

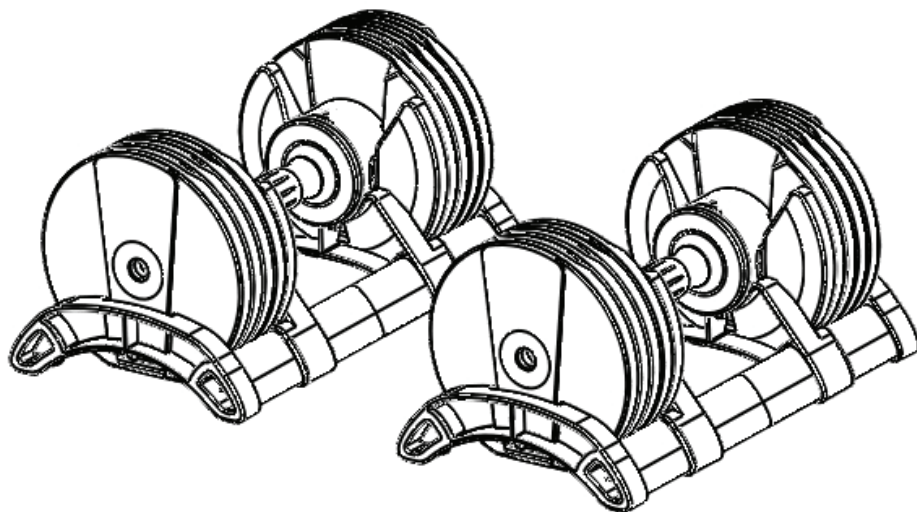
StairMaster[®]

TWISTLOCK[™]

HANTEL

Bedienungsanleitung

Übungsanleitungen Seite 7-17



WICHTIG: BEVOR SIE DIESES PRODUKT VERWENDEN, LESEN SIE SICH DIE MONTAGEANLEITUNG UND ALLE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN DURCH. BEACHTEN SIE ALLE SICHERHEITSRICHTLINIEN UND WARNETIKETTEN. BEWAHREN SIE DIE PRODUKTDOKUMENTATION FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZZWECKE AUF.

SICHERHEIT WÄRMEN SIE SICH MIT STRECKÜBUNGEN AUF, BEVOR SIE MIT DEN EIGENTLICHEN ÜBUNGEN BEGINNEN. SOLLTEN SIE ZU IRGEND EINEM ZEITPUNKT WÄHREND DER ÜBUNGEN SCHMERZEN ODER SCHWINDEL EMPFINDEN, BRECHEN SIE SIE UMGEHEND AB UND KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT.

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres STAIRMASTER TwistLock™ Hantelsatzes. Dieses Produkt wurde sorgfältig entwickelt und hergestellt, um Ihnen die fortschrittlichsten verstellbaren Hanteln auf dem Markt anbieten zu können. Es ist unbedingt erforderlich, dass Sie vor der Verwendung des Produktes die gesamte Benutzeranleitung durchlesen und völlig verstehen.

Sicherheitsvorkehrungen

WARNUNG: Lesen Sie sich vor der Verwendung des Produktes bitte folgende Sicherheitsvorkehrungen durch, um Verletzungsrisiken zu reduzieren.

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, dafür zu sorgen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über die dargelegten Vorkehrungen ausreichend informiert sind.
2. Lesen Sie sich alle Anweisungen und die beiliegende Literatur sorgfältig durch. Machen Sie sich vor der Verwendung des Gerätes mit dessen Zusammenbau und Betrieb vertraut.
3. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Bodenfläche auf. Als zusätzlichen Schutz für Fußböden oder Teppiche, ist es empfehlenswert, eine Gummimatte unter dem Gerät zu platzieren. Es ist außerdem wichtig, dass die Oberfläche trocken ist.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere grundsätzlich von dem Gerät fern. Teenager unter 18 Jahren müssen bei der Verwendung dieses Produktes von Erwachsenen beaufsichtigt und angeleitet werden.
5. Dieses Gerät wurde für den Einsatz im Haus-Innenbereich entwickelt. Es ist nicht für gewerbliche Anwendungen oder den Außenbereich gedacht. Der Einsatz in nicht empfohlenen Umgebungen kann zu ernsthaften Verletzungen führen und setzt alle zugehörigen Garantien und Haftungen außer Kraft.
6. Bevor Sie irgendein Krafttraining oder eine Herzkreislauf-Trainingseinheit (Cardio-Training) beginnen, wärmen Sie sich mit Streckübungen gut auf. Die TwistLock™ Hanteln sind SEHR schwer, wenn sie vollkommen eingeklinkt sind. Versuchen Sie am Anfang einer Trainingseinheit NICHT, mehr als ein moderates Gewicht zu heben.
7. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während der Übungen Schmerzen oder Schwindel empfinden, brechen Sie sie umgehend ab und konsultieren Sie Ihren Arzt. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Folgeschäden, die durch die Verwendung dieses Gerätes entstanden sind.
8. Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Einsatz. Verwenden Sie keine Hantel, die abgenutzte oder beschädigte Teile aufweist.
9. Die empfohlene Gewichtsgrenze von 40 kg für den Hantelträger (2 Hanteln mit jeweils 20 kg) sollte nicht überschritten werden.
10. Stellen Sie sicher, dass die Scheiben korrekt installiert sind (Seite 2). Einer fehlerhafte Installation kann zur Folge haben, dass die Scheiben nicht einwandfrei eingeklinkt sind und unbeabsichtigt herunterfallen.
11. Versuchen Sie niemals eine Scheibe zu trennen, nachdem die Hantel aus dem Träger genommen wurde.
12. Achten Sie auf alle an dem Gerät angebrachten Warnetiketten.
13. Umfassen Sie das Griffstück während der Verwendung JEDERZEIT mit festem Griff.
14. Lassen Sie die Hanteln niemals aus der Höhe auf den Boden fallen, da dies Beschädigungen am Produkt und mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte. Obendrein wird eine solche Handlung als Missbrauch eingestuft und setzt die Garantie außer Kraft.
15. Lassen Sie die Hanteln während der Verwendung niemals aneinanderstoßen, da dies Beschädigungen am Produkt und mögliche Personenschäden zur Folge haben könnte.
16. Versuchen Sie niemals die Griffstücke Ihrer TwistLock™ Hanteln zu demontieren. Dieses Produkt ist nicht für die Wartung durch den Anwender entwickelt.
17. Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass Ihre Umgebung frei von möglichen Störungen ist.

Inhaltsverzeichnis

Montage.....	2
TwistLock™ Hantel – Überblick.....	3
Fehlerbehebung.....	4
Präventive Wartung.....	4
Teileliste.....	5
Garantie.....	6
Übungsanleitungen.....	7

Montage

Auspacken

Heben Sie die Hanteln mit besonderer Sorgfalt aus ihren Kartons und Schutzverpackungen, da sie sehr schwer sind. Untersuchen Sie alle Teile auf Zeichen eventueller Schäden. Wenn das Produkt einen Schaden aufweist, verwenden Sie es nicht und setzen Sie sich umgehend mit dem Kundendienst von StairMaster in Verbindung.

