



Gebrauchs- anleitung



4-in-1-Hantel-Set



Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang / Teilebeschreibung	5
6. Lieferumfang prüfen	6
7. Hantelset montieren	6
8. Hantelset als Kurzhanteln montieren	7
9. Hantelset als Langhanteln montieren	7
10. Hantelset als Kugelhantel montieren.....	8
11. Hantelscheiben wechseln / entfernen	9
12. Training.....	9
13. Übungsbeispiele.....	11
14. Reinigung und Aufbewahrung	16
15. Entsorgungshinweise	17
16. Technische Daten	17

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie das 4-in-1-Hantel-Set nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des 4-in-1-Hantel-Set. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie das 4-in-1-Hantel-Set an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei angefordert werden. Kontaktieren Sie hierzu bitte die folgende E-Mail-Adresse: info@aspiria-nonfood.de.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird das 4-in-1-Hantel-Set im Folgenden mit 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 als Trainingsgerät zum häuslichen Krafttraining 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.

Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

- Das Hantelset ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Hantelset oder den Verpackungsmaterialien unbeaufsichtigt.



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.
- 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.
- 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.

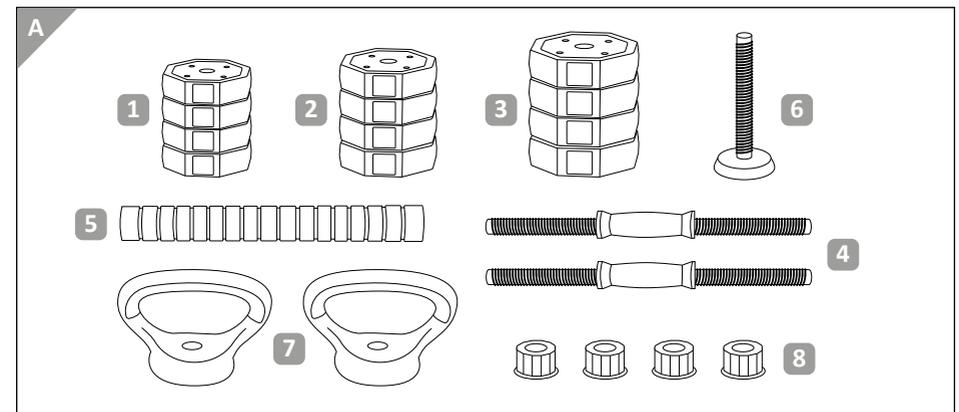
HINWEIS!

Sachschäden vermeiden.

- Verwenden Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben. Bei höheren Gewichten besteht die Gefahr, dass die Stange bricht.
- Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrunds.

Lieferumfang / Teilebeschreibung

- | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------|
| 1 | 1,25 kg Hantelscheibe x 4 | 6 | Kugelhantel Basis x 1 |
| 2 | 1,5 kg Hantelscheibe x 4 | 7 | Griff x 2 |
| 3 | 2 kg Hantelscheibe x 4 | 8 | Schraubverschluss x 4 |
| 4 | Hantelstange x 2 | | Gebrauchsanleitung |
| 5 | Verbindungsstange x 1 | | |



Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

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.

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.
- Verwenden Sie nur so viele Hantelscheiben, dass Sie den Schraubverschluss vollständig, d.h. mit dem gesamten Gewinde, auf die Stange bzw. die Basis aufschrauben können.

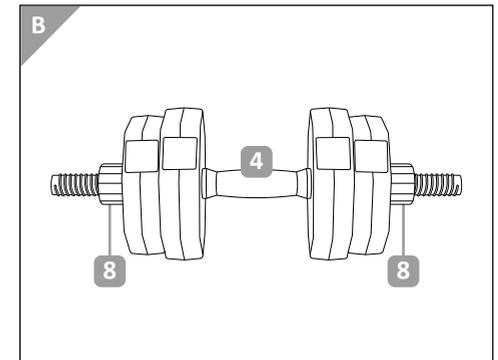
Sie können das Hantelset als Kurzhantel, als Langhantel oder als Kugelhantel montieren. Gehen Sie dazu so vor, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben. Außerdem können Sie die Griffe als Push-up-Bars verwenden.



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 bzw. die Kugelhantel Basis. Wenn Sie das Hantelset als Kurzhantel oder als Langhantel verwenden, achten Sie darauf, dass auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gesamtgewicht aufgelegt ist.

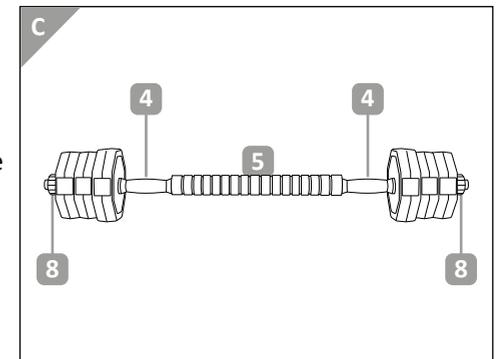
Hantelset als Kurzhanteln montieren

1. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** auf ein Ende der Hantelstange **4**.
2. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **8** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss fest an den Hantelscheiben sitzt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 für die andere Seite.



