



Gewichtsmanschetten

Art.-Nr. 22.024



Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Vor Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen!

Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt während Ihrer Übung Beschwerden oder Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übung und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Aufwärmen:

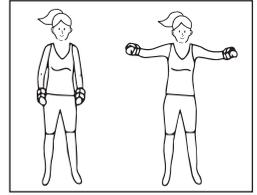
Wärmen Sie sich vor dem Training durch Walking, Laufen, Radfahren oder Side-Stepping auf. Das Aufwärmen sollte 7-10 Minuten andauern.

Empfohlene Wiederholung für die gezeigten Übungen: 12-mal

Übungsbeispiele

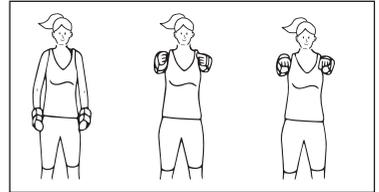
Schultern und oberen Rücken:

Schnallen Sie die Gewichte um die Handgelenke. Stehen Sie gerade mit schulterbreit geöffneten Beinen. Die Arme hängen seitlich herunter, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt. Heben Sie die Arme leicht seitlich auf Schulterhöhe an, halten Sie diese Position für 2 Sekunden und lassen die Arme wieder sinken.



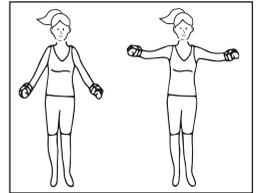
Schultern und Brust:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen. Arme hängen seitlich herunter. Heben Sie die Arme vor dem Körper bis Schulterhöhe an. Halten Sie diese Position und führen Sie Ihre Daumen nach oben und unten indem Sie Ihre Hände drehen.



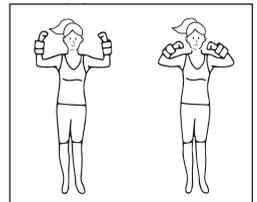
Brust:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen. Arme seitlich am Körper 25-50 cm von den Hüften angehoben. Heben Sie die Arme bis Schulterhöhe an, halten Sie diese Position für 2 Sekunden und lassen die Arme wieder sinken.



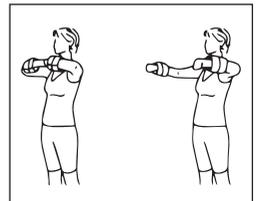
Bizeps 1:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit leicht geöffneten Beinen. Unterarme zu den Oberarmen in einem 90° Gradwinkel angewinkelt. Unterarme zu den Schultern führen und zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung ohne Schwung ausführen. Halten Sie die Spannung an jedem Punkt der Bewegung.



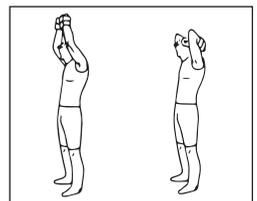
Bizeps 2:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit leicht geöffneten Beinen. Hände vor der Brust zusammengeführt. Arme schulterbreit angehoben. Ellenbogen zeigen zur Seite. Öffnen Sie die Arme bis schulterbreite zur Seite. Führen Sie die Arme wieder vor der Brust zusammen.



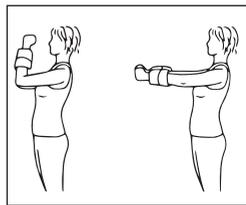
Trizeps:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen. Heben Sie beide Arme über den Kopf, Ellenbogen leicht gebeugt. Beugen Sie die Arme nach hinten hinter den Kopf. Die Ellenbogen zeigen bei der Beugung zur Decke. Drücken Sie die Arme wieder nach oben. Ellenbogen bleiben leicht gebeugt.



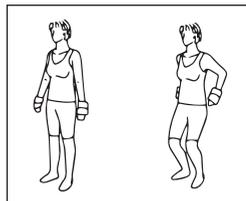
Schulterheben:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit leicht geöffneten Beinen. Arme bis zur Schulterhöhe anheben, im 90° Gradwinkel zum Körper hin beugen. Die Arme bis Schulterhöhe austrecken und beide Arme aneinander drücken.



