



SPORT-TEC GEWICHTSSTANGE ANLEITUNG

Art.-Nr.  30054 · Kategorie:  Gewichtsstangen

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEINES

Die Sport-Tec Gewichtsstange ist ein vielfältig einsetzbares Trainingsgerät für Aerobic, Pilates und viele andere Trainingsmethoden.

Mit der Gewichtsstange können Sie unter anderem Gleichgewicht, Flexibilität und Kraft trainieren. Speziell die Kräftigung der Körpermitte ist damit sehr effektiv möglich.

Die Gewichtsstange ist ausschließlich für den privaten Gebrauch zu Hause geeignet.

Die Stange ist handlich und einfach zu verwenden. Sie ist mit Moosgummi beschichtet und liegt somit sicher und rutschfest in der Hand. Die Enden der Stange sind mit einer speziellen Kappe versehen, die ein Wegrollen auf dem Boden verhindert.

Die Endkappen haben je nach Gewicht eine unverwechselbare Farbe. Eine Beschriftung mit Gewichtsangabe findet sich dort ebenfalls. So finden Sie schnell und unkompliziert Ihre gewünschte Gewichtsstange.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Sprechen Sie vor Beginn des Trainings mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen ein Training mit den Gewichtsstangen empfiehlt und welche Übungen für Sie geeignet sind.
2. Wärmen Sie sich vor dem Training auf und machen Sie einige Dehnübungen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
3. Passen Sie das Gewicht und die Trainingsintensität an Ihren Leistungsstand an. Überanstrengen Sie sich nicht.
4. Achten Sie darauf eine ausreichende Regenerationszeit zwischen den Trainingseinheiten einzuhalten.
5. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen haben oder andere gesundheitliche Beeinträchtigungen bei Ihnen auftreten. Konsultieren Sie umgehend einen Arzt, wenn Sie anhaltende oder wiederholende Schmerzen oder andere gesundheitliche Probleme bei sich feststellen.
6. Eine unsachgemäße Verwendung der Gewichtsstangen oder der Einsatz bei den falschen Übungen kann Fehlbelastungen und Schmerzen verursachen.
7. Achten Sie beim Training mit den Gewichtsstangen darauf, dass sich keine Gegenstände oder andere Personen in Ihrem Radius befinden und Sie über ausreichend Bewegungsfreiheit verfügen, da es sonst zu Schäden oder Verletzungen kommen kann.

ÜBUNGEN

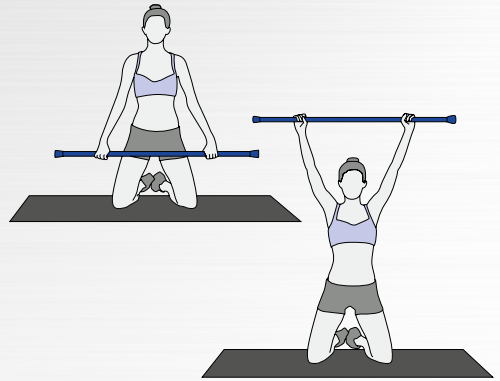
ARMHEBEN

- Schultern, Nacken, Bizeps
- Rumpfstabilisation

Ausgangsstellung: Kniestand, Rücken gerade halten, Stange mit gestreckten Armen von oben greifen

Ausführung: Stange mit gestreckten Armen über den Kopf führen

Achtung: Rücken bei gesamter Übung gerade halten, nicht ins Hohlkreuz fallen



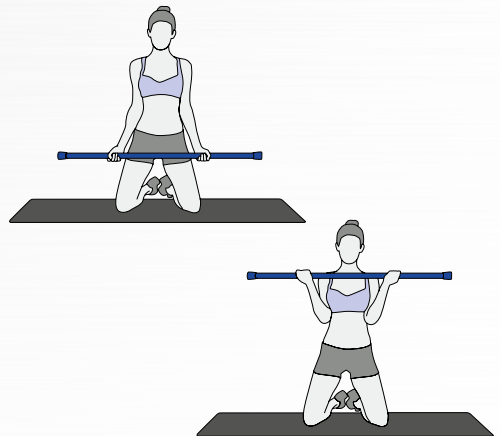
BIZEPS-CURLS

- Bizeps

Ausgangsstellung: Kniestand, Oberkörper aufrecht halten, Stange mit ausgestreckten Armen greifen

