



Gebrauchs-
anleitung



KURZHANTEL-SET 10 KG



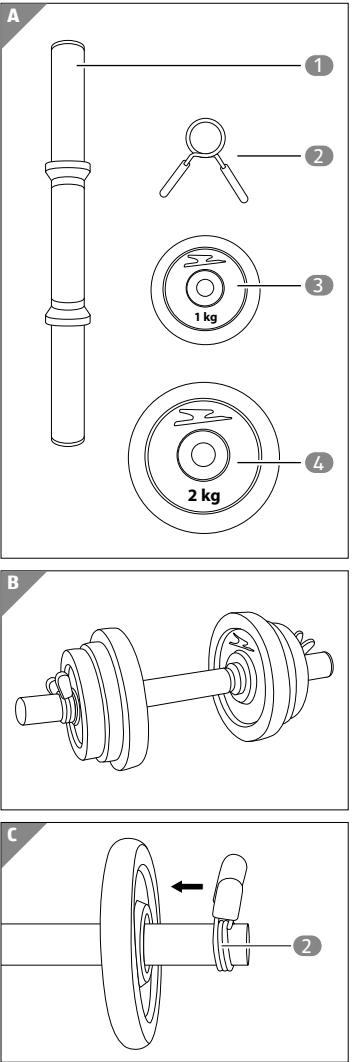
Stand: 2020-08

AT

Vertrieben durch:
ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

3
JAHRE
GARANTIE

KUNDENDIENST	803285
Bitte wenden Sie sich an Ihre HOFER-Filiale.	
MODELL: ANS-19-046	02/2021



- Lieferumfang/Teile**
- 1 Kurzhantelstange
 - 2 Federklemme, 2x
 - 3 Hantelscheibe 1 kg, 4×
 - 4 Hantelscheibe 2 kg, 2×

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesem Hantel-Set 10 kg (im Folgenden nur „Hantel-Set“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und zur Handhabung.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Hantel-Set einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Hantel-Set führen. Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Hantel-Set an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Hantel-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.

i Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau und zur Handhabung.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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

Verwenden Sie das Hantel-Set 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 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 Hantel-Set spielen.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

⚠️ VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

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

- Kontrollieren Sie vor dem Gebrauch immer den festen Sitz von Hantelscheiben und Federklemmen.
- 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.
- 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 auftauchen, stoppen Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

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

- 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.

Trainingsvorbereitung

Hantel-Set und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

- Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Hantel-Set schnell beschädigt werden.
- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
1. Nehmen Sie das Hantel-Set aus der Verpackung.
 2. Entfernen Sie die Verpackungsmaterialien.
 3. Kontrollieren Sie, ob das Hantel-Set oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Hantel-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**).

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.

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 (siehe **Abb. B**).

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

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben (1 kg **3** oder 2 kg **4**) auf ein Ende der Kurzhantelstange **1**.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben mit den Federklemmen **2** (siehe **Abb. C**), indem Sie die Griffe zusammendrücken und auf die Hantelstange **1** schieben.
3. Schieben Sie die Federklemmen **2** so fest an die Hantelscheiben **3/4**, 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 **3/4** zu wechseln oder zu entfernen, drücken Sie die Griffe der Federklemmen zusammen und ziehen Sie die Federklemmen **2** von der Hantelstange **1**.
2. Entfernen Sie die Hantelscheiben oder schieben Sie bei Bedarf andere Hantelscheiben auf die Kurzhantelstange **1**.
3. Drücken Sie die Griffe der Federklemmen zusammen und schieben Sie die Federklemmen **2** so fest an die

Hantelscheiben **3/4**, 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 dem Hantel-Set zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Unsachgemäße Verwendung des Hantel-Sets 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 Hantel-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 und die Gelenke geschont werden.
 - 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.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Hantel-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 Hantel auf einer gepolsterten Unter-

- lage 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 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 um 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 alle Ihre Muskeln gut gelockert und aufgewärmt sind und Sie keine Verspannungen spüren, können Sie mit dem Training beginnen.

