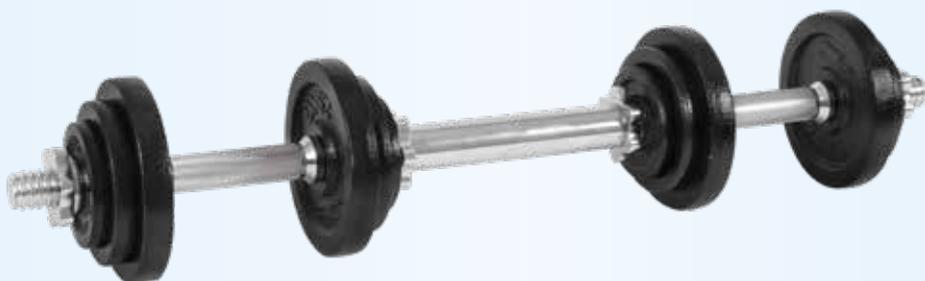




Gebrauchs-
anleitung

crane[®]

2-IN-1 HANTELSET



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines.....	3
Verwendete Symbole	3
Bestimmungsgemäße Verwendung	4
Sicherheitshinweise.....	4
Lieferumfang / Teilebeschreibung.....	6
Lieferumfang prüfen.....	6
Hantelset montieren.....	7
Training	7
Übungsbeispiele	10
Reinigung und Aufbewahrung	18
Entsorgungshinweise.....	18
Technische Daten	18

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das 2-in-1 Hantelset nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben.

Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 2-in-1 Hantelsets. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das 2-in-1 Hantelset an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das 2-in-1 Hantelset im Folgenden als „Hantelset“ bezeichnet.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Hantelset oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



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 weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Hantelset ist für den Einsatz als Trainingsgerät konzipiert. Das Hantelset ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Bereich geeignet. Das Hantelset ist kein Spielzeug. Verwenden Sie das Hantelset nur wie in dieser Gebrauchsanleitung 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! Gefahren für Kinder!

- Das Hantelset ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder niemals mit dem Hantelset unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Hantelset kann zu Verletzungen führen.

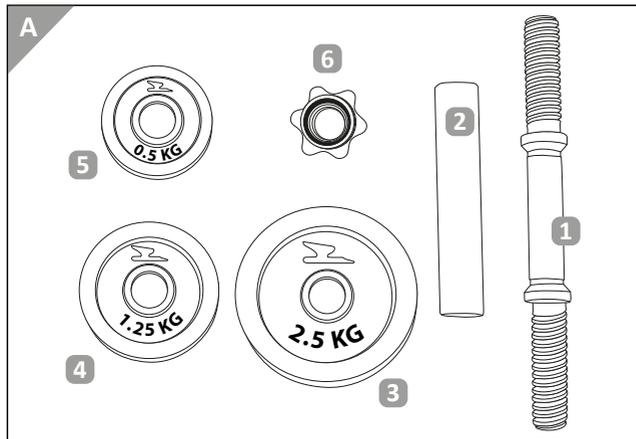
- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Schraubverschlüssen.
- Kontrollieren Sie das Hantelset vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Verwenden Sie das Hantelset nicht, wenn dieses beschädigt ist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Hantelset vor.
- Häufiger Körperkontakt mit der Hantel 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 Hantel immer auf einen geraden Rücken sowie auf Ihre Körperspannung.
- Achten Sie immer auf einen sicheren Stand.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Hantelsets sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Hantelsets um Rat.
- Heranwachsende Personen und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Wenn Sie sich unsicher sind oder andere Übungen durchführen möchten, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mithilfe von entsprechender Fachliteratur oder vom Internet.

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben oder passende Crane-Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- Risse oder Beschädigungen der Hantel können zum Bruch der Hantelstange führen.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1 Hantelstange, 2 x
 - 2 Verbindungsstange, 1 x
 - 3 2,5 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 4 1,25 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 5 0,5 kg Hantelscheiben aus Gusseisen, 4 x
 - 6 Schraubverschluss, 4 x
- Gebrauchsanleitung inkl. Übungsbeispiele, 1 x

Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie das Hantelset beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob das Hantelset Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie das Hantelset nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Hantelset montieren

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Fehlerhafte Montage des Hantelsets kann zu Verletzungen führen.

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Schraubverschlüssen.
- Setzen Sie nur so viele Hantelscheiben auf die Hantelstange, dass Sie den Schraubverschluss vollständig, d.h. mit dem gesamten Gewinde, auf die Stange aufschrauben können.