Ausführung: Arme beugen und Stange dabei auf Schulterhöhe führen

Achtung: Schultern tief und Oberkörper gerade halten



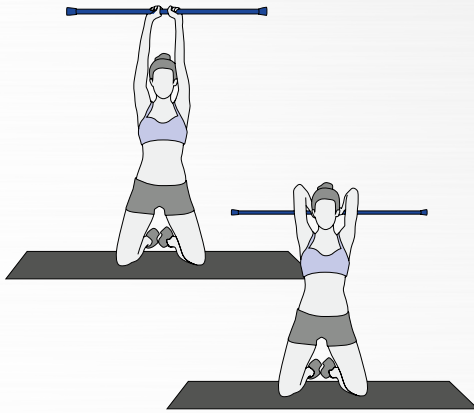
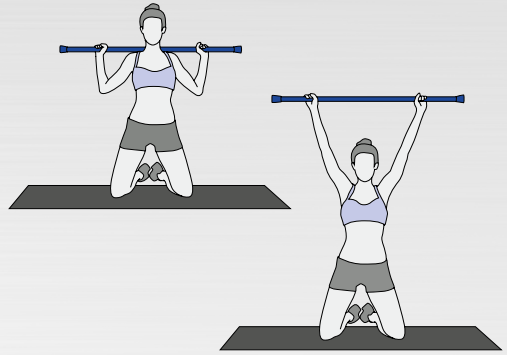
SCHULTERDRÜCKEN

- Schultern, Nacken, Trizeps

Ausgangsstellung: Kniestand, Oberkörper aufrecht halten, Stange hinter dem Kopf greifen

Ausführung: Stange nach oben über den Kopf schieben, Arme dabei strecken

Achtung: Kopf und Oberkörper gerade halten



TRIZEPS-STRECKEN

- Trizeps

Ausgangsstellung: Kniestand, Oberkörper aufrecht halten, Arme mit der Stange über dem Kopf ausstrecken

Ausführung: Unterarme nach hinten abwinkeln und Stange dabei hinter den Kopf führen

Achtung: Ellenbogen eng zusammen und Oberkörper aufrecht halten

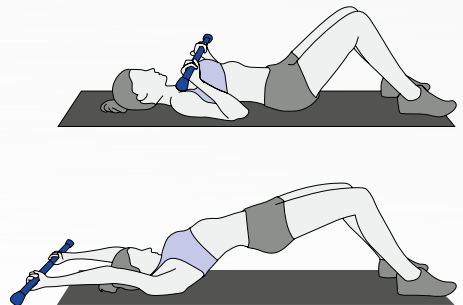
ÜBERZÜGE

- Rücken- und Beinstrecker, Latissimus, Schultern, Gesäß
- Schultermobilisation

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine anwinkeln, Stange in Brusthöhe greifen, Arme anwinkeln

Ausführung: Hüfte nach oben schieben, Stange mit gestreckten Armen hinter den Kopf bringen

Achtung: Stange nicht ablegen



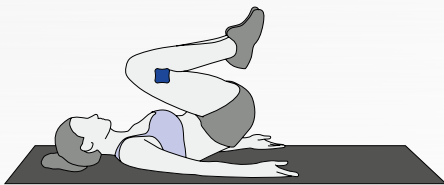
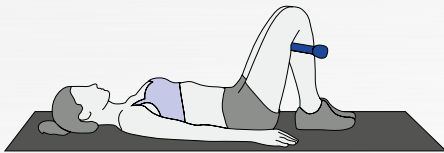
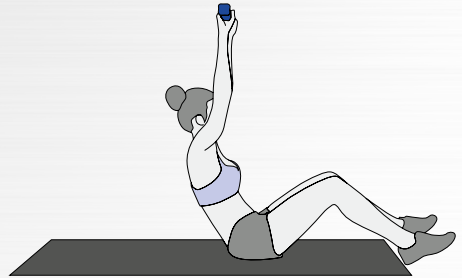
SCHRÄGES DRÜCKEN