Montage

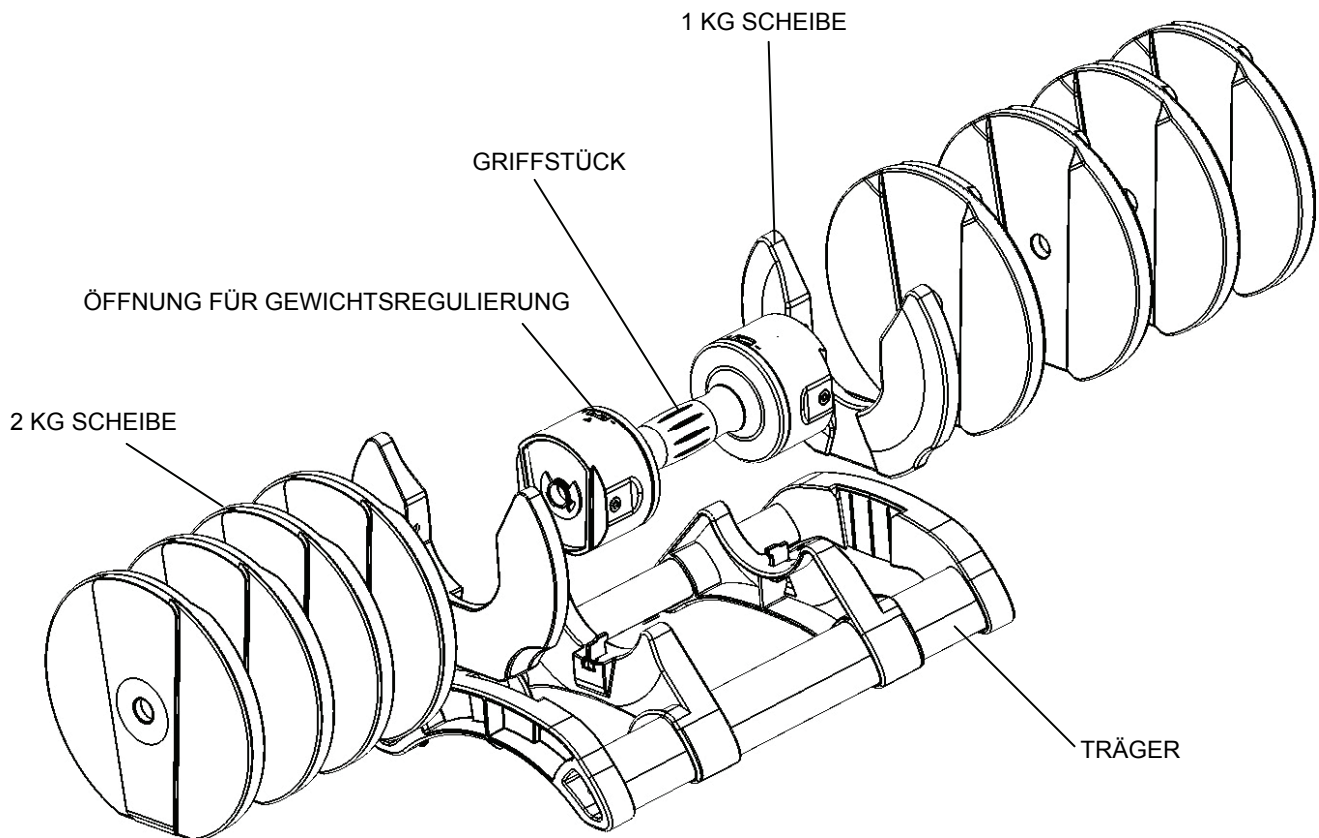
HINWEIS: Wenn Sie bei der Montage den TwistLock Hantelständer verwenden, bauen Sie zunächst den Ständer zusammen, und befestigen Sie dann die Träger am Ständer, bevor Sie die Hanteln zusammensetzen.

SCHRITT 1 Stellen Sie den Träger auf eine flache, stabile Fläche.

SCHRITT 2 Setzen Sie, beginnend mit der äußersten Scheibe, 4 der großen 2 kg Scheiben in jede Trägerseite ein und arbeiten Sie auf die Mitte zu. Die Scheiben müssen in die richtige Richtung weisen (siehe Darstellung unten).

SCHRITT 3 Setzen Sie die beiden kleineren 1 kg Scheiben ein. Die Scheiben müssen in die richtige Richtung weisen (siehe Darstellung unten).

SCHRITT 4 Setzen Sie das Griffstück so in den Träger ein, dass die Anzeige für die Gewichtsregulierung nach oben weist. Das Griffstück kann in beliebiger Richtung platziert werden.



TWISTLOCK™ Hantel – Überblick

Bevor Sie beginnen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich mit einigen Anfangsschritten und Grundlagen des Arbeitsablaufs Ihrer neuen TwistLock™ Hanteln vertraut zu machen.

Gewichtsregulierung

Aus Sicherheitsgründen kann das TwistLock™ Gewichtsregulierungssystem nur dann verwendet werden, wenn die Hantel in ihrem Halteträger angedockt ist.

Einstellungsbereich der Gewichtsanzeige (in Kilogramm):



Wenn die Hantelscheiben im Träger ordnungsgemäß ausgerichtet sind und das Griffstück vollständig im Träger eingerastet ist, müssen Sie die korrekte Drehung von Griffstück und ausgewähltem Gewicht überprüfen, bevor Sie die Hantel verwenden. Stellen Sie den Griff mit einer Drehbewegung auf jede Gewichtsauswahl (im und gegen den Uhrzeigersinn) und prüfen Sie, ob alle Scheiben sicher eingerastet sind, indem Sie den Griff (mit den Gewichten) aus dem Träger heben. Nachdem Sie überprüft haben, dass Griff- und Gewichtsauswahl problemlos funktionieren, ist es soweit, dass Sie Ihre Hanteln einsetzen können.

Keine zu drehenden Knöpfe, keine auszurichtenden Stifte, keine Schiebehebel – einfach drehen und los! Die patentierte TwistLock™ Technik ermöglicht mit einer einfachen Drehung des Griffs jeder Hantel die schnelle, einfache Regulierung der Gewichte. Sie müssen die Hantelgriffe nie loslassen – stellen Sie sie auf dem Hantelträger ab und drehen Sie die Griffe, um das Gewicht anzupassen. Sobald das gewünschte Gewicht im Einstellbereich angezeigt wird, können Sie loslegen!

Griffe

Die TwistLock™ Hantelgriffe wurden so entwickelt, dass Sie während des Trainings einen sicheren und bequemen Halt haben. Jede Hantel wiegt (ohne angeschlossene Gewichte) nur 2 kg. Dadurch können Anfänger Übungen mit leichteren Gewichten durchführen.

Aus Gründen der Bequemlichkeit und zur leichteren Verwendung wurden die Griffe so entwickelt, dass sie in beide Richtungen funktionieren. Sie müssen sich also nie Gedanken darüber machen, ob Sie sie falsch herum in den Träger eingesetzt haben.

Träger

Alle TwistLock™ Hanteln wurden so entwickelt, dass sie mit jedem der mitgelieferten Träger funktionieren. Sie führen zwei Funktionen aus:

1. Sie halten die Hantelscheiben in der korrekten Position, damit Sie den Hantelgriff während des Trainings ordnungsgemäß mit den Gewichten auf dem Träger verbinden und trennen können.
2. Sie können Änderungen am Gewicht nur vornehmen, wenn der Griff im Träger voll eingerastet ist. Das ist ein Aspekt des TwistLock™ Hantel-Designs, der das Ändern von Gewichten sicher, schnell und einfach macht.

Hantelscheiben

Die TwistLock™ Hantelscheiben arbeiten zusammen. Jede Scheibe ist mit Rillen versehen, die dazu dienen die Hantelscheiben in einer Aufwärts-Abwärtsorientierung zusammenfügen. Wenn Sie das Gewicht durch Drehen des Griffs verändern (was nur im Träger möglich ist), wird durch eine Auswahlstange die entsprechende Anzahl der Hantelscheiben angesteuert. Diese Auswahlstange hindert die Scheiben daran, sich in der Aufwärts-Abwärtsorientierung zu bewegen und sorgt dafür, dass die ausgewählten Scheiben während des Trainings sicher am Griff befestigt sind.

