



Übungsbeispiele

Hantelbank Finnlo

Hersteller: Hammer Sports



Übungsbeispiele

Nachfolgend Übungsbeispiele in Deutsch und Englisch. Beachten Sie vor der Benutzung bitte auch die Sicherheitshinweise am Ende dieses Dokumentes. Vielen Dank!

ACHTUNG, bitte die Hände sollten die Schläfe nur leicht berühren. Bitte nicht (wie früher in der Schule) die Hände im Nacken verschränken).

a) Gerade Bauchmuskeln 1



Ausgangsposition:

Legen Sie die Beine über das Polster und hängen Sie diese ein. Verschränken Sie die Arme auf der Brust.

Endposition:

Atmen Sie aus und heben den Oberkörper so weit wie möglich vom Polster ab. Beim Zurückgehen, darauf achten, dass der Oberkörper nicht ganz auf das Polster abgelegt wird, sodass immer eine Anspannung der Bauchmuskulatur zu spüren ist.

Variation: Sie können den Oberkörper abwechselnd nach links oder rechts oben führen, dabei werden die schrägen Bauchmuskeln trainiert.

a) Straight AB'S Version 1



Starting position:

Put your legs on the arm cushion and fix them. Cross your arms on your chest.

End position:

Breathe out and lift your upper body as high as possible. By moving back, pay attention, that your upper body won't touch the cushion, so that you can feel a tension of your AB's at any time.

Variation: You can lift your upperbody to the left or right side as well. With this exercise, you are working out your diagonal Ab's.

In der nächsten Übung wird die Bank abgesenkt. Man spricht von „negativer Einstellung“. Das Training wird deutlich intensiver.

b) Gerade Bauchmuskeln 2



Ausgangsposition:
Legen Sie die Beine über das Polster. Verschrenken Sie die Arme auf der Brust.

Endposition:
Atmen Sie aus und heben den Oberkörper so weit wie möglich vom Polster ab. Achten Sie darauf, dass die Beine entspannt auf dem Polster aufliegen. Beim Zurückgehen, darauf achten, dass der Oberkörper nicht ganz auf das Polster abgelegt wird, sodass immer eine Anspannung der Bauchmuskulatur zu spüren ist.

Variation: Sie können den Oberkörper abwechselnd nach links oder rechts oben führen, dabei werden die schrägen Bauchmuskeln trainiert.

b) Straight AB'S Version 2



Starting position:
Put your legs on the arm curl cushion. Cross your arms on your chest.

End position:
Breathe out and lift your upper body as high as possible. By moving back, pay attention, that your upper body won't touch the cushion, so that you can feel a tension of your AB's at any time.

Variation: You can lift your upper body to the left or right side as well. With this exercise, you are working out your diagonal Ab's.

d) Rückenstrecker



Ausgangsposition:
Fixieren Sie das obere Ende des Armcurl Polster in der Höhe der Hüfte. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne unten.

Endposition:
Richten Sie den Oberkörper auf. Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper nicht zu weit nach hinten strecken. Er sollte in einer Linie mit den Beinen sein.

d) Back extension



Starting position:
Secure the armcurl cushion in such a position, that the upper rim is in the same height as your hip. Move your upper body downwards.

End position:
Straight up your upper body and make sure, that you straight it only to such a height, that the legs and the upper body are in one line.

Sind zusätzliche Hanteln mit Gewichten vorhanden, dann können auch diese Übungen gut durchgeführt werden:

c) M. biceps



Ausgangsposition:
Positionieren Sie das Armcurl Polster in einer angenehmen Position unter dem Oberarm. Arm im Ellenbogen nicht ganz durchstrecken.

Endposition:
Beugen Sie den Arm.

c) M. biceps



Starting position:
Fix the arm curl cushion below the upper arm. Do not straighten your arm totally.

End position:
Flex your arm.

e) Rückenziehen



Ausgangsposition:
Fixieren Sie das obere Ende des Armcurl Polster in der Höhe der Hüfte. Strecken Sie den Arm mit der Hantel nicht ganz aus.

Endposition:
Ziehen Sie die Hantel nach oben, indem Sie im Ellbogengelenk beugen. Ellbogengelenk sollte auf gleicher Höhe wie Ihr Rücken sein.

e) Back pull



Starting position:
Secure the arm curl cushion in such a position, that the upper rim is in the same height as your hip. Do not straighten the arm with the barbell completely.

End position:
Move the barbell upwards by flexing the elbow joint. The elbow should be in the same height as your upper body is.

f) Triceps



Ausgangsposition:

Fixieren Sie sich mit dem Unterarm auf dem Polster. Halten Sie den Oberkörper gerade. Ellenbogen befindet sich auf Höhe der Rückens.