Hantelset als Langhanteln montieren

1. Drehen Sie die Verbindungsstange **5** auf das Gewinde einer Hantelstange **4**.
2. Drehen Sie das andere Ende der Verbindungsstange fest auf das Gewinde der anderen Hantelstange.
3. Schieben Sie eine oder mehrere Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** auf ein Ende der Hantelstange.
4. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie einen Schraubverschluss **8** auf das Gewinde an der Hantelstange drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Schraubverschluss fest an den Hantelscheiben sitzt.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die andere Seite.

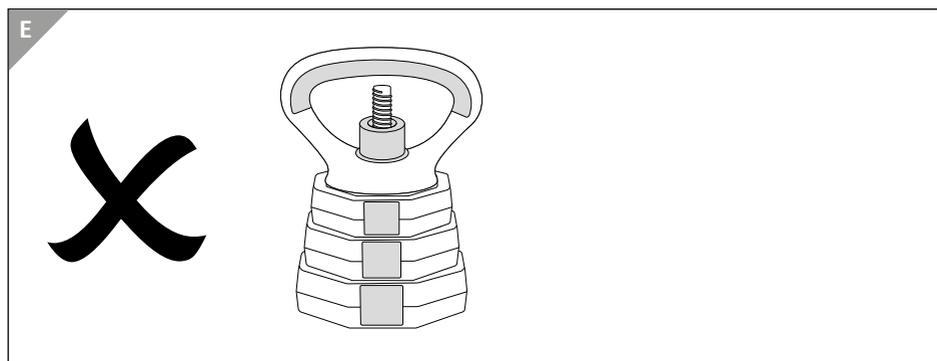
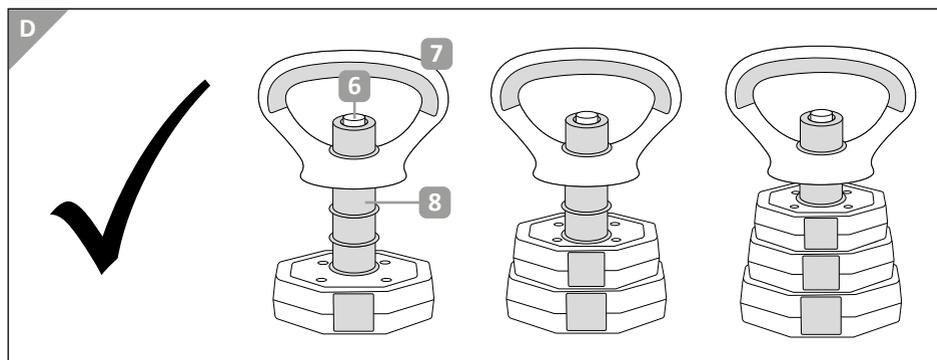


Hantelset als Kugelhantel montieren



Sie können die Kugelhantel mit maximal 3 Hantelscheiben verwenden. Wenn Sie weniger als drei Hantelscheiben verwenden, füllen Sie die fehlenden Hantelscheiben mit Schraubverschlüssen auf, so dass sich immer 5 Elemente auf der Kugelhantel Basis befinden. Der Griff muss bequem zu greifen sein.

1. Stellen Sie die Kugelhantel Basis **6** auf den Boden.
2. Legen Sie maximal drei Hantelscheiben **1**, **2** oder **3** über das Gewinde der Kugelhantel Basis **6**. Füllen Sie mit Schraubverschlüssen **8** auf, wenn Sie weniger als drei Hantelscheiben verwenden.
3. Fixieren Sie die letzte Hantelscheibe mit einem weiteren Schraubverschluss.
4. Drehen Sie den Griff **7** auf die Kugelhantel Basis.
5. Fixieren Sie den Griff mit einem Schraubverschluss.



Hantelscheiben wechseln / entfernen

1. Schrauben Sie die Schraubverschlüsse **8** von der Hantelstange **4** bzw. von der Kugelhantel Basis **6**.
2. Entfernen oder wechseln Sie die Hantelscheiben. Ergänzen Sie bei der Montage als Kugelhantel ggf. weitere Schraubverschlüsse, damit die Hantelscheiben fest sitzen.
3. Sichern Sie die Hantelscheiben, indem Sie die Schraubverschlüsse fest auf das Gewinde drehen.

Training



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 zu gesundheitlichen Schäden führen.