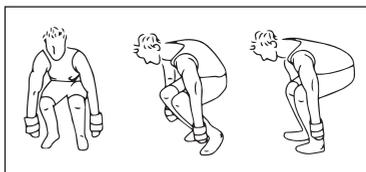
Rücken:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen, leicht nach vorn gebeugt, Knie leicht gebeugt. Die Bauchmuskeln anspannen. Die Arme nach hinten anwinkeln, kurz halten und Anspannung wieder lösen.



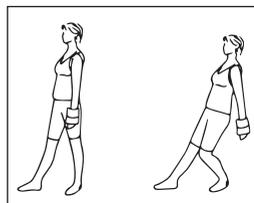
Beine:

Gewichte an den Handgelenken. Stand mit schulterbreit geöffneten Beinen oder weiter geöffnet. Die Arme seitlich am Körper hängend. Beugen Sie die Knie soweit bis das Gesäß in gleicher Linie mit den Knien befindet. Halten Sie diese Position und verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen. Halten Sie diese Position für 2 Sekunden. Kommen Sie langsam wieder in den Stand zurück.



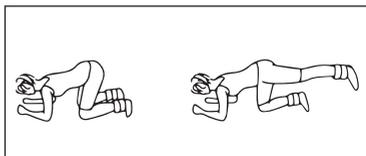
Ausfallschritt:

Gewichte an den Handgelenken. Ein Bein nach vorn gestellt. Beugen Sie das hintere Bein und bewegen sich soweit wie möglich Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und die Bauchmuskeln sind angespannt. Halten Sie diese Position für 2 Sekunden und kommen langsam wieder in den Stand zurück. Wechseln Sie die Seite.



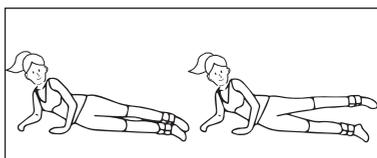
Gesäß:

Gewichte an den Fußgelenken. Gehen Sie in den Vierfüßler-Stand. Unterarme auf den Boden gestützt, Beine angewinkelt, Oberkörper entspannt. Heben Sie ein Bein an und strecken es nach hinten aus. Wippen Sie mit dem Bein nach oben und unten. Spannen Sie dabei das Gesäß an. Führen Sie diese Übung langsam durch. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



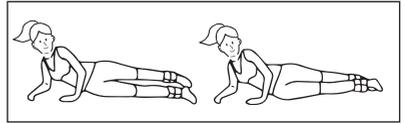
Äußere Oberschenkel:

Gewichte an den Fußgelenken. Legen Sie sich auf eine Körperseite, stützen Sie sich mit dem Unterarm am Boden ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen übereinander. Schulter und Knie sollten eine Linie bilden. Heben Sie das obere Bein langsam um 15 bis 25 cm an und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken. Wiederholen Sie diese Übung und wechseln anschließend die Seite.



Innere Oberschenkel:

Gewichte an den Fußgelenken. Übungsposition wie bei Übung „Äußere Oberschenkel“. Das obere Bein hinter das untere Bein legen. Unteres Bein leicht gebeugt. Das untere Bein ca. 15-25 cm vom Boden abheben und wieder absenken. Wiederholen Sie diese Übung und wechseln anschließend die Seite.



Bauchmuskeln:

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt. Legen Sie die Gewichte auf die Brust und kreuze die Hände auf der Brust und halten die Gewichte. Drücken Sie die Hüfte auf den Boden und spannen Sie den Bauch an. Ziehen Sie sich mit Bauchmuskelkraft ein kleines Stück nach oben Richtung Knie. Lassen Sie sich langsam wieder herab in die Liegeposition. Achten Sie darauf, während dieser Übung, den Nacken zu entspannen.

