

Trainingsanleitung KUGELHANTEL

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer CRANE Fitness Kugelhantel!

Bitte lesen Sie diese Trainingsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie diese für weitere Verwendung auf!

- Bitte achten Sie auf einen Sicherheitsabstand von 100 cm!
- Verwenden Sie kein beschädigtes Gerät.
- Verwenden Sie das Gerät nur im privaten Bereich. Es ist nicht für kommerzielle Nutzung geeignet.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Die Hantel verfügt über GummifüÙe zum sicheren Abstellen.

Warm-up

Beginnen Sie mit einem Warm-up von mind. 5-10 Min. bei dem alle Gelenke bewegt werden. Optimal: Hampelmann oder Seilspringen.

Trainingsumfang

Führen Sie alle Übungen vor Beginn kurz ohne Gewicht aus, um ein Gefühl für den richtigen Bewegungsablauf zu erhalten. Passen Sie das Training immer Ihrem Fitnesslevel an. Sie sollten am besten eher kürzer, aber dafür intensiv trainieren, ohne dabei die Technik zu vernachlässigen. Wenn Sie merken, dass die Ausführung unsauber wird, bauen Sie eine Pause ein. Achten Sie auf eine freie Umgebung. Wenn Schmerzen einsetzen, stellen Sie das Training sofort ein.

Führen Sie die Übungen in Sätzen aus. Trainieren Sie etwa 2 bis 3 x pro Woche.

Weitere Trainingsvideos finden Sie unter:
www.monolith-office-solutions.de/fitness

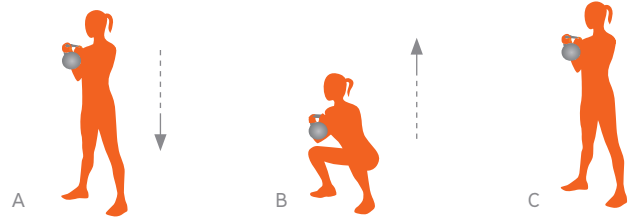
KUNDENDIENST

☎ 00 800 79 333 900 (kostenlos) 📠 +49 (0) 1803 853 000 (kostenlos)

🌐 www.monolith-support.com 📧 (0,09 € aus dem deutschen Festnetz)

ARTIKELNR: 41075 Modell: KB 006 / KB 004 / KB 002 I/05/2015

Serviceadresse: monolith GmbH, Gewerbestr. II, D-44866 Bochum



Goblet Squat / Kniebeuge

- A Startposition:** Stellen Sie die Kugelhantel zwischen Ihre Beine auf den Boden. Nehmen Sie im hüftbreiten stabilen Stand die Kugelhantel mit beiden Händen und anliegenden Ellenbogen vor die Brust.
- B** Gehen Sie mit aufrechtem Oberkörper in die Kniebeuge, indem Sie das Becken nach hinten abwärts bewegen als würden Sie sich auf einen Hocker setzen. Dabei sollten die Ellenbogen bis an die Knie gehen. Atmen Sie beim Runtergehen ein.
- C** Drücken Sie sich aus der tiefsten Position zurück in die Startposition. Atmen Sie beim Hochgehen aus.

Achten Sie darauf,

1. dass Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Bewegung angespannt sind, und Ihr unterer Rücken nicht einrundet.
2. dass während der gesamten Übung der Gewichtsschwerpunkt auf Ihren Fersen liegt und dass die Knie sich nicht vor die Zehen schieben.

Muskelgruppen

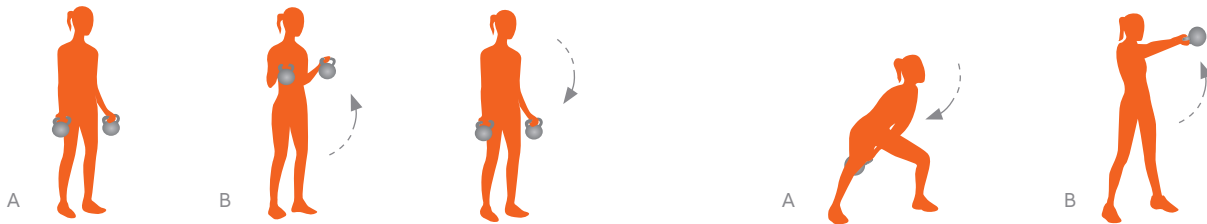
Beine, Gesäß, Stabilisierungsmuskeln
Rücken und Bauch

Geschwindigkeit

ruhig und konzentriert

Schwierigkeitsgrad

leicht



Biceps Curls / Armbeuge

- A Startposition:** Stehen Sie im hüftbreiten stabilen Stand mit der Kugelhantel in beiden Händen und ausgestreckten Armen.
- B Übung 1:** Beugen Sie die Arme gleichzeitig nach oben an die Schultern in Kopfhöhe und wieder abwärts an die Hüfte.
- Übung 2:** Beugen Sie die Arme abwechselnd gerade nach oben an die Schultern und wieder abwärts an die Hüfte.
- Übung 3:** Beugen Sie die Arme gleichzeitig erst auf Hüfthöhe, dann gerade nach oben an die Brust.
- Atmen Sie beim Beugen ein und bei der Abwärtsbewegung aus.

