



Diedrich Filmer GmbH  
Jeringhaver Gast 5  
D - 26316 Varel  
Tel.: +49 (0) 4451 1209-0  
www.filmer.de

# Fitness-Hanteln, 2x 0,5 kg

Art.-Nr. 22.014



## **ACHTUNG:**

Für maximale Ergebnisse und Sicherheit, lesen Sie bitte diese Anleitung und Tipps vor dem Gebrauch. Geeignet für Erwachsene! Vor dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch abwischen! 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. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Bitte stets von Kindern fernhalten! Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch dieses Produkt auf Schäden. Bei Beschädigungen darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt!

## **WICHTIGE ANMERKUNGEN ZUM HANTELTRAINING:**

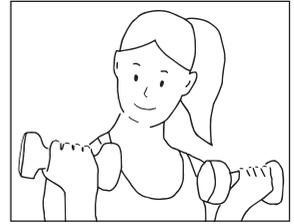
Wählen Sie für das Training keine zu schweren Gewichte. Das geeignete Hantelgewicht für Frauen liegt zwischen 1-3 kg, für Männer zwischen 3-7 kg. Wenn möglich sollte jede Übung 15-30 mal wiederholt werden. Je nach körperlichem Befinden, können weitere Durchgänge der Übungen durchgeführt werden, hierbei sollte eine Pause von 5 Minuten eingelegt werden. Führen Sie die jeweilige Übung mit Bedacht und nicht zu schnell aus. Machen Sie eine Pause von 30-60 Sekunden zwischen den Übungen. Zu schnelle Übungsabläufe können zu körperlichen Schäden und Beschwerden führen.

# **Stärken Sie mit diesen Hanteln gezielt die Arme – Bizeps und Trizeps – Schultern, Rücken und Brust wie auch die Bauchmuskulatur. Wir stellen 10 Übungen mit Hanteln vor:**

## **Arme – Bizeps**

Greifen Sie die Hanteln, und lassen Sie die Arme gerade, am Körper anliegend, herunterhängen. Die Handflächen sollten dabei nach vorne zeigen. Beugen Sie nun den Unterarm und führen die Hantel an die Schulter heran. Die Arme sollten dabei am Körper anliegend bleiben. Anschließend senken Sie die Arme langsam wieder abwärts zur Anfangsposition. Führen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal aus.

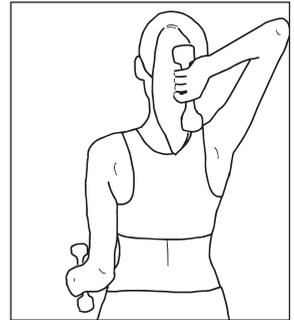
Alternativ kann dies Übung auch je Arm abwechselnd, mit nur einer Hantel durchgeführt werden.



## **Arme – Trizeps**

Stehen Sie mit geradem Rücken und leicht geöffneten Beinen. Heben Sie einen Arm inkl. Hantel an und positionieren ihn in gebeugter Position hinter den Nacken. Der Ellenbogen zeigt dabei nach oben. Strecken Sie nun den Unterarm nach oben und belassen dabei den Oberarm in seiner Position. Strecken Sie den Arm nicht zu weit nach oben weg. Anschließend senken Sie den Unterarm wieder langsam ab. Wiederholen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal je Arm.

Alternativ können Sie diese Übung mit beiden Armen ausführen.



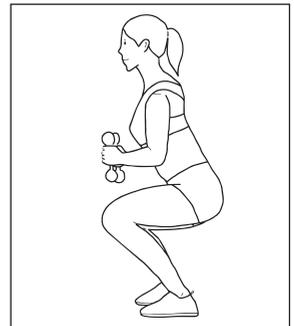
## **Trizeps und oberer Rücken**

Machen Sie einen leichten Ausfallschritt, das vordere Bein ist dabei gebeugt, das hintere gestreckt. Beugen Sie den Rücken so weit nach vorne, bis er mit dem hinteren, gestreckten Bein eine gerade Linie bildet. Stützen Sie sich mit dem Arm auf der Seite des gebeugten Beines (rechtes Bein, rechter Arm – linkes Bein, linker Arm), auf dem Oberschenkel des gebeugten Beines ab. Führen Sie den Arm auf der Seite des gestreckten Beines, gestreckt nach hinten. Bitte nicht zu weit nach hinten strecken, nur soweit es Ihr körperliches Befinden ermöglicht! Lassen Sie den gestreckten Arm wieder nach vorne pendeln. Führen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal aus und wechseln Sie anschließend die Seite. Führen Sie mit der anderen Seite ebenfalls diese Übung, wenn möglich, 15-30 mal aus.



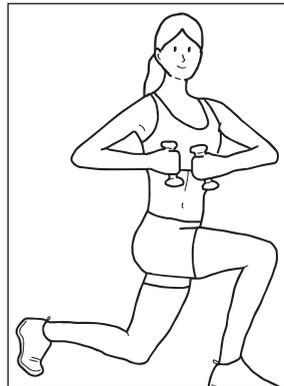
## **Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur**

Stehen Sie gerade und öffnen Sie die Beine schulterbreit. Die Arme halten Sie auf Schulterhöhe und vor der Brust in angewinkelter Position. Die Handflächen sollten dabei nach innen zeigen. Gehen Sie nun leicht in die Hocke. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und ziehen Ihren Bauch ein. Sie halten damit besser Ihr Gleichgewicht. Sinken Sie nicht tiefer als auf Kniehöhe. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und drücken sich mit Oberschenkelkraft wieder nach oben. Führen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal aus.



