt konsultieren und besonders auf ihre Körperreaktionen achten.

4

Training

rechts und lassen Sie ihn vorsichtig kreisen.

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

#### Trainieren

Die einzelnen Übungen finden Sie auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

#### Abwärmen (Cool down)

- Spannen Sie alle Muskeln nacheinander an und lassen Sie dann locker.
- Führen Sie die Übungen der Aufwärmphase in umgekehrter Reihenfolge durch.
- Wenn Sie an einer Stelle Verspannungen spüren, schütteln Sie die Muskeln der beanspruchten Körperpartie vorsichtig durch und massieren Sie die Stelle.

#### Reinigung

#### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Kugelhantel kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel

9

Sicherheit

- Kinder unter 14 Jahren dürfen weder mit der Kugelhantel spielen noch mit ihr trainieren. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training die Kugelhantel auf sichtbare Beschädigungen. Verwenden Sie die Kugelhantel nicht, wenn sie beschädigt ist oder bei Verdacht, dass sie defekt ist.
- Wärmen Sie sich stets vor dem Training auf.
- Vermeiden Sie Überlastungen, indem Sie stets Ihrem Leistungsstand entsprechend trainieren.
- Achten Sie auf einen festen Stand im Gleichgewicht.
- Gewichtheben belastet die Wirbelsäule:
  - Achten Sie beim Heben der Kugelhantel auf einen geraden Rücken.
  - Spannen Sie die Rumpfmuskulatur und das Gesäß an.
  - Ziehen Sie den Bauch ein.
  - Beugen Sie Ihre Knie leicht.
  - Halten Sie die Handgelenke gerade.
- Beim Gewichtheben wirken Drehbewegungen im Rücken ungünstig auf die Lendenwirbel.
  - Achten Sie bei der Trainingsvorbereitung stets auf die korrekte Hebe- und Tragetechnik.
- Wenn Sie Beschwerden verspüren oder Schmerzen empfinden, beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsbereich ausreichend Platz bietet sowie eben und rutschfest ist.
- Stellen Sie sicher, dass verwendete Hilfsmittel der Gewichtsbelastung angepasst sind.
- Häufiger Körperkontakt mit der Kugelhantel kann zu Hautreizungen und Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Haut, indem Sie geeignete Kleidung tragen.
- Tragen Sie beim Training angemessene Sportkleidung und -schuhe.

5

Reinigung/Technische Daten/Entsorgung

oder scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer, Bürsten mit Metallborsten, Metallschwämme und dergleichen.

Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Wischen Sie die Kugelhantel mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie die Kugelhantel vollständig trocknen oder trocknen Sie sie mit einem trockenen Tuch ab.

#### Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Kugelhantel für Kinder unzugänglich an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur auf.
- Lagern Sie die Kugelhantel so, dass sie niemanden stört, niemand über sie stolpern oder sie herunterfallen kann.

#### Technische Daten

Modell: verstellbare Kugelhantel  
Artikelnummer: 90003238 / 801965  
Gewicht: 5 kg

Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden.

#### Entsorgung Verpackung entsorgen

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

#### Kugelhantel entsorgen

Sollten Sie die Kugelhantel nicht mehr benötigen,

10

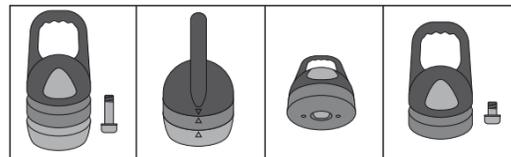
entsorgen Sie die Kugelhantel entsprechend der in Ihrem Land geltenden Bestimmungen und Gesetzen zur Entsorgung.

**Einstellen der Gewichte**

**Gewichte entfernen:**  
Legen Sie die Kugelhantel auf den Boden oder auf eine stabile Fläche. Halten Sie mit einer Hand den Griff fest, damit die Kugelhantel nicht wegrollt. Drehen Sie nun auf der Unterseite der Kugelhantel, die Schraube nach links, um diese zu entfernen. Nun können Sie die Gewichtsscheiben 1 kg und 2 kg entfernen.

**Gewichte verbinden:**  
Legen Sie die Kugelhantel auf den Boden oder auf eine stabile Fläche. Halten Sie mit einer Hand den Griff fest, damit die Kugelhantel nicht wegrollt. Legen Sie eine gewünschte Gewichtsscheibe an, so dass die angezeichneten Dreiecke (seitlich der Gewichtsscheiben) zueinander zeigen. Fixieren Sie anschließend die Gewichte mit der kurzen Schraube.

**Hinweis:** Wenn Sie beide Gewichtsscheiben montieren, gehen Sie wie oben beschrieben vor, nutzen Sie jedoch zur Fixierung der Gewichtsscheiben die lange Schraube. Ziehen Sie die Schraube so fest, dass sich diese nicht mehr selbstständig lösen kann.