Übungen

Bizeps

Armbeugen (Curls)

Bizeps-Muskelaufbau und Muskelkräftigung.



Startposition: Stehen Sie aufrecht mit seitlich hängenden Armen. Halten Sie die Kurzhantel 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: Für Curls mit Kurzhanteln gibt es verschiedene Variationen.

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. Achten Sie immer auf einen geraden Rücken und auf eine unveränderte Stellung des Ellenbogens.

Konzentriertes Armbeugen (Konzentrationscurls)

Bizeps-Muskelaufbau und Muskelkräftigung.



Startposition: Setzen Sie sich breitbeinig auf eine Bank. Lehnen Sie sich mit gestrecktem Rücken nach vorn und stützen Sie sich mit einer Hand auf dem Bein ab. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand zwischen Ihren Beinen. Ihre Handfläche zeigt nach oben. Pressen Sie den Ellenbogen der Hand mit der Kurzhantel gegen Ihren Oberschenkel, sodass der Arm nicht ganz gestreckt ist.

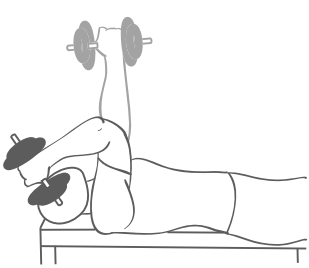
Aktion: Beugen Sie den Ellenbogen. Der Unterarm bewegt sich nach oben. Der Ellenbogen bleibt an den Oberschenkel gepresst. Senken Sie dann den Unterarm langsam wieder ab. Achten Sie während der Übung darauf, dass Ihr Rücken gestreckt ist und in der gleichen Position bleibt.

Variante: Statt im Sitzen können Sie die Übung auch im breitbeinigen Stehen mit angewinkelten Beinen durchführen.

Trizeps

Trizepsdrücken

Trizeps-Muskelaufbau und Muskelkräftigung.



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 Kurzhantel senkrecht nach oben.

Aktion: Beugen Sie den Arm im Ellenbogengelenk vorsichtig ab. Die Kurzhantel 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 Kurzhantel wieder nach oben.

Variante: Sie können diese Übung auch mit zwei Kurzhanteln gleichzeitig durchführen.

Armdrücken nach oben

Trizeps-Muskelaufbau und Muskelkräftigung.



Startposition: Stehen Sie aufrecht. Halten Sie die Kurzhantel mit nicht ganz gestrecktem Arm nach oben. Die Handfläche zeigt schräg nach vorn.

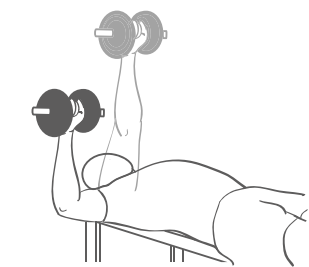
Aktion: Beugen Sie den Arm im Ellenbogengelenk vorsichtig ab. Beugen Sie den Ellenbogen so weit, bis die Hantel hinter Ihrem Kopf im Nacken hängt und Ihr Ellenbogen nach oben zeigt. Strecken Sie den Arm dann wieder nach oben.

Variante: Sie können diese Übung auch mit beiden Armen gleichzeitig durchführen. Entweder halten Sie die Kurzhantel in beiden Händen und verschränken dabei die Finger an der Kurzhantelstange oder Sie verwenden zwei Kurzhanteln. Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen.

Brust

Stemmen im Liegen

Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps.



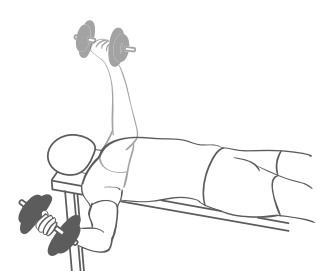
Startposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können leicht aufgestellt sein. Die eine Hand liegt an der Körperseite. Halten Sie die Kurzhantel mit der anderen Hand und nicht ganz durchgestrecktem Arm senkrecht nach oben. Die Handfläche zeigt zu Ihren Füßen.