## Arme, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Stehen Sie mit geradem Rücken und leicht geöffneten Beinen. Strecken Sie die Arme inkl. Hanteln seitlich vom Körper weg. Führen Sie aus dem Stand mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne aus und führen gleichzeitig die Arme vor die Brust. Der Ausfallschritt beugt das vordere Bein und beim hinteren Bein entsteht ein rechter Winkel. Der Fuß des vorderen Beines steht komplett am Boden, der Fuß des hinteren Beines steht auf der Fußspitze. Die Arme sind angewinkelt. Lösen Sie sich aus dieser Position indem sie die Beine wieder zusammenführen und gehen Sie in die Grundposition mit seitlich ausgestreckten Armen zurück. Wechseln Sie die Seite und führen diese Übung erneut aus. Wiederholen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal.



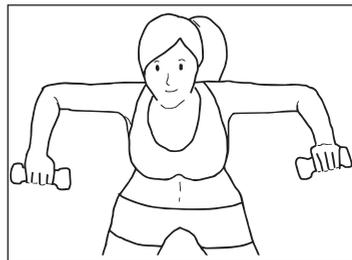
## Schultermuskulatur - Variante 1

Stehen Sie mit geradem Rücken und leicht geöffneten Beinen. Heben Sie die Arme angewinkelt neben den Körper an. Zwischen Ober- und Unterarm sollte ein rechter Winkel entstehen. Führen Sie nun die Arme langsam nach oben, bis diese vollständig ausgestreckt sind. Senken Sie die Arme anschließend wieder langsam ab und kehren zur Grundposition zurück. Die Oberarme dürfen während des Absenkens nicht unter die Schulterhöhe sinken. Achten Sie auf halten des rechten Winkels.



## Schultermuskulatur - Variante 2

Stehen Sie mit geradem Rücken, die Beine sind schulterbreit geöffnet. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und achten Sie auf einen geraden Rücken. Tip: den Bauch einziehen. Die Arme inkl. Hanteln lassen Sie locker nach unten hängen. Die Handflächen zeigen dabei nach hinten. Aus dieser Position ziehen Sie nun die Arme nach oben, so dass ein rechter Winkel zwischen Unterarm und Oberarm entsteht. Führen Sie die Arme so weit zurück, bis sich die Oberarme auf einer Linie mit Ihren Schultern befindet. Mit dieser Übung werden die Schulterblätter zueinander geführt.

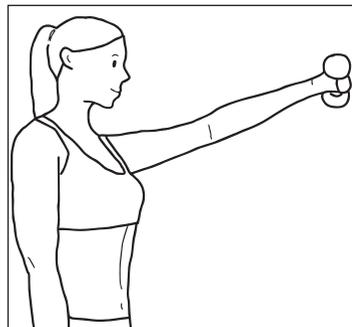


Alternativ heben Sie die Arme gestreckt an der Körperseite an.

## Schultermuskulatur - Variante 3

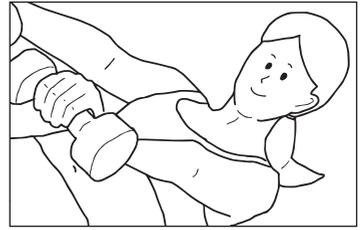
Stehen Sie mit geradem Rücken und leicht geöffneten Beinen. Die Arme hängen inkl. Hanteln locker seitlich am Körper. Heben Sie nun abwechselnd einen Arm gestreckt nach vorne bis zur Schulterhöhe an. Die Handflächen zeigen dabei auf den Boden. Führen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal pro Seite aus.

Alternativ heben Sie die Arme gestreckt zur Seite an.



## Bauchmuskulatur

Legen Sie sich flach auf den Boden, stellen Sie die Beine auf und winkeln Sie diese etwas an. Die Beine nicht aneinanderlegen. Zwischen den Beinen sollte eine fußbreite Platz sein. Die Fußsohlen befinden sich auf dem Boden. Strecken Sie die Arme inkl. Hanteln nach oben und heben Sie den Oberkörper leicht an. Behalten Sie dabei die Hüfte am Boden. Senken Sie den Oberkörper anschließend wieder ab. Führen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal aus. Um diese Übung zu optimieren, achten Sie beim Absenken des Oberkörpers darauf, dass der Rücken nicht den Boden berührt.



## Brustmuskulatur

Stehen Sie mit geradem Rücken und leicht geöffneten Beinen. Heben Sie die Arme inkl. Hanteln auf Schulterhöhe an und Beugen Sie die Unterarme nach oben. Die Handflächen zeigen zum Körper. Im Ellbogen-Gelenk sollte ein 90° Winkel entstehen. Führen Sie nun die gebeugten Arme nach vorne zur Brust, und drücken diese in der Mitte Ihres Körpers vor der Brust aufeinander. Öffnen Sie anschließend wieder die Arme und führen diese gebeugt zur Seite. Wiederholen Sie diese Übung wenn möglich 15-30 mal aus.