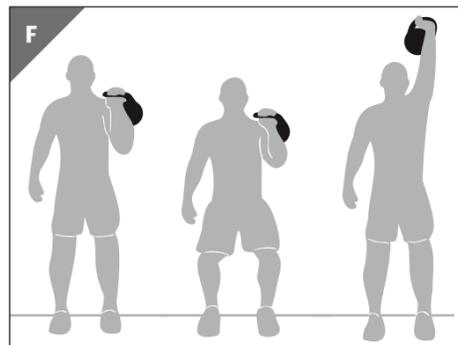
**2. Push (Abb. F)**

**Ausgangsposition:**

- Stellen Sie sich gerade hin und Ihre Beine schulterbreit auseinander.
- Winkeln Sie einen Arm an und führen Sie damit die Kugelhantel am Handgriff 1 auf Schulterhöhe, bis die Kugelhantel nach hinten zeigt.
- Der Handrücken zeigt ebenfalls nach hinten.

**Ausführung:**

1. Stehen Sie in der Ausgangsposition und beugen Sie langsam die Knie. Achten Sie darauf, dass Ihre Körperhaltung gerade bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist.
2. Halten Sie diese Position einen Moment.
3. Richten Sie sich wieder auf, strecken Sie den Arm nach oben drücken Sie dabei die Kugelhantel nach oben.
4. Halten Sie diese Position einen Moment.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.



**Leichter Schwierigkeitsgrad**

**1. Deadlift (Abb. B)**

**Ausgangsposition:**

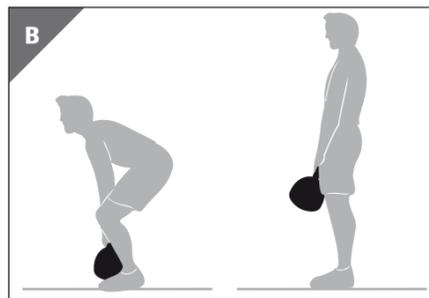
- Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen.
- Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und beugen Sie Ihre Knie leicht.
- Halten Sie Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick nach vorne.
- Der Schwerpunkt liegt auf den Fersen.
- Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden.

**Ausführung:**

1. Greifen Sie mit beiden Händen nach der Kugelhantel und fassen Sie sie am Handgriff 1. Die Handrücken zeigen nach vorne.
2. Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und heben Sie die Kugelhantel aus den Beinen heraus.
3. Richten Sie sich auf und gehen dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Variante:**

Führen Sie diese Übung mit nur einem Arm durch



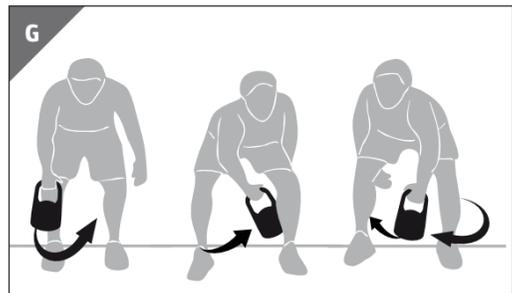
**3. Liegende 8 (Abb. G)**

**Ausgangsposition:**

Stellen Sie sich gerade hin und die Beine schulterbreit auseinander, wobei Füße und Knie leicht nach außen zeigen.

**Ausführung:**

1. Halten Sie Ihren Rücken gerade, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Halten Sie die Kugelhantel am Handgriff 1 und schwingen Sie sie von vorne nach hinten zwischen Ihren Beinen durch.
3. Greifen Sie die Kugelhantel dort mit der anderen Hand und führen Sie sie außen am Bein vorbei nach vorne.
4. Führen Sie die Kugelhantel wieder von vorne nach hinten zwischen Ihren Beinen durch und greifen Sie erneut um. Die Bewegung der Kugelhantel beschreibt eine liegende 8.



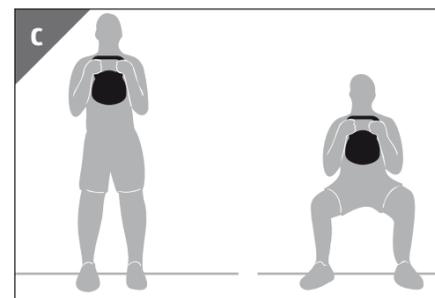
**2. Squat (Abb. C)**

**Ausgangsposition:**

- Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Knie fest durchgedrückt sind.
- Halten Sie die Kugelhantel jeweils an den Seiten des Handgriffs 1 mit beiden Händen fest und heben Sie sie auf Brusthöhe.

**Ausführung:**

1. Spannen Sie Ihren Bauch an und gehen Sie langsam mit dem Gesäß nach unten in die Hocke. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und den Blick nach vorne.
2. Halten Sie bei der Hälfte kurz an, atmen aus und gehen dann tiefer in die Hocke. Drücken Sie die Fersen fest in den Boden.
3. Gehen Sie langsam wieder nach oben. Atmen Sie dabei ein und spannen Sie das Gesäß an, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.



**Erhöhter Schwierigkeitsgrad**

**1. Sit-Up (Abb. H)**



**Verletzungsgefahr!**

Bei fehlerhafter Ausführung der Übung oder mangelnder Aufmerksamkeit können Sie die Kugelhantel versehentlich fallen lassen und sich dabei stark verletzen.