Jede der großen runden Hantelscheiben wiegt 2 kg, während die halbgroßen Scheiben (2 pro Hantel, die dem jeweiligen Griffende am nächsten liegen) ein Gewicht von jeweils nur 1 kg haben. Die 1 kg Scheiben werden bei jeder zweiten Gewichtsauswahl in den Bereichen 4, 8, 12, 16 und 20 kg einbezogen.

Fehlerbehebung

Problem	Lösung
Die Hantel lässt sich nicht vollkommen in den Träger einsetzen, wenn keine Scheiben ausgewählt wurden (nur Griff).	Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben ordnungsgemäß arrangiert sind und so ineinander passen, wie die Darstellung illustriert (siehe Darstellung auf Seite 2). Auf jeder Seite des Trägers muss sich dieselbe Anzahl von Scheiben befinden.
Die Hantel lässt sich nicht vollkommen in den Träger einsetzen, wenn keine Scheiben ausgewählt wurden (Griff mit angeschlossenen Scheiben).	Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben ordnungsgemäß arrangiert sind und so ineinander passen, wie die Darstellung illustriert (siehe Darstellung auf Seite 2). Auf jeder Seite des Trägers muss sich dieselbe Anzahl von Scheiben befinden.
Griff lässt sich nicht auf das gewünschte Gewicht drehen.	Vergewissern Sie sich, dass der Griff vollständig nach unten in den Träger gedrückt ist. Der Verriegelungsmechanismus wird nicht eher ausgekuppelt, bis der Griff vollständig im Träger eingerastet ist. Sobald das der Fall ist, sollte er sich frei bewegen lassen, um das gewünschte Gewicht auszuwählen. Sie können keine Gewichtsauswahl vornehmen, ohne dass der Griff vollständig im Träger eingerastet ist.
Scheiben sind am Griff nicht befestigt und fallen herunter.	Stellen Sie sicher, dass alle Scheiben ordnungsgemäß arrangiert sind und so ineinander passen, wie die Darstellung illustriert (siehe Darstellung auf Seite 2). Auf jeder Seite des Docks muss sich dieselbe Anzahl von Scheiben befinden.

Präventive Wartung

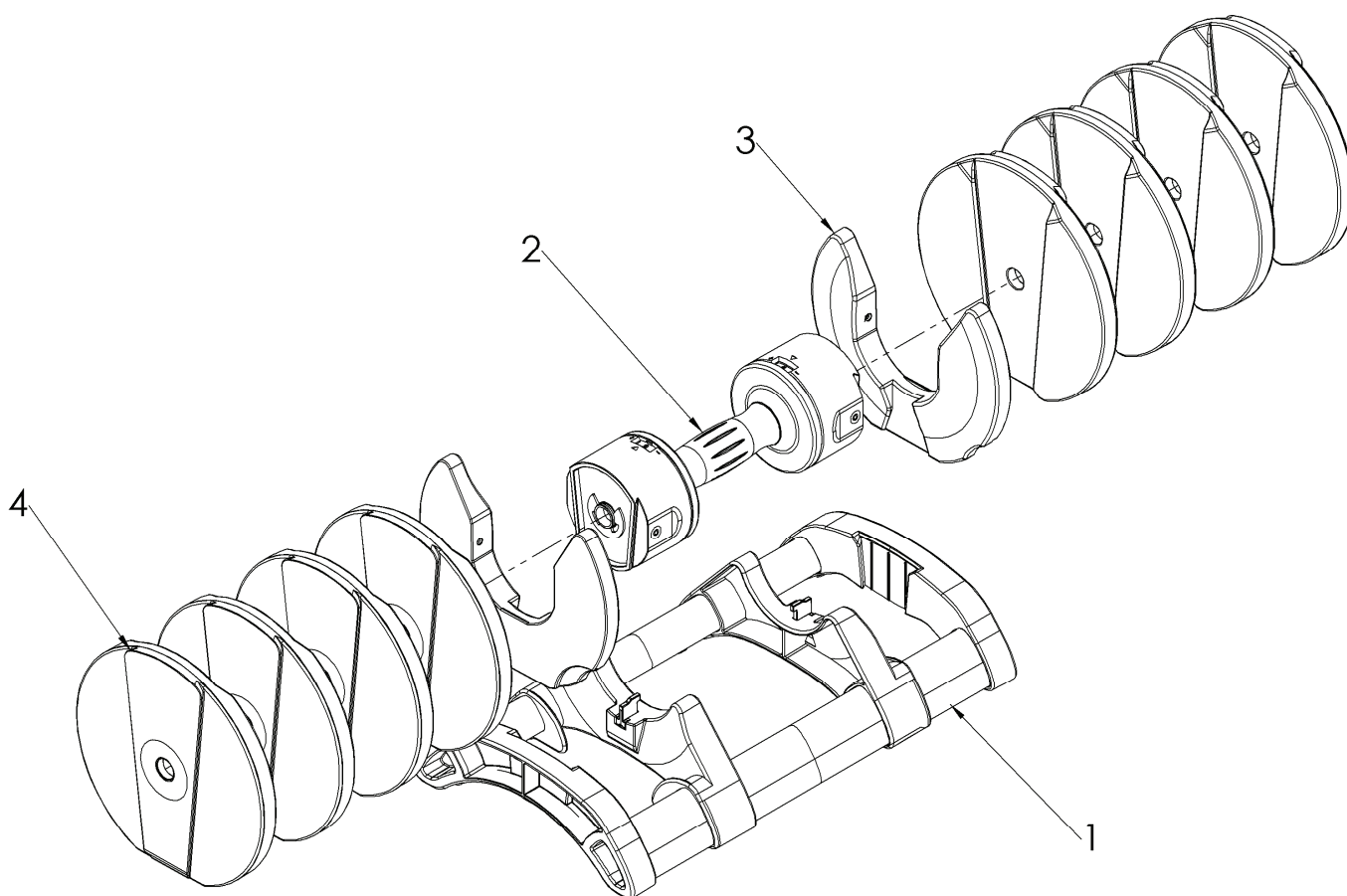
StairMaster TwistLock™ Hanteln bedürfen sehr wenig Pflege, aber um ihren besten Zustand und ihr gutes Aussehen zu erhalten, sollten Sie folgende Hinweise beachten.

- Verwenden Sie ein feuchtes, weiches Tuch, um nach jedem Gebrauch den Schweiß vom Gerät abzuwischen. Vermeiden Sie, die Teile mit zu viel Feuchtigkeit in Berührung zu bringen. Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger oder auf Erdöl basierende Lösungsmittel, um das Gerät zu säubern.
- Versuchen Sie nicht, technische Wartungen an Ihrem Gerät vorzunehmen, ohne sich vorher mit einem autorisierten Kundendienstvertreter abzusprechen.
- Untersuchen Sie das Produkt vor jeder Verwendung auf lose Hardwareteile und abgenutzte Komponenten. Ziehen Sie lose Teile an oder ersetzen Sie sie, falls erforderlich.
- Verwenden Sie eine Produkt- /Trainingsmatte unter dem Gerät, um Böden und Teppiche zu schonen.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung und Einkaufs- sowie Wartungsbelege an einem sicheren Ort auf.
- Lagern oder verwenden Sie das Gerät nicht im Außenbereich.
- Bewegen des Gerätes: Es ist empfehlenswert, dass sich mindestens zwei Personen am Bewegen schwerer Geräte beteiligen.