- Schultern, obere Brust, Trizeps, gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Beine anwinkeln, Fersen auf den Boden stellen, Oberkörper leicht nach hinten lehnen, Stange mit angewinkelten Armen greifen

Ausführung: Arme mit der Stange nach oben strecken

Achtung: Fersen auf dem Boden halten, Winkel des Oberkörpers während der Übung nicht verändern



KNIEHEBEN

- gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger
- LWS-Mobilisation

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße aufstellen, Stange zwischen Ober- und Unterschenkel einklemmen, Arme seitlich ablegen

Ausführung: Knie Richtung Brustkorb ziehen, Hüfte dabei von der Matte heben

Achtung: Arme und Kopf auf dem Boden halten, beim Anziehen der Knie ausatmen

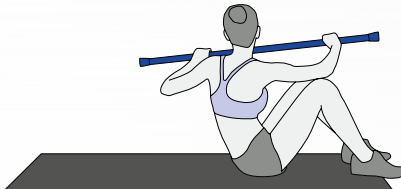
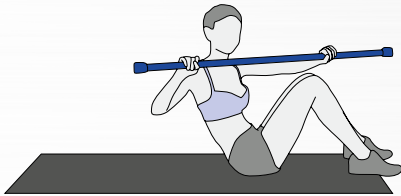
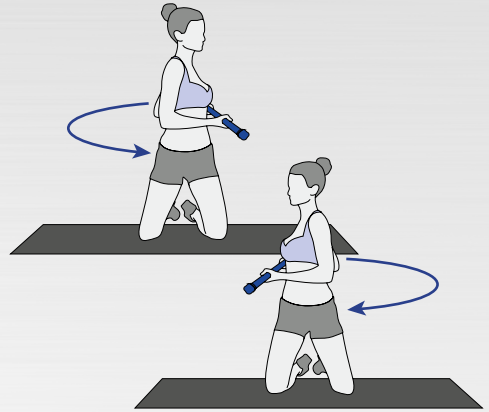
RUMPFDREHEN

- schräge Bauchmuskulatur
- Rumpfmobilisation

Ausgangsstellung: Kniestand, Oberkörper gerade halten, Unterarme anwinkeln und Stange greifen

Ausführung: Oberkörper abwechselnd langsam und gleichmäßig zu beiden Seiten drehen

Achtung: Übung ohne Schwung ausführen, Kopf mitdrehen, Stange bleibt vor dem Bauch, Hüfte gerade halten



SCHRÄGE SIT-UPS

- gerade und schräge Bauchmuskulatur
- Rumpfmobilisation

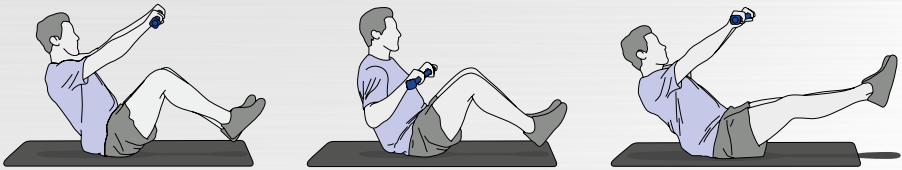
Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße aufstellen, Stange mit angewinkelten Armen auf dem Brustkorb greifen

Ausführung: einen Arm strecken und zum gegenüberliegenden Knie führen (rechter Arm, linkes Knie / linker Arm, rechtes Knie), Oberkörper dabei anheben, aus dem Rumpf rotieren

Achtung: Drehung abwechselnd zu beiden Seiten, Kopf mitdrehen, Füße bleiben auf dem Boden