- Führen Sie diese Übung nicht aus, wenn Sie sich erschöpft fühlen und/oder Sie nicht voll und ganz konzentriert sind.
- Führen Sie diese Übung nur mit sauberen und trockenen Händen durch.

**Ausgangsposition:**

- Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an.
- Drehen Sie sich zur Seite und greifen Sie die Kugelhantel mit beiden Händen am Handgriff 1.
- Drehen Sie sich wieder auf den Rücken und strecken Sie dabei die Arme nach oben.
- Halten Sie die Kugelhantel mit gestreckten Armen über Ihren Oberkörper.

**Ausführung:**

1. Bleiben Sie in der Ausgangsposition und drücken Sie langsam Ihren Oberkörper nach oben. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade und die Arme weiterhin gestreckt bleiben. Lassen Sie die Handgelenke gerade und richten Sie den Blick nach vorn.
2. Gehen Sie so weit mit Ihrem Oberkörper nach oben, bis Sie die Kugelhantel direkt über Ihrem Kopf halten.

**3. Rudern (Abb. D)**

**Ausgangsposition:**

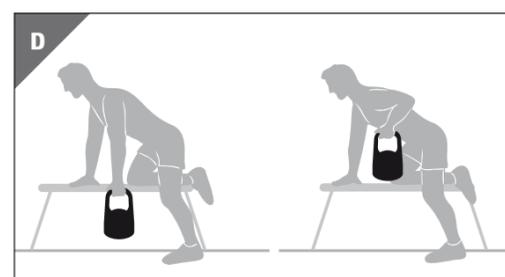
- Knien Sie sich mit einem Knie auf eine Bank.
- Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich dabei mit einer Hand ab.
- Umfassen Sie den Handgriff 1 mit der anderen Hand und halten Sie die Kugelhantel gerade nach unten. Der Handrücken zeigt zur Seite.

**Ausführung:**

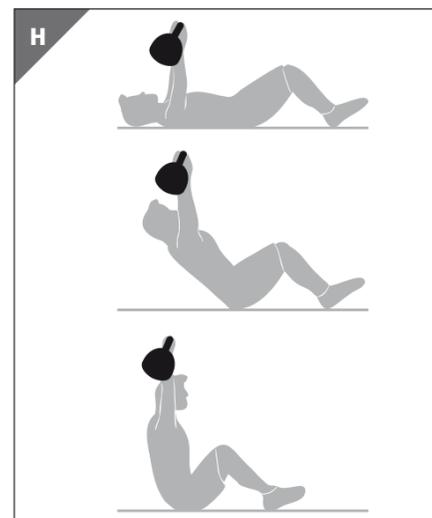
1. Bleiben Sie in der Ausgangsposition. Atmen Sie ein.
2. Beugen Sie Ihren Ellenbogen und ziehen Sie dabei die Kugelhantel langsam nach oben. Der Arm bleibt eng am Körper, atmen Sie langsam aus.
3. Lassen Sie die Kugelhantel langsam wieder nach unten. Atmen Sie dabei ein.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

**Variante:**

Drehen Sie die Kugelhantel während der Abwärtsbewegung, sodass der Handrücken anschließend zum Körper zeigt.



3. Lassen Sie die Arme in der gleichen Position und legen Sie sich langsam wieder auf die Matte.



**Mittlerer Schwierigkeitsgrad**

**1. Swing (Abb. E)**

**Ausgangsposition:**

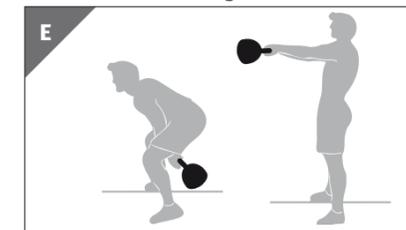
- Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden.
- Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach vorne zeigen.

**Ausführung:**

1. Senken Sie Ihre Hüfte so, als ob Sie sich hinsetzen würden. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick geradeaus
2. Greifen Sie mit beiden Händen nach der Kugelhantel und fassen Sie sie am Handgriff 1. Die Handrücken zeigen nach vorne.
3. Schwingen Sie die Kugelhantel mit hängenden Armen zwischen Ihren Beinen durch und mit Hilfe einer kraftvollen Hüftstreckung wieder nach vorn. Richten Sie sich dabei auf. Achten Sie darauf, niemals aus den Schultern zu heben. Der Schwung muss ausreichend sein, um die Kugelhantel mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe zu bringen.
4. Halten Sie in der obersten Position kurz an, atmen Sie aus und setzen Sie die Kugelhantel anschließend wieder vor Ihren Füßen auf dem Boden ab.

**Variante:**

Führen Sie diese Übung mit nur einem Arm durch.





**AT**

**VERTRIEBEN DURCH:**  
Ovibell GmbH  
Steineshoffweg 2  
45479 MÜLHEIM AN DER RUHR  
GERMANY

**3**  
JAHRE  
GARANTIE

**KUNDENDIENST** 801965

Bitte wenden Sie sich an Ihre HOFER-Filiale.

**MODELL:** 90003238 01/2021