WARNUNG: Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger oder auf Erdöl basierende Lösungsmittel, um das Gerät zu säubern. Versuchen Sie nicht, die Hantel oder den Träger zu zerlegen. Diese Produkte sind nicht für die Wartung durch den Kunden entwickelt. Die Missachtung führt zum Garantieverlust.

Teileliste

ARTIKELNR.	TEILENUMMER	BESCHREIBUNG	MENGE
1	010-0005	TwistLock, Träger	2
2	010-0094	TwistLock, Griff	2
3	010-0095	TwistLock, 1 kg Gewicht	4
4	010-0096	TwistLock, 2 kg Gewicht	16
5	010-0097	TwistLock, Bedienungsanleitung (in nachfolgender Abbildung nicht enthalten)	2



Beschränkte Garantie von StairMaster

StairMaster garantiert gemäß den empfohlenen Nutzungs- und Garantiebedingungen, dass alle Trainingsprodukte frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind.

Die Garantie gilt für den Originalkäufer und ist nicht übertragbar. Die Garantie ist gültig ab Kaufdatum. Bei Gewährleistungsansprüchen ist der entsprechende Original-Einkaufsbeleg vorzulegen.

Produkte, die für nicht empfohlene Nutzeranwendungen verkauft oder in sie integriert wurden, sind von StairMasters Mängelansprüchen ausgeschlossen. Die Garantiezeit für ausgetauschte Teile, die dieser Garantie unterliegen, erstreckt sich nur auf die verbleibende Zeit der Originalgarantie.

Garantiezeiträume

Hiermit gewährt StairMaster folgende eingeschränkte Gewährleistungen auf die Anwendung, Komponenten und angegebene Zeitperioden;

STAIRMASTER TWISTLOCK™ HANTELSATZ

Nutzerumgebung: **Wohnbereich (nur für den Hausgebrauch)**

Teile: **2 Jahre**

Arbeitsaufwand: **Keiner**

Serviceabwicklung

Um Ersatzteile zu bestellen, können Sie sich mit dem Produkt-Support von StairMaster unter (888) 678-2476 in Verbindung setzen. Halten Sie bei Ihrem Anruf den Datencode des Produktherstellers bereit. Damit StairMaster den Gewährleistungsanspruch prüfen und eine RMA-Nummer (Return Materials Authorization) ausgeben kann, ist möglicherweise Ihr Einkaufsbeleg erforderlich. An StairMaster unter der Garantiegewährleistung zurückgesandte Teile müssen mit Vorauszahlung versandt werden. Der Sendung müssen eine Packliste oder ein Aufkleber mit der RMA-Nummer, dem Datencode des Herstellers und dem Namen des Kunden beiliegen. Für Teile, die ohne vorherige Autorisierung von StairMaster zurückgesandt wurden, erfolgt keine Gutschrift.

StairMaster behält sich das Recht vor, beschädigte Teile zu überprüfen. Alle Kosten für den Versand defekter Teile von und an StairMaster zum Zwecke der Inspektion hat allein der Originalkäufer zu tragen. Reparaturen oder Modifikationen beschädigter Teile durch andere Personen als StairMaster Techniker oder autorisierte Dienstleister setzen diese Garantie außer Kraft. Es liegt im alleinigen Ermessen von StairMaster zu entscheiden, dass der Versand beschädigter Teile an StairMaster unpraktisch ist, und es liegt ebenfalls in seinem Ermessen, für die Inspektion und Kostenschätzung der Reparatur solch beschädigter Teile eine Reparaturstätte zu benennen. Die anfallenden Kosten für den Versand (falls zutreffend) beschädigter Teile an und von einer solchen Reparaturstätte und für die Kostenschätzung hat allein der Originalkäufer zu tragen. Die beschädigten Teile haben bis zum Abschluss des Gewährleistungsanspruchs für die Inspektion verfügbar zu bleiben. Wann immer Ansprüche erfüllt wurden, behält sich StairMaster das Recht vor, Versicherungsansprüche an beste-

hende Versicherungspolices des Anspruchsberechtigten abzutreten.

Einschränkungen und Ausschlüsse

Diese beschränkte Garantie ist nur für den Originalkäufer gültig und gilt nicht für EXTREME UMWELTSCHÄDEN, kosmetische Schäden, Unvollkommenheiten innerhalb der Design-Spezifikation(en) oder für solche, die die Funktionalität unerheblich ändern; Schäden aufgrund höherer Gewalt, Unfall, Missbrauch, Vernachlässigung, Unterlassung gewöhnlicher Wartung, anormale Wartung oder Bedienung, die von den Angaben für dieses Modell abweicht, unsachgemäße Installation oder unsachgemäßen Betrieb. Zusätzlich setzen Reparaturen oder Modifikationen beschädigter Teile durch andere Personen als StairMaster Techniker oder autorisierte Dienstleister diese Garantie außer Kraft.

Haftungsausschluss; Haftungsbeschränkung

Diese Garantie ersetzt alle anderen Garantien, einschließlich ausdrückliche oder stillschweigende Garantien, einschließlich und ohne Einschränkung implizite Garantien der Brauchbarkeit für den Verkauf und der Eignung für einen bestimmten Zweck. Der Käufer hat einzig und ausschließlich das Recht auf vorstehend dargelegte Reparatur oder Ersatz. Die Schadensbehebung in der zuvor beschriebenen Art und Weise und zu dem beschriebenen Zeitraum stellt die vollständige Erfüllung aller Verbindlichkeiten und Verantwortlichkeiten von STAIRMASTER gegenüber dem Käufer hinsichtlich Vertrag, Fahrlässigkeit, Kausalhaftung oder anderem dar. STAIRMASTER haftet nicht und ist nicht verantwortlich für zufällig entstandene oder Folgeschäden, die auf der fahrlässigen oder anderen Verletzung einer ausdrücklichen oder impliziten Garantie für dieses Produkt basieren.

Manche Staaten oder Rechtsprechungen gestatten keine Ausschlüsse oder Beschränkungen stillschweigender Garantien oder zufällig entstandener oder Folgeschäden, sodass die oben genannten Ausschlüsse und Beschränkungen möglicherweise nicht auf Sie zutreffen. Diese Garantie räumt Ihnen bestimmte Rechte ein. Möglicherweise stehen Ihnen je nach Staat weitere Ansprüche zu.

Übungsanleitungen

Training für den Erfolg

Wie Sie ein Übungsprogramm beginnen, hängt von Ihrem Gesundheitszustand ab. Wenn Sie eine Zeitlang inaktiv waren oder an einer vorhandenen Erkrankung leiden, sollten Sie es langsam angehen. Anfangs können Sie Übungen möglicherweise nur für kurze Zeit mit einem geringen Widerstandsniveau oder geringer Gewichtsbelastung durchführen.

Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und verlängern Sie Ihre Übungszeit graduell. Arbeiten Sie auf realistische Ziele hin, die Sie oder Ihr Arzt gesteckt haben. Sie sollten bei Ihrem persönlichen Fitness-Level innerhalb von 4 - 6 Wochen kontinuierlichen Trainings hinreichende Steigerungen sehen. Sollte es aber länger dauern, lassen Sie sich nicht entmutigen. Es ist äußerst wichtig, im eigenen Tempo zu trainieren und zuversichtlich zu sein, dass die Ziele erreicht werden. Es ist auch wichtig, Aufwärm-, Streck- und Abkühlphasen in jedes Übungsprogramm einzubauen.

Mit steigendem Fitness-Level, steigt auch Ihr Selbstvertrauen und das Gefühl für Ihre Fähigkeiten. Regelmäßige Übungen und eine gesunde Ernährung geben Ihnen Energie und ein Gefühl des Wohlbefindens.

