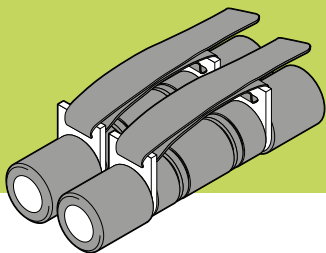


Hanteln



Übungen

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Laufhanteln unterstützen Ihr Training zur Stärkung der Armmuskulatur beim Laufen. Sie können aber auch gezielt die Muskeln in Oberkörper und Armen beim Workout zuhause oder in eingeplanten Laufpausen trainieren. Dafür haben wir Ihnen hier eine Auswahl an Übungen zusammengestellt.

Lesen Sie vor dem Training aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Wenn Sie die Hanteln an Andere weitergeben, weisen Sie diese auch auf diese Anleitung hin.

Anfängern empfehlen wir, die richtige Ausführung der Übungen mit einem ausgebildeten Trainer zu erlernen.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training!

Ihr Tchibo Team

www.tchibo.de/anleitungen



Artikelnummer: 685 378

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Hanteln sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Die Hanteln sind nicht als Spielzeug geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Halten Sie Kleinkinder während des Trainings fern, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Kinder und Heranwachsende dürfen nur unter Aufsicht trainieren, um übermäßige Belastungen zu vermeiden.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- **Die Laufhanteln verstärken die Belastung beim Training. Planen Sie daher zu Beginn kürzere Trainingseinheiten ein, um eine Überlastung zu vermeiden.** Bei einer Vorgeschichte mit Gelenkproblemen (Schulter / Ellbogen) konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie die Laufhanteln verwenden.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie bei den stehenden Übungen auf einen festen Stand.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**

- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln, die über eine Dehnungsspannung hinausgehen, beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Pflege

- Reinigen Sie die Hanteln mit einem feuchten Tuch ohne Reinigungsmittel.
Bewahren Sie die Hanteln kühl und trocken auf.
Schützen Sie sie vor Sonnenlicht, spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Der Bezug ist nicht abnehmbar.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen.
Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Material:

Hülle: NBR

Kern: Stahl

Gewicht: 500 g pro Hantel

Training

Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht. Halten Sie die Hantel stets gut fest!

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie nach den Hantel-Übungen am Ende dieser Anleitung.

Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

1. Bizeps

Gerade hinstellen, kein
Hohlkreuz!
Erst den einen Unterarm
hochziehen
und absenken und dann
den anderen hochziehen
und absenken.
Dabei Arme am Körper
lassen,
Schultern bleiben unten.



2. Vordere Schultermuskeln

Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz!

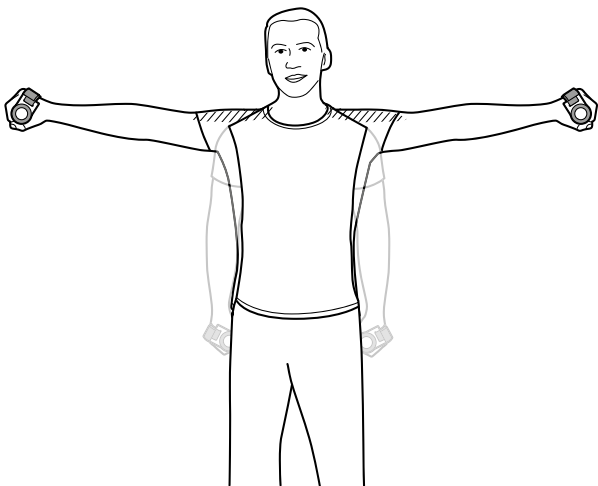
Abwechselnd die gestreckten Arme nach vorne führen und bis auf Schulterhöhe anheben.

Schultern bleiben unten.



3. Seitliche Schultermuskeln (Delta) + Trapezmuskeln

Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz! Gleichzeitig die gestreckten Arme seitlich bis in Schulterhöhe anheben. Schultern bleiben unten.



4. Trapezmuskeln

Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz! Gleichzeitig mit gestreckten Armen die Schultern anheben.