BEIN- UND ARMSTRECKEN

- gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Trizeps



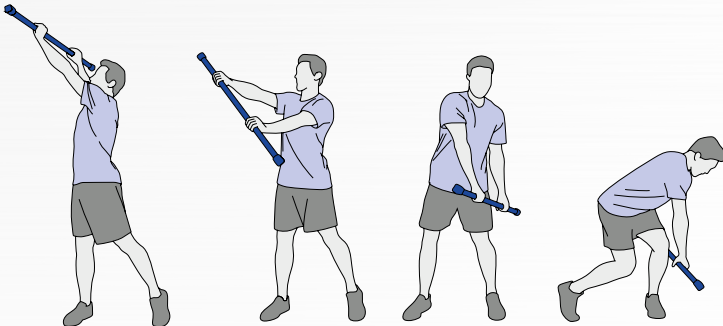
Ausgangsstellung: Beine anwinkeln, Füße vom Boden abheben, Oberkörper leicht nach hinten lehnen, Stange vor der Brust mit angewinkelten Armen greifen

Ausführung: Arme mit Stange senkrecht zum Oberkörper strecken, Beine ausstrecken, Oberkörper etwas weiter nach hinten lehnen

Achtung: Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule halten, nicht ins Hohlkreuz fallen, Beine nicht ablegen, nicht die Luft anhalten

RUDERN

- Rumpfmuskulatur, Oberschenkel, Schultern, Rückenstrecker
- Schultergürtelmobilisation



Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht halten

Ausführung: Stange diagonal nach oben führen und von dort wieder diagonal Richtung Boden, Rumpf und Hüfte dabei mitdrehen, die Stange mit dem Blick verfolgen, beim Runtergehen leicht in die Knie gehen, Füße auf dem Boden halten, Ferse darf sich vom Boden lösen

Achtung: Stange mit dem Blick verfolgen, Füße auf dem Boden halten, Rücken gerade halten

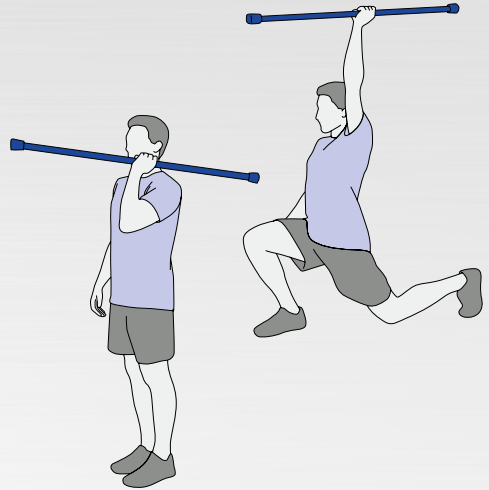
AUSFALLSCHRITT MIT SCHULTERDRÜCKEN

- Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Schultern, Trizeps, Rückenstrecker
- Hüftmobilisation

Ausgangsstellung: aufrechter Stand, Stange mit angewinkeltem Arm neben dem Kopf halten

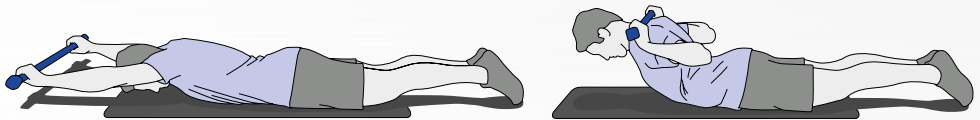
Ausführung: Ausfallschritt nach vorne, hinteres Knie Richtung Boden beugen, gleichzeitig Arm mit Stange über den Kopf strecken

Achtung: Rücken gerade halten, vorderes Knie nicht über die Zehen schieben



RÜCKENSTRECKEN

- Rückenstrecker, Latissimus, Trapezmuskel, Gesäßmuskulatur, Schultern, Trizeps
- Mobilisation der Wirbelsäule in die Extension



Ausgangsstellung: Bauchlage, Zehen berühren den Boden, Beine ausstrecken, Knie und Kopf mit Blick auf die Matte anheben, mit ausgestreckten Armen Stange greifen und Arme vom Boden abheben