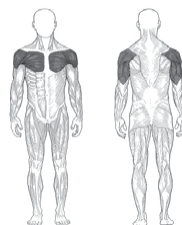
FLAT CHEST PRESS

Legen Sie sich so auf eine flache Bank, dass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen und Ihr Kopf und Hals abgestützt sind. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und winkeln Sie Ihre Arme 60 - 90° seitlich ab. Ihre Ellbogen und Schultern sollten eine gerade Linie bilden. Drücken Sie die Hanteln langsam auf die Länge Ihres Armes. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.

Sie können die Hände auch abwechselnd drücken.

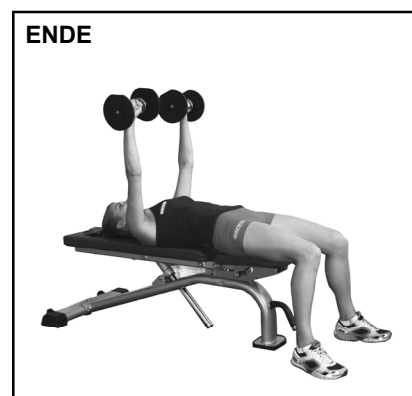
ZIELMUSKELN

Pectoralis Major (großer Brustmuskel), Deltamuskel, Trizeps



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken auf das Rückenpolster gedrückt, Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Brust herausgestreckt.



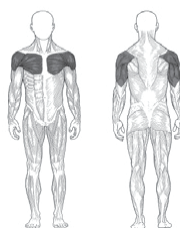
Übungsanleitungen

INCLINE CHEST PRESS

Legen Sie sich so auf eine Schrägbank mit einer Neigung von 45°, dass Ihre Füße flach auf dem Boden, auf dem hinteren Bankstabilisator oder hinter den Roller-Pads für zusätzlichen Support stehen. Ihr Kopf und Hals müssen von der Rückenlehne gestützt werden. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und winkeln Sie Ihre Arme 60 - 90° seitlich ab. Ihre Ellbogen sollten eine Linie mit Ihren Schultern und die Hanteln eine Linie mit Ihrem Kopf bilden. Drücken Sie die Hanteln langsam auf die Länge Ihres Armes. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein. Sie können die Hände auch abwechselnd drücken.

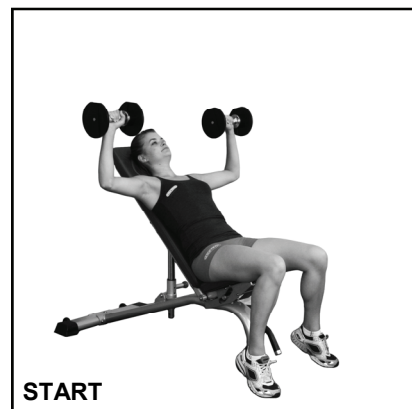
ZIELMUSKELN

Pectoralis Major (großer Brustmuskel), Deltamuskel, Trizeps



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken auf das Rückenpolster gedrückt, Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Brust herausgestreckt.

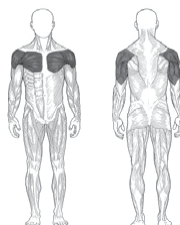


FLAT CHEST FLY

Legen Sie sich so auf eine Flachbank, dass Ihre Füße flach auf dem Boden oder auf dem hinteren Bankstabilisator stehen und Ihr Kopf und Hals abgestützt sind. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und drehen Sie die Arme von Ihrem Körper so weg, dass die Innenseite Ihrer Ellbogen und Handflächen nach oben zeigen. Heben Sie die Hanteln langsam mit einer Bewegung an „als ob Sie ein Fass umarmen“. Halten Sie die Arme und Ellbogen in einer unbeweglichen, halb gebeugten Stellung. Bringen Sie die Hanteln direkt über der Mitte Ihrer Brust zusammen. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Anheben der Hanteln aus und beim Senken ein.

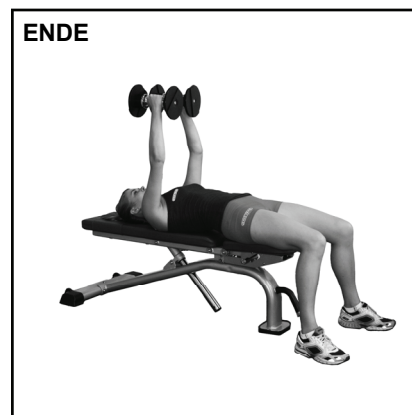
ZIELMUSKELN

Pectoralis Major (großer Brustmuskel), Deltamuskel



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken auf das Rückenpolster gedrückt, Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Brust herausgestreckt.



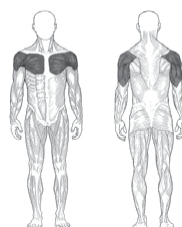
Übungsanleitungen

DECLINE CHEST FLY

Legen Sie sich so auf eine Schrägbank mit einer Decline-Position von 10°, dass Ihre Füße flach auf dem Boden, auf dem hinteren Bankstabilisator oder hinter den Roller-Pads für zusätzlichen Support stehen. Ihr Kopf und Hals müssen von der Rückenlehne gestützt werden. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und drehen Sie die Arme von Ihrem Körper so weg, dass die Innenseite Ihrer Ellbogen und Handflächen nach oben zeigen. Heben Sie die Hanteln langsam mit einer Bewegung an „als ob Sie ein Fass umarmen“. Halten Sie die Arme und Ellbogen in einer unbeweglichen, halb gebeugten Stellung. Bringen Sie die Hanteln direkt über der Mitte Ihrer Brust zusammen. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Anheben der Hanteln aus und beim Senken ein.

ZIELMUSKELN

Pectoralis Major (großer Brustmuskel), Deltamuskel



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken auf das Rückenpolster gedrückt, Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Brust herausgestreckt.



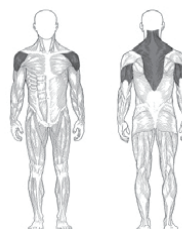
START



ENDE

SHOULDER PRESS

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und winkeln Sie Ihre Arme in einem Winkel von 60 - 90° von ihrem Kopf ab. Ihre Ellbogen und Schultern sollten eine gerade Linie bilden. Drücken Sie die Hanteln langsam gerade über Ihren Kopf, bis sie beinahe ausgestreckt sind. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.



ZIELMUSKELN

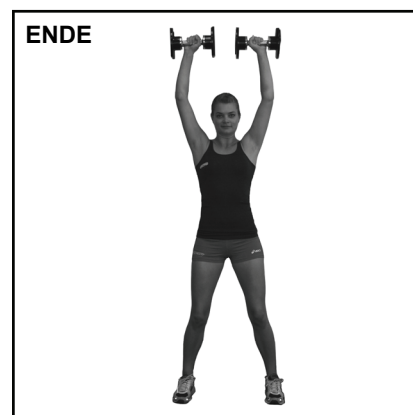
Vorderer Deltamuskel, oberer Trapezius, Trizeps

Richtige Form

Halten Sie Ihre Handflächen nach vorn gerichtet, die Brust herausgestreckt, Bauchmuskeln angespannt, Ellbogen angewinkelt und die Knie gebeugt.



START



ENDE

Übungsanleitungen

LATERAL RAISE

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und halten Sie die Arme so vor den Körper, dass sich die Handflächen gegenüberliegen und Ihre Ellbogen leicht angewinkelt sind. Heben Sie langsam Ihre Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an. Heben Sie beide Hände und Ellbogen gleichmäßig und im gleichen Tempo an, so dass sich schließlich Schultern, Ellbogen und Hände auf der selben Höhe befinden. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Anheben der Hanteln aus und beim Senken ein.