Achten Sie darauf,

1. dass Sie die Ellbogen möglichst eng am Körper halten.
2. dass Sie während der Übung die Muskelspannung halten.

Muskelgruppen

Arme, Bizeps, Oberkörperkräftigung,
Stabilisierungsmuskeln Rücken

Geschwindigkeit

ruhig und konzentriert

Schwierigkeitsgrad

leicht

Swing / Ein- oder Zweihandschwung

- A Startposition:** Stehen Sie im hüftbreiten stabilen Stand mit der Kugelhantel in beiden Händen und ausgestreckten Armen.
- B** Kippen Sie Ihr Becken, gehen in die Kniebeuge und schwingen dabei die Kugelhantel aus der Hüfte heraus kurz nach hinten und dann in einer fließenden Bewegung durch die Beine nach vorne mit der Aufrechtbewegung der Hüfte bis auf ungefähr Brusthöhe. Dann schwingen Sie auf die gleiche Art wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Ablauf. Atmen Sie beim Beugen ein und beim Aufrichten aus.
- Sie können diese Übung sowohl mit einem Arm als auch mit beiden Armen an der Kugelhantel ausführen.**

Nutzen Sie für den Schwung nach vorne die Dynamik der Kugelhantel, sobald diese beginnt sich wieder nach vorne zu bewegen.

Achten Sie darauf,

1. dass Sie die Kugelhantel in Kniehöhe durch die Beine schwingen.
2. dass Sie den Schwung nicht mit den Armen ausführen, sondern schwingen Sie aus der Hüfte.

Muskelgruppen

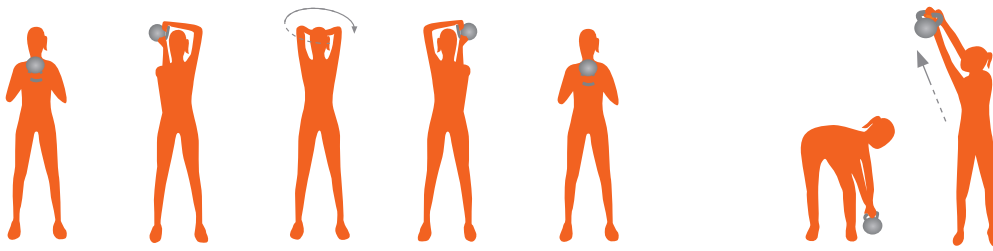
Beine, Gesäß, Rumpfkraftigung und -mobilität,
Stabilisierungsmuskeln Rücken

Geschwindigkeit

dynamisch

Schwierigkeitsgrad

mittel



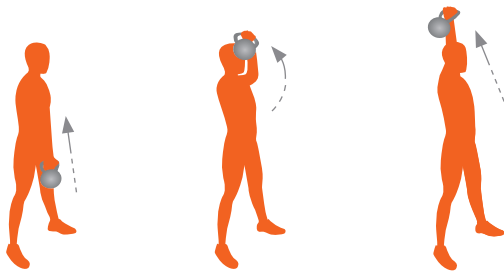
Halo / Heiligenschein

- A Startposition:** Stehen Sie im hüftbreiten stabilen Stand mit ausgestreckten Armen und der Kugelhantel in beiden Händen
- B** Heben Sie die Kugelhantel mit beiden Armen in Brusthöhe mit dem Gewicht nach oben und den Griff nach unten.
- C** Heben Sie die Kugelhantel an die rechte Schulter und kreisen Sie dann über die Schultern nach hinten und den Kopf herum über die linke Seite und wieder vor den Oberkörper. Dabei zeigt die Kugelhantel vor dem Kopf mit dem Gewicht nach oben und hinter dem Kopf mit dem Gewicht nach unten.
- D** Kreisen Sie weiter in die gleiche Richtung.

Achten Sie darauf,

1. dass Sie die Kugelhantel möglichst tief und eng um den Kopf herumführen und dass dabei die Ellbogen möglichst weit auseinander sind.
2. dass Sie während der Übung die Muskelspannung halten.