Ausführung: Stange bis hinter den Kopf ziehen, dabei Schulterblätter zusammenziehen, Brustkorb vom Boden abheben

Achtung: Blickrichtung zum Boden

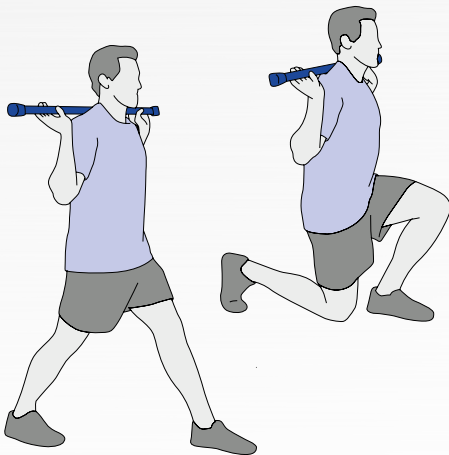
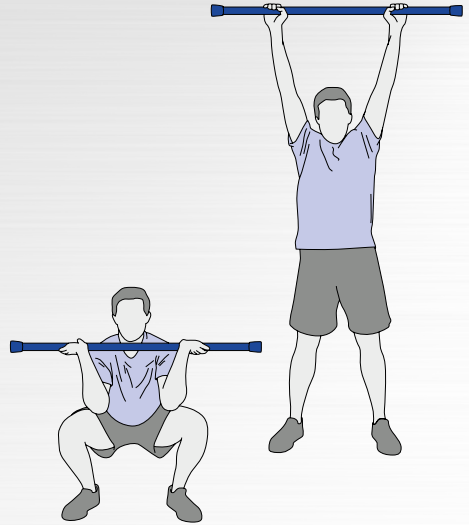
KNIEBEUGE MIT ÜBER-KOPF-DRÜCKEN

- Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäßmuskulatur, Schultern, Trizeps, Rückenstrecker
- Knie- und Hüftmobilisation

Ausgangsstellung: hüftbreite Hocke, Oberschenkel sind parallel zum Boden, Rücken gerade und beide Füße fest auf dem Boden halten, Stange mit angewinkelten Unterarmen vor der Brust greifen

Ausführung: Arme ausstrecken und Stange über den Kopf schieben, dabei Oberkörper nach oben drücken und die Beine strecken

Achtung: Rücken gerade und Füße auf dem Boden halten



AUSFALLSCHRITT

- Beinbeuger, Beinstrecker, Waden, Gesäßmuskulatur
- Knie- und Hüftmobilisation

Ausgangsstellung: Ausfallschritt, Oberkörper aufrecht halten, Stange hinter dem Kopf ablegen

Ausführung: hinteres Knie Richtung Boden bewegen, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilen

Achtung: Oberkörper aufrecht halten, vorderes Knie nicht über die Zehen schieben, Kopf gerade halten, Schultern nach hinten ziehen

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Sport-Tec Gewichtsstange					
Art.-Nr.	30050	30051	30052	30053	30054
Farbe Stange	schwarz				
Farbe Enden	apricot	gelb	grün	rot	hellblau
					
Material	Stahlkern mit Moosgummi ummantelt				
Gewicht	1 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg
Durchmesser	3,1 cm	3,1 cm	3,1 cm	3,1 cm	3,1 cm
Länge	122 cm	122 cm	122 cm	122 cm	122 cm
Ursprungsland	Made in China				

Sport-Tec Gewichtsstange					
Art.-Nr.	30055	30056	30057	30058	30059
Farbe Stange	schwarz				
Farbe Enden	lila	orange	pink	blau	schwarz
					
Material	Stahlkern mit Moosgummi ummantelt				
Gewicht	6 kg	7 kg	8 kg	9 kg	10 kg
Durchmesser	3,4 cm	3,6 cm	3,8 cm	4,0 cm	4,2 cm
Länge	122 cm	122 cm	122 cm	122 cm	122 cm
Ursprungsland	Made in China				



==== www.sport-tec.de ====

Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de