Aktion: Beugen Sie die Ellenbogen, sodass Ihr Oberarm im rechten Winkel zur Körperachse und parallel zum Boden liegt. Berühren Sie nicht den Boden.

Variante: Besonders effektiv ist diese Übung, wenn Sie sie mit zwei Kurzhanteln gleichzeitig ausführen.

Bankdrücken

Kräftigung der Brustmuskulatur.



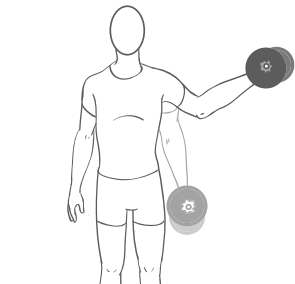
Startposition: Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine können angewinkelt sein. Die eine Hand liegt an der Körperseite. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand senkrecht nach oben. Die Handfläche zeigt zur Seite in Körperrichtung. Der Arm darf während der gesamten Übung nicht ganz durchgestreckt sein.

Aktion: Bewegen Sie den Arm mit der Kurzhantel in einem weiten Bogen zur Seite, bis er sich im rechten Winkel zur Körperachse befindet. Berühren Sie nicht den Boden. Führen Sie ihn dann in die Startposition zurück.

Variante: Besonders effektiv ist die Übung, wenn Sie sie mit zwei Kurzhanteln gleichzeitig ausführen.

Hantelheben zur Seite

Kräftigung der Brustmuskulatur.



Startposition: Stehen Sie aufrecht mit hängenden Armen. Halten Sie die Kurzhantel mit der Handfläche zum Körper.

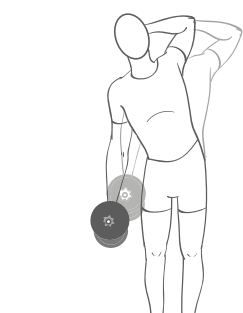
Aktion: Heben Sie die Kurzhantel seitlich bis auf Schulterhöhe. Lassen Sie dann die Kurzhantel langsam wieder in die Startposition sinken.

Variante: Sie können diese Übung auch im Sitzen mit leicht vorgebeugtem Oberkörper oder mit zwei Kurzhanteln gleichzeitig durchführen.

Bauch

Rumpfbeugen zur Seite

Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur.



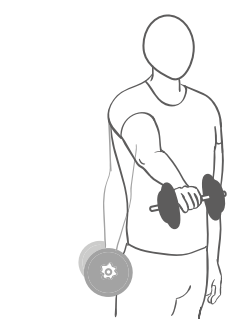
Startposition: Stehen Sie gerade, die Beine sind leicht gegrätscht. Halten Sie die Kurzhantel an der Körperseite. Die Handfläche zeigt zur Körperseite. Stützen Sie die andere Hand locker auf der Hüfte ab oder legen Sie sie hinter den Kopf.

Aktion: Beugen Sie sich zur Seite, die Kurzhantel wird abgesenkt. Kommen Sie dann in die Startposition zurück. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken während der gesamten Übung gerade ist und nur seitlich gebeugt wird.

Schultern

Frontheben

Kräftigung der Schultermuskulatur und des Brustmuskels.



Startposition: Stehen Sie aufrecht mit hängenden Armen. Halten Sie die Kurzhantel mit einer Hand, die Handfläche zeigt zum Körper.

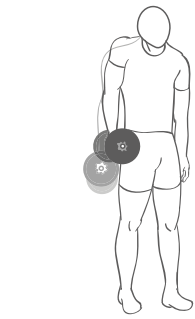
Aktion: Heben Sie die Kurzhantel mit leicht gebeugtem Arm nach vorn bis auf Schulterhöhe. Drehen Sie dabei Ihr Handgelenk, sodass die Handfläche am Schluss nach unten zeigt. Bewegen Sie dann die Kurzhantel wieder zurück in die Startposition.

Variante: Sie können die Kurzhantel auch mit beiden Händen an der Kurzhantelstange halten und mit nicht ganz gestreckten Armen vor Ihrem Körper hoch und runter heben. Die Übung kann auch im Sitzen oder mit zwei Kurzhanteln ausgeführt werden.