Muskelgruppen Arme, Trizeps, Schultern
Geschwindigkeit ruhig und konzentriert
Schwierigkeitsgrad mittel



Snatch / Reißen

- A Startposition:** Stehen Sie im hüftbreiten stabilen Stand mit der Kugelhantel in einer Hand und ausgestrecktem Arm.
- B** Kippen Sie Ihr Becken, gehen in die Kniebeuge und schwingen dabei die Kugelhantel aus der Hüfte heraus kurz nach hinten und dann in einer fließenden Bewegung durch die Beine nach vorne mit der Aufrechtbewegung der Hüfte bis auf ungefähr Schulterhöhe und abschließend auf Überkopfhöhe. Dann schwingen Sie auf die gleiche Art wieder zurück. Wiederholen Sie diesen Ablauf. Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung ein und bei der Abwärtsbewegung aus. Nutzen Sie für den Schwung die Dynamik der Kugelhantel.

Achten Sie darauf,

1. dass Sie die Ellbogen möglichst eng am Körper halten.
2. dass Sie während der Übung die Muskelspannung halten.

Muskelgruppen Arme, Gesäß, Rumpfkraftigung und -mobilität, Stabilisierungsmuskeln Rücken
Geschwindigkeit dynamisch
Schwierigkeitsgrad hoch

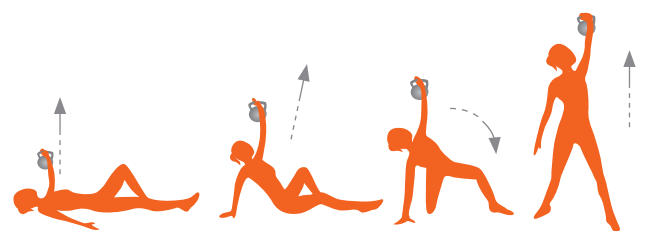
Deadlift diagonal/diagonales Kreuzheben

- A Startposition:** Stehen Sie im hüftbreiten stabilen Stand. Stellen Sie die Kugelhantel links neben sich.
- B** Nehmen Sie die Kugelhantel mit beiden Händen und ausgestreckten Armen auf und führen Sie sie in einer zügigen Bewegung diagonal am Körper vorbei nach oben rechts und wieder zurück nach unten links. Wiederholen Sie diesen Ablauf. Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung ein und bei der Abwärtsbewegung aus. Nutzen Sie für den Schwung die Dynamik der Kugelhantel.

Achten Sie darauf,

1. dass Sie immer Blickkontakt zur Kugelhantel halten.
2. dass Sie aktiv den Arm mit der Kugelhantel nach oben ausgedreht halten für eine stabile Haltung.
3. dass Sie Ihre Knie nicht unter 90° beugen und im Stand nicht völlig strecken.

Muskelgruppen Arme, Schulter, Rumpfkraftigung und -mobilität, Stabilisierungsmuskeln Rücken
Geschwindigkeit ruhig und konzentriert
Schwierigkeitsgrad mittel



Turkish Get-Up (Prof)

- A Startposition:** Legen Sie sich in Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Kugelhantel steht neben dem Körper in Schulterhöhe. Greifen Sie mit beiden Händen die Kugelhantel und drehen Sie sich mit der Kugelhantel zurück in die Rückenlage.
- B** Heben Sie die Kugelhantel mit dem rechten Arm in Überkopfhöhe. **Achten Sie darauf,** dass der Ellbogen gestreckt und die Schulter aktiv heruntergezogen ist. Auf der gleichen Seite winkeln Sie das Bein leicht ausgestellt an. Das andere Bein liegt gerade und der linke freie Arm seitlich ca. 90° auf dem Boden.
- C** Über die Ferse, der Rumpfmuskulatur und dem liegenden Unterarm drücken Sie sich schräg links nach oben mit der Kugelhantel am ausgestrecktem Arm. **Achten Sie darauf,** dass dann das rechte Knie nach oben zeigt, dass Sie dann möglichst aufrecht sitzen und dass Sie sich stabil positionieren, bevor Sie mit Übung fortfahren.
- D** Von dort drücken Sie die Hüfte hoch und ziehen das linke Bein unter dem Körper durch und stützen es auf dem Knie ab.
- E** Dann richten Sie sich seitlich auf bis in den Kniestand. **Achten Sie darauf,** dass Sie sich dann stabil positionieren, bevor Sie mit der Übung fortfahren. Wiederholen Sie diesen Ablauf rückwärts und auf der anderen Seite.

Muskelgruppen verbessert Beweglichkeit und kräftigt den ganzen Körper
Geschwindigkeit ruhig und konzentriert
Schwierigkeitsgrad hoch