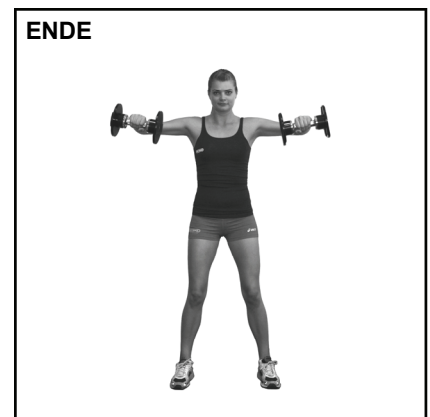
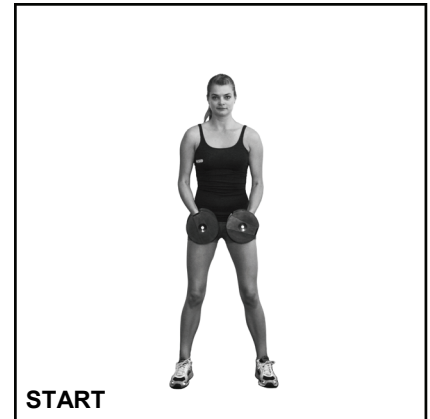
ZIELMUSKELN

Vordere und mittlere Deltamuskeln



Richtige Form

Halten Sie Ihre Handflächen so, dass sie sich zu Beginn der Übung gegenüberliegen und am Ende der Übung auf den Boden gerichtet sind, sodass die Außenseite von Arm und Ellbogen während der gesamten Bewegung nach außen und nach oben gerichtet sind. Halten Sie Ihre Brust herausgestreckt, die Bauchmuskeln angespannt und die Knie gebeugt.

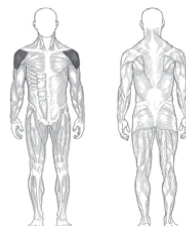


FRONT RAISE

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und halten Sie die Arme so vor den Körper, dass die Handflächen auf Ihren Körper weisen. Heben Sie die Arme langsam vor dem Körper bis auf Schulterhöhe an. Heben Sie beide Hände und Ellbogen gleichmäßig und im gleichen Tempo an, so dass sich schließlich Schultern, Ellbogen und Hände auf der selben Höhe befinden. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Anheben der Hanteln aus und beim Senken ein.

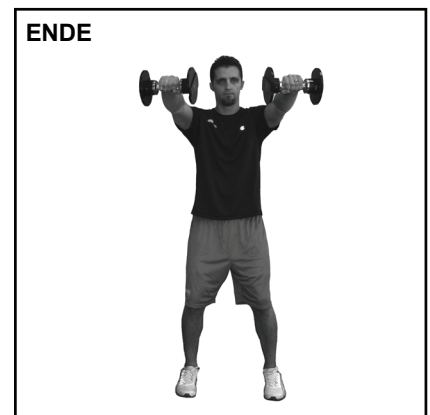
ZIELMUSKELN

Vorderer Deltamuskel



Richtige Form

Halten Sie Ihre Handflächen so, dass sie zu Beginn der Übung auf den Körper und am Ende der Übung auf den Boden gerichtet sind. Die Außenseite von Arm und Ellbogen sollten während der gesamten Bewegung nach außen und nach oben gerichtet sein. Halten Sie Ihre Brust herausgestreckt, die Bauchmuskeln angespannt und die Knie gebeugt.



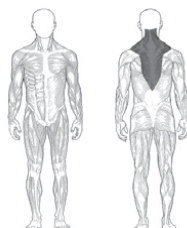
Übungsanleitungen

SHRUGS

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen, leicht gebeugten Knien und Schultern in natürlicher Position hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und lassen Sie die Arme so vor dem Körper hängen, dass die Handflächen auf Ihren Körper weisen. Heben Sie mit einer leicht kreisenden Bewegung von vorn nach hinten langsam die Schultern Richtung Ohr an und kehren Sie langsam zur Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Heben der Hanteln aus und beim Senken ein.

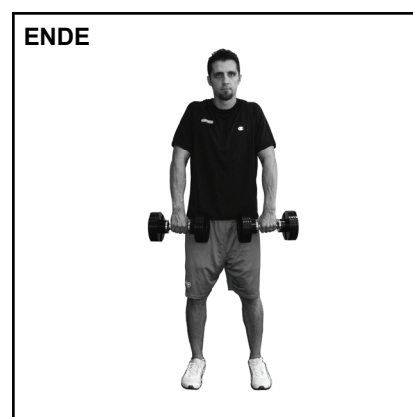
ZIELMUSKELN

Oberer Trapezius



Richtige Form

Stehen Sie aufrecht mit durchgedrückter Brust und angespannten Bauchmuskeln.

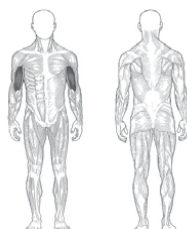


BICEPS CURLS

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und halten Sie die Arme so vor den Körper, dass die Handflächen nach außen weisen. Drücken Sie eine Hantel nach oben, bis sich Bizeps und Unterarm beinahe berühren. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung abwechseln mit dem einen und dem anderen Arm. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.

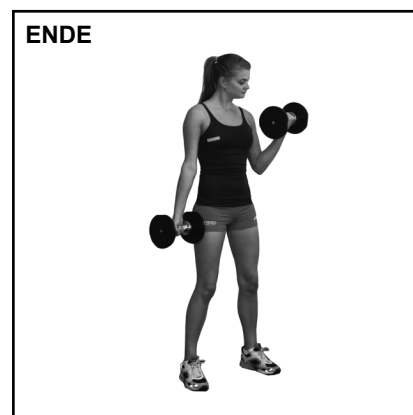
ZIELMUSKELN

Bizeps, Beugemuskeln der Ellbogen



Richtige Form

Halten Sie die Ellbogen dicht am Körper, Rücken gerade, Knie gebeugt.



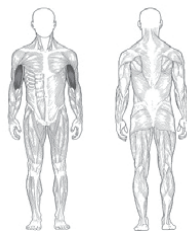
Übungsanleitungen

CONCENTRATION CURLS

Setzen Sie sich auf eine Flachbank und stellen Sie Ihre Füße auf Schulterbreite gespreizt fest auf den Boden. Mit der Hantel in einer Hand, lehnen Sie die Rückseite dieses Oberarms knapp über dem Knie gegen die Innenseite des Schenkels. Drücken Sie die Hantel nach oben, bis sich Bizeps und Unterarm beinahe berühren. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie den Übungssatz und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.

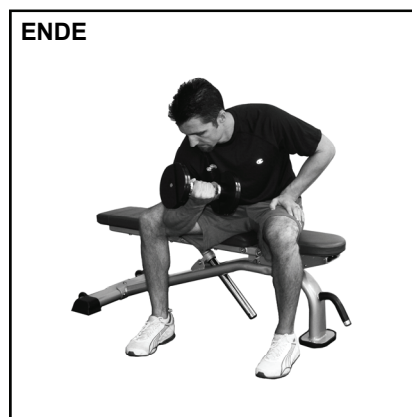
ZIELMUSKELN

Bizeps, Beugemuskeln der Ellbogen



Richtige Form

Halten Sie den Ellbogen gegen den Innenschenkel gedrückt, die Brust durchgedrückt und die Bauchmuskeln angespannt.