Schulterheben (Shrugs)

Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur.

Auflösung von Verspannungen und Verbesserung der Haltung.



Startposition: Stehen Sie gerade. Halten Sie die Kurzhantel seitlich am Körper. Die Handfläche zeigt zur Körperseite. Der Arm bleibt während der gesamten Übung leicht gestreckt. Den anderen Arm lassen Sie locker hängen.

Aktion: Ziehen Sie die Schulter so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Schulter einen Augenblick in der Position und lassen Sie sie dann langsam wieder nach unten.

Variante: Variieren Sie die Übung, indem Sie die Schultern beim Heben nach vorn ziehen. Die Kurzhantel bewegt sich dabei vor Ihren Körper. Führen Sie die Übung mit zwei Kurzhanteln gleichzeitig durch.

Beine

Um ein gleichmäßiges Gewicht an beiden Armen sicherzustellen, benötigen Sie zwei Kurzhanteln für die Beinübungen. Sie können wahlweise zwei Hantelscheiben für die Übungen benutzen.



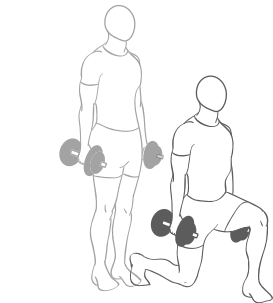
Verletzungsgefahr!

Unsachgemäße Benutzung der Hantelscheiben kann zu Verletzungen führen.

- Halten Sie die Hantelscheiben sicher in der Hand und lassen Sie diese nicht aus der Hand rutschen.

Ausfallschritt

Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



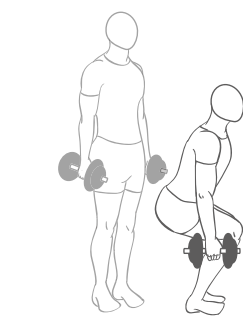
Startposition: Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durchzudrücken. Lassen Sie die Arme seitlich hängen und halten Sie in jeder Hand eine Kurzhantel oder eine Hantelscheibe mit der Handfläche zum Körper. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung gerade.

Aktion: Beugen Sie die Knie so, dass Ihr Oberkörper in aufrechter Position nach unten sinkt. Der Unterschenkel des vorderen Beins steht senkrecht. Das Knie darf nicht über die Fußspitze ragen. Der vordere Oberschenkel liegt waagerecht. Das hintere Knie berührt fast den Boden. 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.



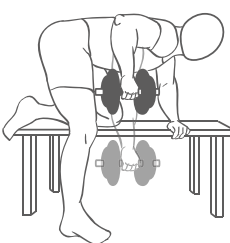
Startposition: Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Halten Sie in jeder Hand eine Kurzhantel oder Hantelscheibe mit der Handfläche zum Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

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.

Rücken

Rudern

Kräftigung der Rückenmuskulatur.



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 Kurzhantel nach unten hängen. Die Handfläche zeigt zur Bank.

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

Variante: Drehen Sie die Kurzhantel während der Abwärtsbewegung so, dass die Handfläche nach hinten zeigt.

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.

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Kurzhantel-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 Kurzhantel und die Hantelscheiben mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.
2. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

Aufbewahrung

1. Nehmen Sie die Kurzhantel nach dem Training auseinander.
2. Bewahren Sie das Kurzhantel-Set an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

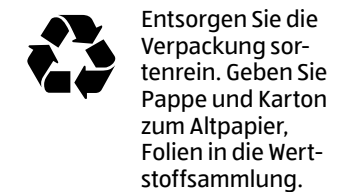
Bei normalen Bedingungen ist das Produkt wartungsfrei. Prüfen Sie trotzdem regelmäßig alle Teile auf festen Sitz, Schäden und Verschleiß. Defekte Teile müssen ausgetauscht werden.

Technische Daten

Modell:	ANS-19-046
Gewicht:	10 kg
Artikelnummer:	803285

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Kurzhantel-Set entsorgen