Sie können das Hantelset entweder in der Form von 2 Kurzhanteln montieren oder in der Form einer Langhantel. Gehen Sie so vor, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben.

- i** 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 Hantelstange. Achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gesamtgewicht aufgelegt ist.

Hantelset als Kurzhanteln montieren

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (2,5 kg 3, 1,25 kg 4 oder 0,5 kg 5) auf ein Ende einer Hantelstange 1.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss 6 auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss handfest an den Hantelscheiben sitzt.
3. Wiederholen Sie Schritte 1 und 2 für die andere Seite.

Hantelset als Langhantel montieren

1. Drehen Sie die Verbindungsstange 2 fest auf das Gewinde einer Hantelstange 1.
2. Drehen Sie das andere Ende der Verbindungsstange fest auf das Gewinde der anderen Hantelstange.
3. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (2,5 kg 3, 1,25 kg 4 oder 0,5 kg 5) auf ein Ende der Hantelstange.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss 6 auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss handfest an den Hantelscheiben sitzt.
5. Wiederholen Sie Schritte 3 und 4 für die andere Seite.

Hantelscheiben wechseln/entfernen

1. Schrauben Sie die Schraubverschlüsse **6** an beiden Seiten von der Hantelstange **1**.
2. Entfernen Sie die Hantelscheiben oder schieben Sie bei Bedarf andere Hantelscheiben auf die Hantelstange.
3. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie die Schraubverschlüsse handfest auf das Gewinde der Hantelstange drehen.

Training

VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Hantelset zu trainieren, kann ein solches Training Ihrer Gesundheit schaden. Unsachgemäßer Umgang mit dem Hantelset kann ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Häufiger Körperkontakt mit der Hantel kann zu Hautreizungen oder Schwielen führen. Schützen Sie Ihre Hände durch geeignete Handschuhe.
- Beim Heben und Tragen von Gewichten besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden durch falsche Belastung der Wirbelsäule. Achten Sie beim Heben der Hantel immer auf einen geraden Rücken sowie auf Ihre Körperspannung. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Achten Sie immer auf einen sicheren Stand und ein gutes Gleichgewicht. Strecken Sie Arme und Beine nicht ganz durch.
- Vermeiden Sie Körperdrehungen unter Last.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Hantelsets sprechen.
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Hantelsets um Rat.
- Heranwachsende Personen und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.

- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Achten Sie immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Wenn Sie sich unsicher sind oder andere Übungen durchführen möchten, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mithilfe von entsprechender Fachliteratur oder vom Internet.
- Achten Sie bei Übungen im Sitzen darauf, dass Ihr Stuhl oder Ihre Bank stabil ist, das Gewicht tragen kann und nicht wackelt.
- Verwenden Sie bei Übungen im Liegen eine Fitnessmatte oder vorzugsweise eine Hantelbank.

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

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

Griffhaltung

Für das Greifen der Hantel gibt es verschiedene Griffvarianten:

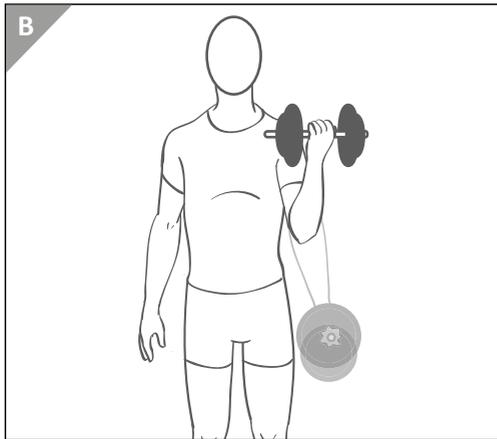
Obergriff: Greifen Sie die Hantelstange von oben. Die Handfläche zeigt nach unten.

Untergriff: Greifen Sie die Hantelstange von unten. Die Handfläche zeigt nach oben.

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.

Übungsbeispiele**Übungen mit Kurzhantel****Armbeugen (Curls)****Startposition:**

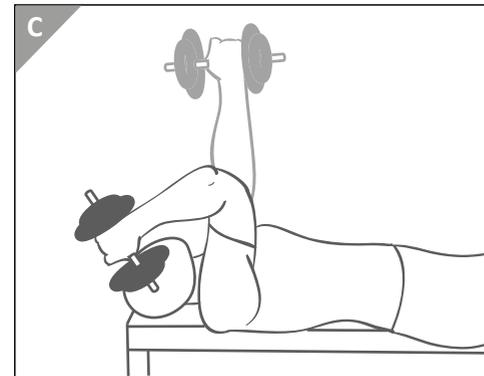
Stehen Sie aufrecht mit seitlich hängenden Armen. Halten Sie die Hantel mit der Handfläche zum Körper. Der Ellenbogen bleibt während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Die andere Hand lassen Sie nach unten hängen oder stützen Sie sie locker auf der Hüfte ab.