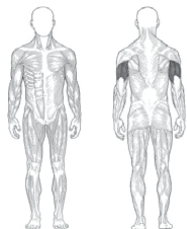


OVERHEAD TRICEPS EXTENSION

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie, indem Sie das Ende einer Hantel mit beiden Händen halten. Achten Sie darauf, dass Ihre Finger sicher unter den Scheiben der Hantel liegen. Heben Sie die Hantel hinter Ihren Kopf, wobei Ihre Ellbogen sich in einem Winkel von 90° befinden sollten. Heben Sie die Hantel direkt über Ihren Kopf und halten Sie in der Bewegung inne, bevor Ihre Arme vollkommen ausgestreckt sind. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.

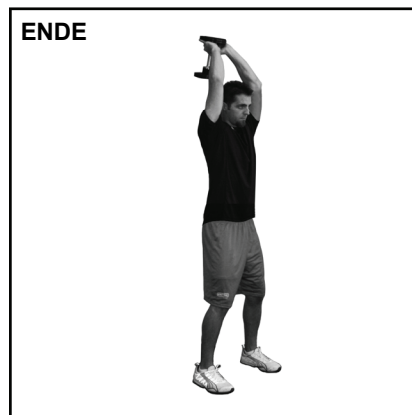
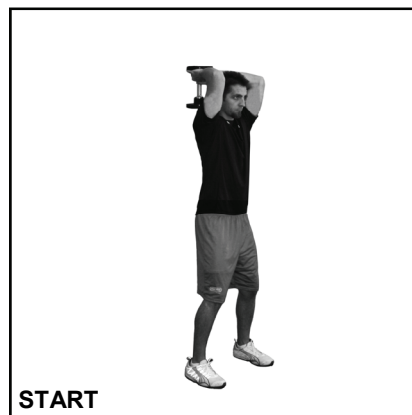
ZIELMUSKELN

Trizeps



Richtige Form

Zu Beginn der Übung sollten Ihre Ellbogen nach oben zeigen und Ihre Unterarme parallel zum Boden sein. Halten Sie die Brust durchgedrückt, die Bauchmuskeln angespannt, die Knie leicht gebeugt und die Ellbogen dicht am Kopf.



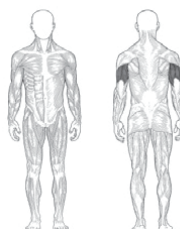
Übungsanleitungen

LYING TRICEPS EXTENSION

Legen Sie sich so auf eine Flachbank, dass Ihre Füße flach auf dem Boden oder auf dem hinteren Bankstabilisator stehen und Ihr Kopf und Hals abgestützt sind. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und winkeln Sie Ihre Arme in einem Winkel von 60 - 90° mit den Hanteln über Ihrem Kopf ab. Drücken Sie die Hanteln langsam mit einer weitspannenden Bewegung nach oben und halten Sie in der Bewegung inne, bevor Ihre Arme vollkommen ausgestreckt sind. Die Hanteln sollten sich beim Höhepunkt der Bewegung direkt über Ihrem Gesicht befinden. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Drücken der Hanteln aus und beim Senken ein.

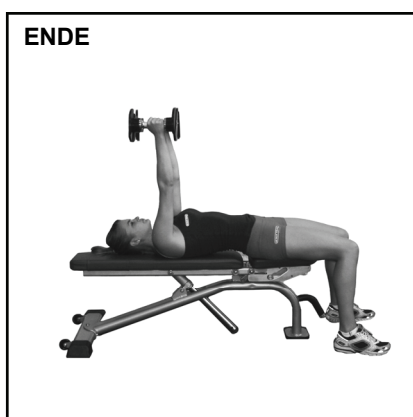
ZIELMUSKELN

Trizeps



Richtige Form

Zu Beginn der Übung sollten Ihre Ellbogen nach oben zeigen und die Hanteln senkrecht zum Boden sein. Halten Sie Ihren Rücken auf das Rückenpolster gedrückt, Ihre Bauchmuskeln angespannt und die Brust herausgestreckt.



HOCKE

Stellen Sie sich mit auf Schulterbreite gespreizten Beinen und leicht gebeugten Knien hin. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und lassen Sie die Arme seitlich so hängen, dass die Handflächen auf Ihren Körper weisen. Stehen Sie aufrecht mit durchgedrückter Brust und angespannten Bauchmuskeln. Beugen Sie Ihre Hüften und gehen Sie langsam in die Hocke. Am Ende der Bewegung sollten Ihre Knie einen Winkel von 90° einnehmen. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie in der Hocke aus und in der Ausgangsposition ein.

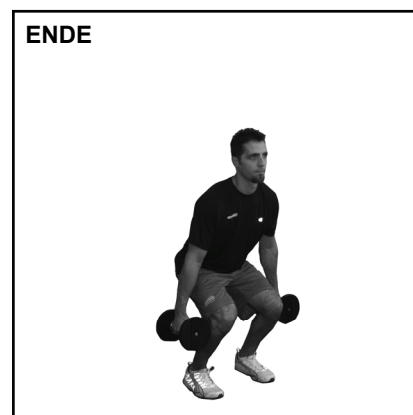
ZIELMUSKELN

Quadrizeps, Gesäßmuskulatur, Achillessehnen, Adduktoren



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken gerade, den Kopf hoch und lassen Sie die Knie nicht über die Zehen hinausragen.



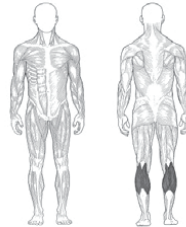
Übungsanleitungen

WADEN

Spreizen Sie Ihre Beine auf Schulterbreite. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und lassen Sie die Arme seitlich so hängen, dass die Handflächen auf Ihren Körper weisen. Stehen Sie aufrecht mit durchgedrückter Brust und angespannten Bauchmuskeln. Ziehen Sie sich langsam auf die Zehenspitzen und heben Sie dabei Ihre Fersen so hoch wie möglich an. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Hochziehen aus und in der Ausgangsposition ein.

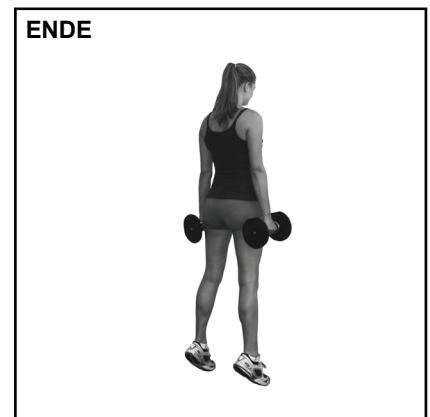
ZIELMUSKELN

Waden



Richtige Form

Halten Sie während der gesamten Übung die Knie durchgedrückt.



LUNGE

Spreizen Sie ein Bein nach vorn und eins nach hinten. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und lassen Sie die Arme seitlich so hängen, dass die Handflächen auf Ihren Körper weisen. Stehen Sie aufrecht mit durchgedrückter Brust und angespannten Bauchmuskeln. Senken Sie Ihren Körper mit durchgedrücktem Rücken, bis Ihr Oberschenkel parallel zum Boden ist. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein. Atmen Sie beim Ausfallschritt aus und in der Ausgangsposition ein.

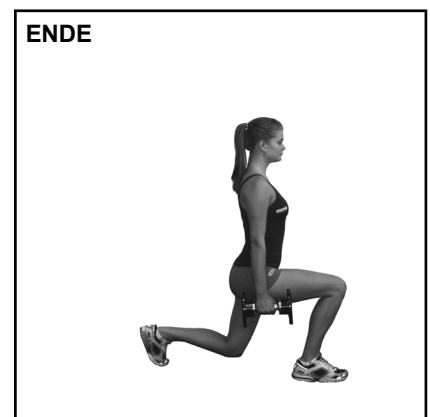
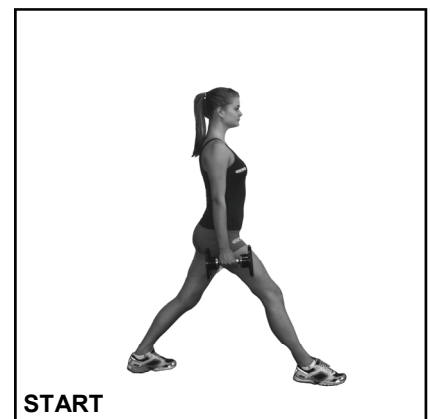
ZIELMUSKELN

Quadrizeps, Gesäßmuskulatur, Achillessehnen, Adduktoren



Richtige Form

Halten Sie Ihren Rücken gerade, den Kopf hoch und lassen Sie die Knie nicht über die Zehen hinausragen.