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

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 der Kurzhantel

Armbeugen (Curls)

Startposition:

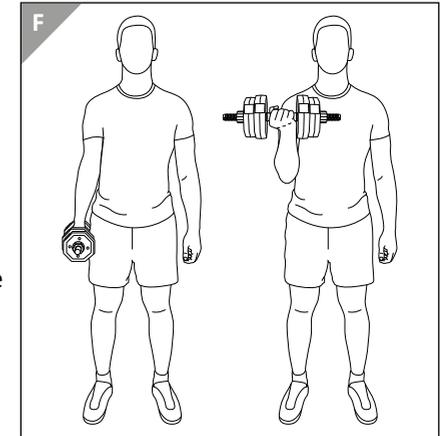
Stehen Sie aufrecht mit seitlich hängenden Armen. Halten Sie die Hantel mit der Handfläche zum Körper. Der Ellenbogen bleibt während der gesamten Übung locker an der Hüfte. Die andere Hand lassen Sie nach unten hängen oder stützen Sie sie locker auf der Hüfte ab.

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.



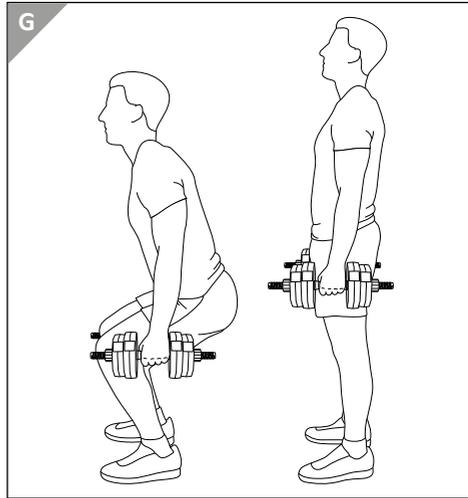
Kniebeugen

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.



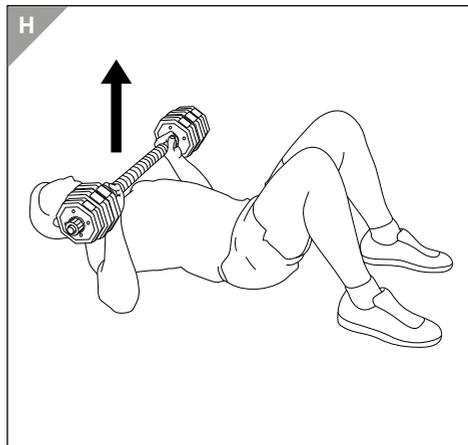
Übungen mit der Langhantel Hanteldrücken im Liegen

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.

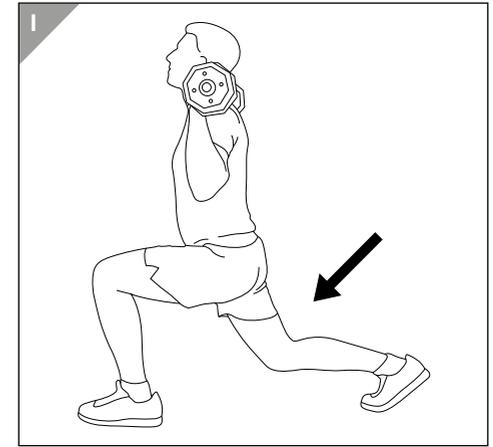
Ausfallschritt

Startposition:

Stehen Sie aufrecht in einer weiten Schrittstellung, ohne die Knie durch-zudrücken. 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:

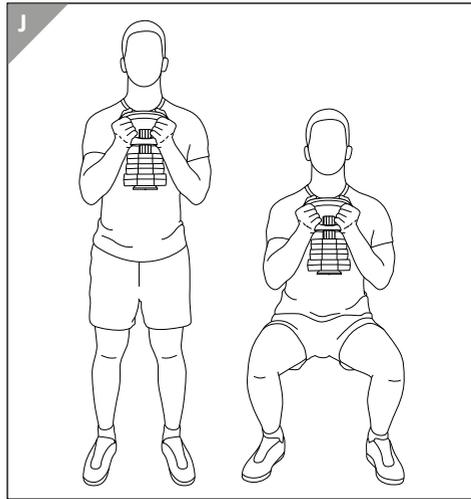
Variieren Sie bei dieser Übung die Länge des Ausfallschritts.

Übungen mit der Kugelhantel

Squat

Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Ihre Füße zeigen leicht nach außen. Halten Sie die Hantel an den Seiten des Handgriffs mit beiden Händen fest und heben Sie sie auf Brusthöhe.



Aktion:

Spannen Sie den Bauch an und gehen Sie langsam mit dem Gesäß nach unten in die Hocke. Halten Sie dabei den Rücken gerade. Halten Sie die Position einen Moment und gehen Sie kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.