Aktion:

Beugen Sie den Arm mit der Hand langsam nach oben. Drehen Sie dabei das Handgelenk, sodass die Handfläche in der oberen Position nach hinten zeigt. Strecken Sie dann den Arm langsam wieder in die Startposition.

Varianten:

- Hammercurls:** Führen Sie die Bewegung ohne Drehung des Handgelenks aus. Die Hand bewegt sich dabei in Richtung der gegenüberliegenden Schulter.
- Gerade Curls:** Lassen Sie Ihre Handfläche in der Startposition nach vorn zeigen und drehen Sie das Handgelenk während der Bewegung nicht.
- Alternierende Curls:** Nehmen Sie eine zweite Hantel in die andere Hand und führen Sie die Bewegung (oder die Varianten) abwechselnd mit beiden Hanteln durch. Zudem können Sie Curls auch im Sitzen durchführen.

**Trizepsdrücken****Startposition:**

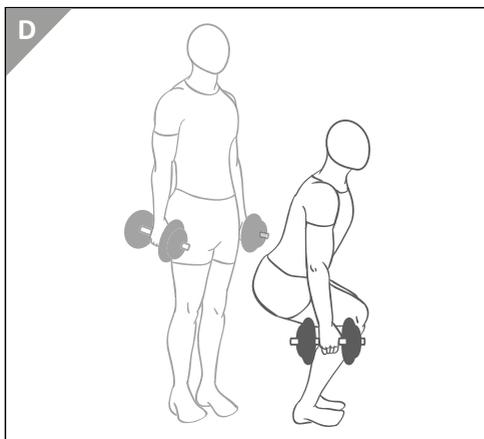
Legen Sie sich auf den Rücken. Wenn Sie auf einer Bank liegen, sollte Ihr Kopf mit dem Ende der Bank abschließen. Halten Sie den Arm mit der Hantel senkrecht nach oben.

Aktion:

Beugen Sie den Arm im Ellenbogengelenk vorsichtig ab. Die Hantel bewegt sich in Richtung Ihres Kopfes und bewegt sich an Ihrem Ohr vorbei. Berühren Sie nicht den Boden. Der Ellenbogen zeigt nach oben. Strecken Sie dann den Arm und bewegen Sie die Hantel wieder nach oben.

Variante:

Sie können diese Übung auch mit zwei Hanteln gleichzeitig durchführen.



Kniebeugen

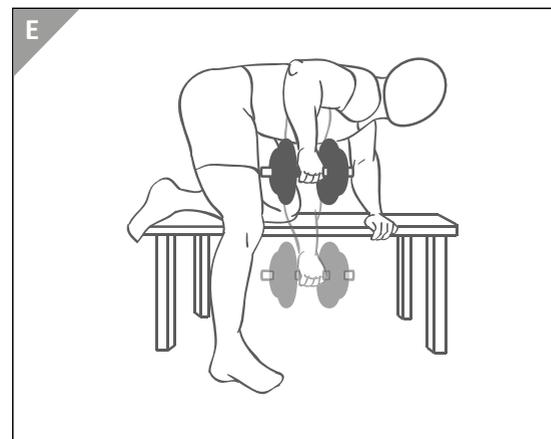
Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie in jeder Hand eine Hantel mit der Handfläche zum Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Aktion:

Beugen Sie beide Knie, bis die Oberschenkel ungefähr in der Waagerechten sind.

Strecken Sie dabei die Arme. Der Rücken bleibt gerade und schiebt sich nur leicht in die Schräge. Drücken Sie sich dann aus den Knien wieder in die Startposition.



Rudern

Startposition:

Knien Sie sich mit einem Knie auf eine Bank. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und stützen Sie sich mit der freien Hand auf der Bank ab. Lassen Sie den Arm mit der Hantel nach unten hängen. Die Handfläche zeigt zur Bank.