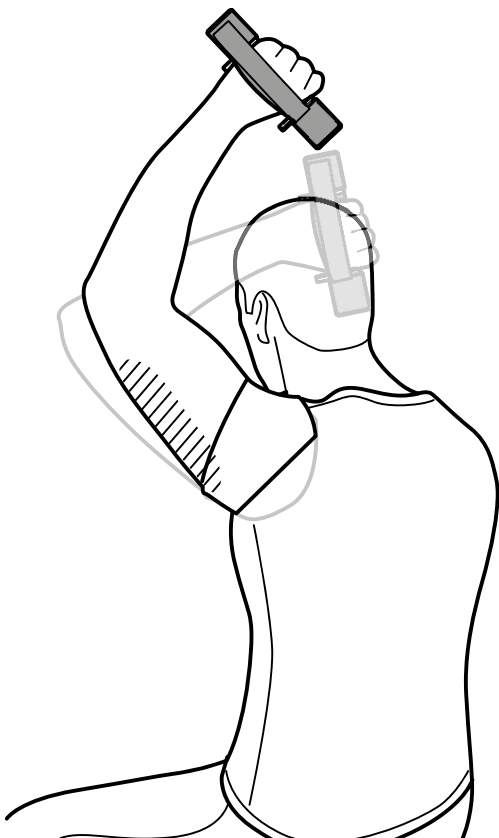
5. Trizeps

Auf einen Stuhl oder Hocker setzen, Rücken gerade, kein Hohlkreuz!

Einen Arm über Kopf strecken.

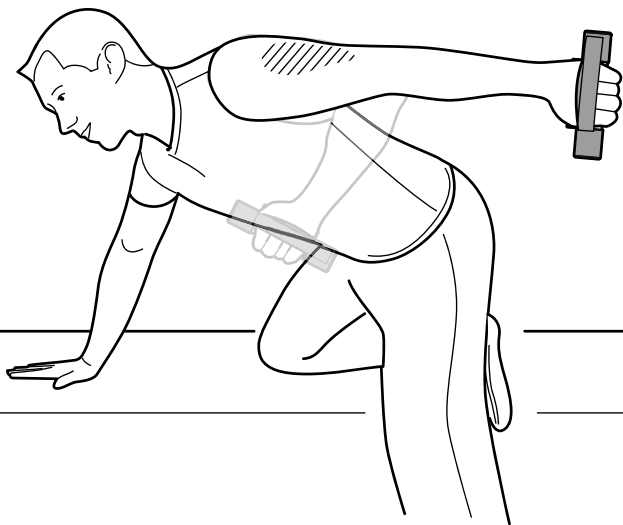
Den Unterarm hinter den Kopf abwinkeln und wieder strecken.

Der Oberarm bewegt sich nicht.



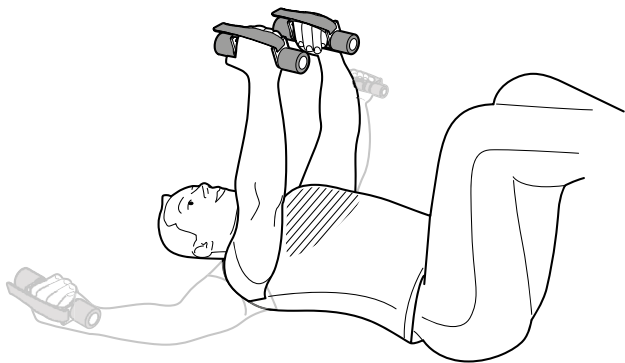
6. Trizeps

Auf einer Bank, wie abgebildet, aufstützen oder in Schrittstellung stellen, mit einer Hand an einer Wand abstützen, kein Hohlkreuz!
Den angewinkelten Arm nach hinten gestreckt (90°).
Den Unterarm nach hinten strecken und wieder anwinkeln.



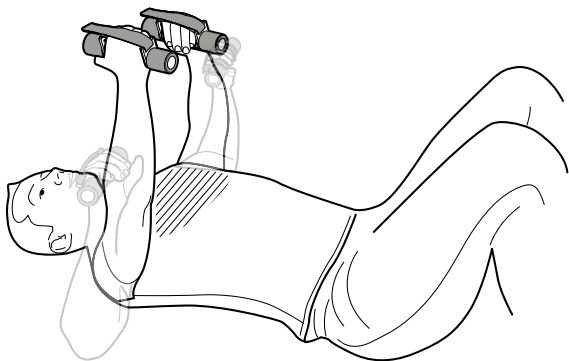
7. Brustmuskeln

Auf den Rücken legen (z.B. auf eine Gymnastikmatte),
die Beine anwinkeln, kein Hohlkreuz! Arme seitlich strecken.
Gleichzeitig beide Arme leicht gestreckt anheben bis über die Brust.

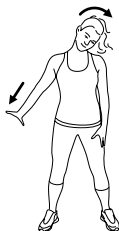
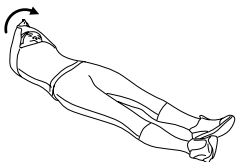
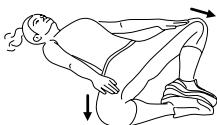
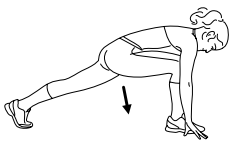


8. Brustmuskeln

Auf den Rücken legen (z.B. auf eine Gymnastikmatte),
die Beine anwinkeln, kein Hohlkreuz!
Gleichzeitig beide Arme gerade nach oben strecken und wieder
anwinkeln.



Dehnübungen



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de