Liegende 8

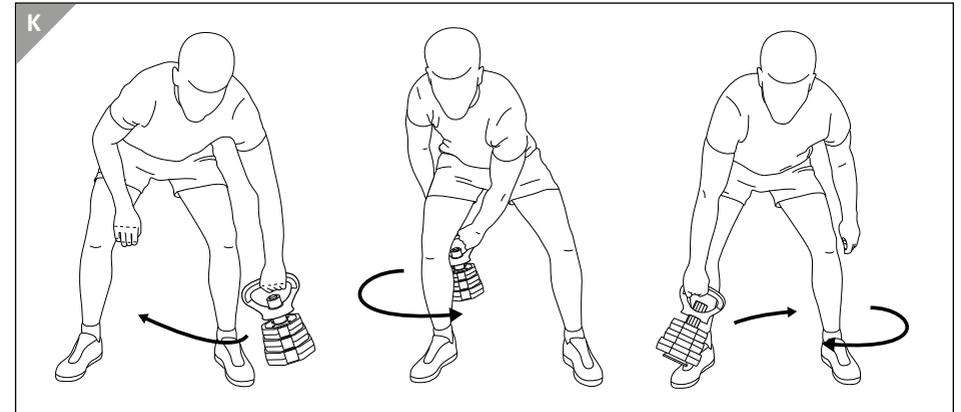
Startposition:

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Füße und Knie zeigen leicht nach außen. Halten Sie Ihren Rücken während der gesamten Übung gerade.

Aktion:

Halten Sie die Hantel am Handgriff und schwingen Sie sie von vorne nach hinten zwischen den Beinen durch. Greifen Sie die Hantel dort mit der anderen Hand und führen Sie außen am Bein vorbei nach vorne. Führen Sie die Kugelhantel wieder von vorne nach hinten zwischen den Beinen durch und greifen Sie erneut um.

Die Bewegung der Hantel beschreibt eine liegende 8.



Übungen mit der Push-up-Bar

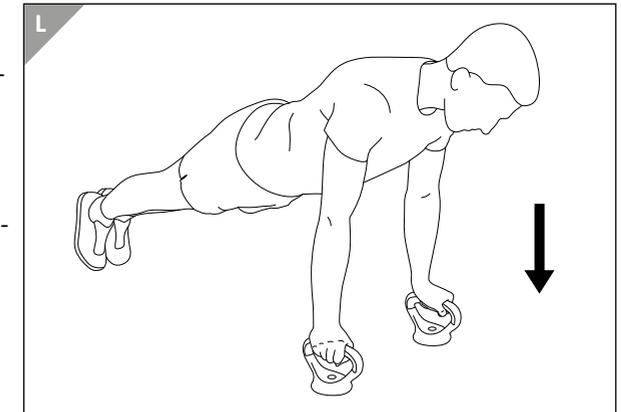
Klassischer Liegestütz

Startposition:

Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Begeben Sie sich in Liegestützposition und stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe.

Ausführung:

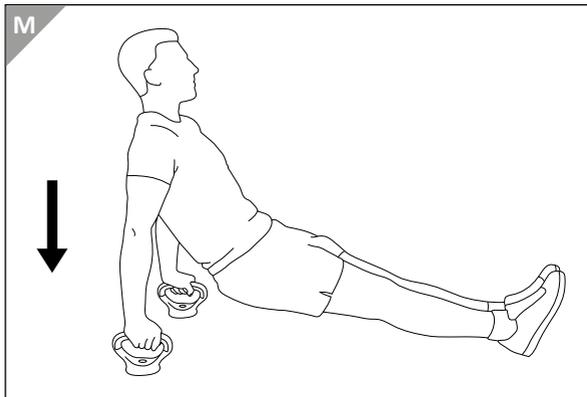
Senken Sie langsam den Oberkörper in Richtung Boden ab und beugen Sie dabei die Ellenbogen. Gehen Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



Dips

Startposition:

Stellen Sie die Griffe parallel zueinander in etwa schulterbreitem Abstand auf. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen rücklings zu den Griffen. Umfassen Sie die Griffe mit gebeugten Armen.



Ausführung:

Strecken Sie die Arme durch und heben Sie dabei das Gesäß an. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Halten Sie die Position einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

- Verwenden Sie keine aggressiven, scheuernden oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel, 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 gereinigt an einem trockenen, gut belüfteten 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

Gewichte (ca.):

Hantelscheiben: 4 x 1,25 kg, 4 x 1,5 kg, 4 x 2 kg

Hantelstange: 2 x 315 g

Verbindungsstange: 1 x 360 g

Kugelhantel Basis: 1 x 240 g

Griff: 2 x 385 g

Schraubverschluss: 4 x 45 g



Stand: 2024-06



Made in China

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG, GERMANY
www.aspiria-service.de

SERVICECENTER

840487

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.

MODELL:
ANS-22-047

01/2025

3

**JAHRE
GARANTIE**