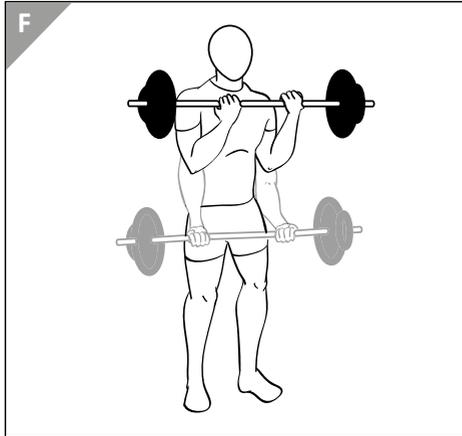
Aktion:

Beugen Sie den Ellenbogen nach oben außen und ziehen Sie die Hantel langsam nach oben. Schieben Sie die Hantel dann wieder nach unten. Ihr Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade in der gleichen Position.

Variante:

Drehen Sie die Hantel während der Abwärtsbewegung so, dass die Handfläche nach hinten zeigt.

Übungen mit Langhantel



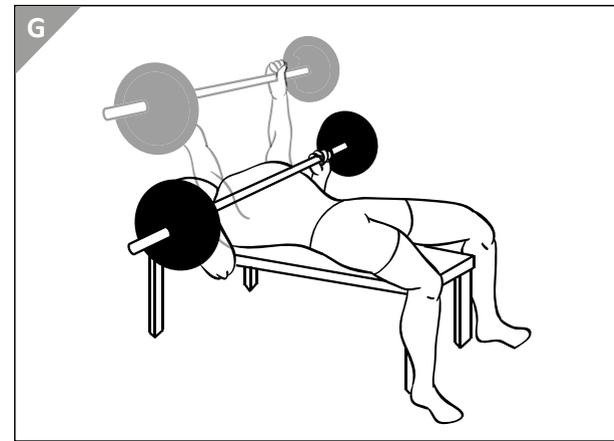
Armbeugen (Curls)

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie die Hantel im 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 Hantel in einem Bogen bis auf Schulterhöhe. Strecken Sie dann die Ellenbogen und lassen Sie die Hantel langsam wieder in die Startposition sinken.



Brustdrücken im Liegen

Startposition:

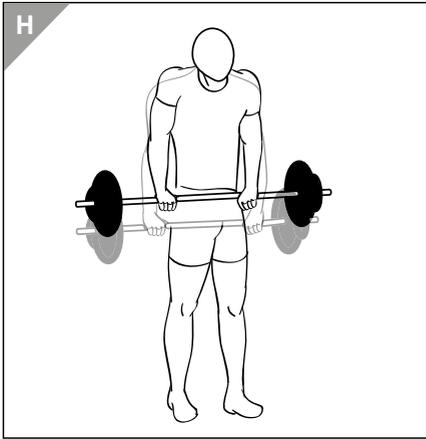
Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Halten Sie die Hantel im Obergriff nach oben.

Aktion:

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

Variante:

Variieren Sie die Brustposition, auf die Sie die Hantel absenken.



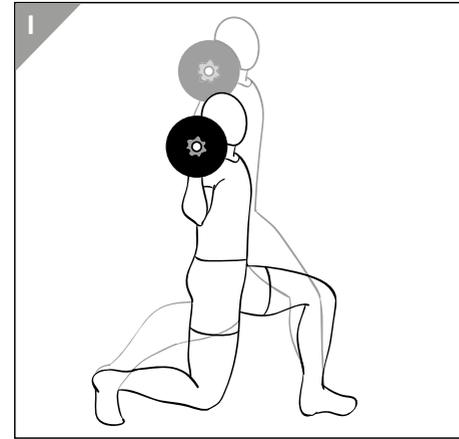
Schulterheben (Shrugs)

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Halten Sie die Hantel mit hängenden Armen im 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.



Ausfallschritt

Startposition:

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

Aktion:

Beugen Sie die Knie, sodass 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.

Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie das Hantelset mit einem leicht angefeuchteten Tuch ohne Zugabe von Reinigungsmitteln. Lassen Sie das Hantelset anschließend trocknen.

Lagern Sie das Hantelset an einem trockenen und für Kinder unzugänglichen Ort. Schützen Sie das Hantelset vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

Entsorgungshinweise

Das Hantelset sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Technische Daten

Gewicht der Hantelscheiben: 4 x 2,5 kg; 4 x 1,25 kg; 4 x 0,5 kg

Gesamtgewicht: ca. 22,2 kg



Stand: 2020-07



VERTRIEBEN DURCH:
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

KUNDENDIENST

708943



AT

+43 720 881045



aspiria-at@sertronics.de

MODELL:

ANS-19-083

02/2021

3

**JAHRE
GARANTIE**