Übungsanleitungen

STIFF-LEG DEAD LIFT

Spreizen Sie Ihre Beine auf Schulterbreite. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und halten Sie die Arme so vor den Körper, dass die Handflächen auf Ihre Schenkel weisen. Stehen Sie aufrecht mit durchgedrückter Brust und angespannten Bauchmuskeln. Senken Sie die Hanteln mit durchgedrücktem Rücken, geraden Knien und erhobenem Kopf, indem Sie sich so weit nach vorn beugen, bis die Achillessehnen angespannt sind. Halten Sie inne, bevor sich der untere Rücken beugt. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Senken der Hanteln aus und in der Ausgangsposition ein.

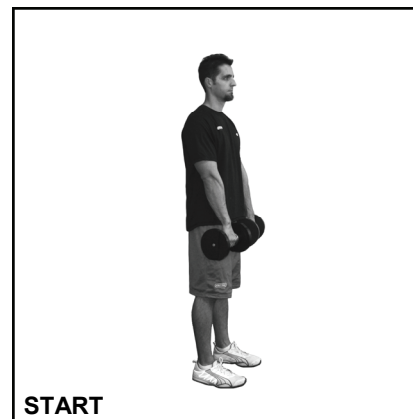
ZIELMUSKELN

Achillessehnen, Gesäßmuskulatur, Rückenstreckmuskulatur

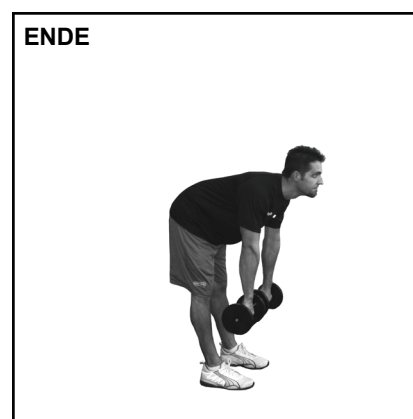


Richtige Form

Halten Sie Arme, Knie und Rücken gerade. Machen Sie keine Pause oder wackeln Sie nicht am niedrigsten Punkt des Anhebens. Senken Sie die Hanteln nur so weit, bis Sie eine leichte Dehnung spüren.



START



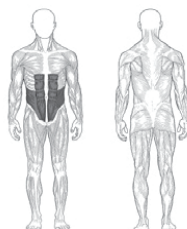
ENDE

AB CRUNCH

Legen Sie sich so auf eine Flachbank, dass sich Ihre Füße hinter den Roller-Pads für zusätzlichen Support befinden. Beginnen Sie mit einer Hantel über Ihrer Brust mit gekreuzten Armen. Beugen Sie sich – mit angespannten Bauchmuskeln und der Hantel fest auf der Brust – in der Hüfte, und ziehen Sie sich hoch bis kurz vor den Punkt, an dem sich Ihre untere Rückenpartie von der Rückenlehne löst. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Beugepunkt aus und in der Ausgangsposition ein.

ZIELMUSKELN

Rectus Abdominus, Bauchmuskeln



Richtige Form

Kopf und Rumpf sollten eine gerade Linie bilden.



START



ENDE

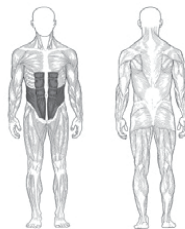
Übungsanleitungen

DECLINE AB CRUNCH

Legen Sie sich so auf eine Schrägbank mit einer Decline-Position von 10°, dass sich Ihre Füße hinter den Roller-Pads für zusätzlichen Support befinden. Beginnen Sie mit einer Hantel über Ihrer Brust mit gekreuzten Armen. Beugen Sie sich – mit angespannten Bauchmuskeln und der Hantel fest auf der Brust – in der Hüfte, und ziehen Sie sich hoch bis kurz vor den Punkt, an dem sich Ihre untere Rückenpartie von der Rückenlehne löst. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Beugepunkt aus und in der Ausgangsposition ein.

ZIELMUSKELN

Rectus Abdominus, Bauchmuskeln



Richtige Form

Kopf und Rumpf sollten eine gerade Linie bilden.



START



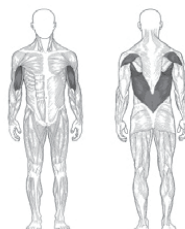
ENDE

SINGLE ARM ROWS-ALTERNATING

Hocken Sie sich so auf eine Flachbank, dass die Körperseite, für die die Übung gilt, gestützt wird. Legen Sie Ihr Knie auf ein Ende der Bank und stützen Sie Ihre Hand auf das gegenüberliegende Ende. Beginnen Sie mit der Hantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm natürlich hängen, wobei die Handfläche auf die Bank weist. Ziehen Sie die Hantel mit einer Bewegung aus dem Ellbogen und geradem Handgelenk langsam zurück, und schließen Sie die Übung mit eng am Körper anliegendem Ellbogen und der Hand in Hüftnähe ab. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Ziehen aus und in der Ausgangsposition ein. Beenden Sie den Übungssatz und wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

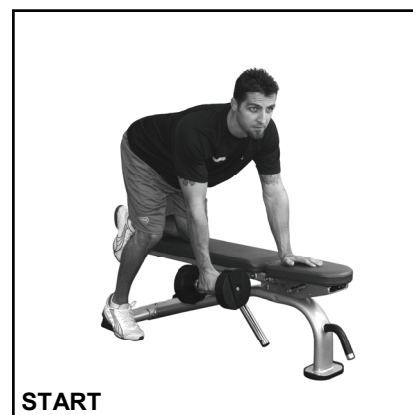
ZIELMUSKELN

Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Teres Minor, hinterer Deltoid, Bizeps



Richtige Form

Halten Sie, wie abgebildet, den Körper in einer stabilen Lage auf der Bank. Halten Sie den Rücken gerade, strecken Sie die Brust heraus und spannen Sie die Bauchmuskeln an.



START



ENDE

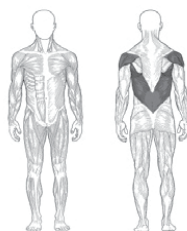
Übungsanleitungen

WIDE ROWS

Spreizen Sie Ihre Beine auf Schulterbreite, beugen Sie die Hüften, halten Sie Ihren Rücken gerade, spannen Sie die Bauchmuskeln an und beugen Sie die Knie. Beginnen Sie mit einer Hantel in jeder Hand und halten Sie die Arme so vor den Körper, dass die Handflächen auf Ihre Knie weisen. Ziehen Sie die Hanteln nach oben und zurück bis an die Brust, bis Ihre Oberarme und Ellbogen eine Linie mit Ihren Schultern bilden. Machen Sie eine Pause und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie beim Senken der Hanteln aus und in der Ausgangsposition ein.

ZIELMUSKELN

Hinterer und mittlerer Deltoid, hintere Rotatorenmanschette, oberer Latissimus, Teres Minor



Richtige Form

Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade und biegen Sie ihn NICHT durch.