Endposition:

Führen Sie die Hanteln nach hinten, indem Sie den Arm strecken, Arme nicht ganz durchstrecken!

f) Triceps



Starting position:

Knee on the cushion and secure your arm on the arm curl cushion. The upper body need to be straight. Elbow is having the same height as the back.

End position:

Move the barbells backwards, please pay attention, that you don't straight your arms completely.

g) Bankdrücken



Ausgangsposition:

Fixieren Sie die Kniekehlen am Armcurl Polster. Das Rückenpolster befindet sich in einer waagerechten Position. Hantel befinden sich auf Höhe der Brust, sodass im Ellbogen ein rechter Winkel entsteht.

Endposition:

Strecken Sie den Arm mit der Hantel nach oben

Arme nicht durchstrecken!

g) Benchpress



Starting position:

Secure your leg on the arm curl cushion, dumbbells are on the same level as your chest, so the elbows are having a 90 degree angle.

End position:

Move the dumbbells straight up.

Attention: Do not straight the arm with the barbell completely!

h) Butterfly



Ausgangsposition:
Fixieren Sie die Kniekehlen am Armcurl Polster. Das Rückenpolster befindet sich in einer waagerechten Position. Hantel befinden sie auf höhe der Brust.

Endposition:
Führen Sie die Arme nach oben zusammen.

Arme in der Ausgangsposition nicht durchstrecken!

h) Butterfly



Starting position:
Secure your leg on the arm curl cushion, dumbbells are on the same level as your chest.

End position:
Move the dumbbells up so that they will come closer in front of your head.

Attention: Do not straight the arm with the barbell completely in the starting position!

i) Negatives Bankdrücken



Ausgangsposition:
Fixieren Sie die Kniekehlen am Armcurl Polster und hängen die Füße am Rundpolster ein. Rückenpolster befindet sich in einer schräg nach unten gerichteten Position. Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust, sodass im Ellbogen ein rechter Winkel entsteht.

Endposition:
Strecken Sie den Arm mit der Hantel nach oben

i) Negative benchpress



Starting position:
Put your legs on the arm curl cushion and secure them on the round foam roller. The dumbbells are on the same level as your chest, so the elbows are having a 90 degree angle. Back cushion is having a negative incline

End position:
Move the dumbbells straight up.

Attention: Do not straight the arm with the barbell completely!

j) Nackendrücken



Ausgangsposition:

Rückenpolster befindet sich in einer waagerechten Position. Lehnen Sie sich an das Armcurl Polster an. Hantel befinden sich auf Höhe der Ohren, sodass im Ellbogen ein rechter Winkel entsteht.

Endposition:

Führen Sie die Arme nach oben zusammen.

Arme nicht durchstrecken!

j) Butterfly



Starting position:

Backrest cushion is horizontal, lean back on the arm curl cushion. The dumbbells are having the same level as your ears, so the elbows are having a 90 degree angle.

End position:

Move the dumbbells up.

Attention: Do not straight the arm with the barbell completely!

k) Seitneigen



Ausgangsposition:

Stellen sie sich mit einem Bein auf eine Trittplatte. Das Armcurl Polster ist so eingestellt, dass die Oberkante gleich hoch ist wie der Hüftknochen. Halten Sie den Oberkörper gerade.

Endposition:

Führen Sie den Oberkörper zur Seite. Für die andere Oberkörperseite, drehen Sie sich um und benützen die andere Trittplatte.

Nicht ins Hohlkreuz fallen, Bauchmuskeln anspannen!!

k) Side bending



Starting position:

Stand on one pedal and make sure, the upper part of the arm curl cushion is having the same height as your hip. Keep your upperbody straight.

End position:

Move your upperbody to the side. For the exercise of the other side, turn around and use the other pedal.

Attention: Tension your Ab's to prevent a hollow back!

1) Nackendrücken



Ausgangsposition:

Rückenpolster befindet sich in einer waagerechten Position. Lehnen Sie sich an das Armcurl Polster an. Hanteln befinden sich auf Höhe der Ohren, sodass im Ellbogen ein rechter Winkel entsteht.

Endposition:

Führen Sie die Arme nach oben zusammen.

Arme nicht durchstrecken!

1) Butterfly



Starting position:

back rest cushion is horizontal, lean back on the arm curl cushion. the dumbbells are having the same level as your ears are having so the elbows are having a 90 degree angle.

End position:

Move the dumbbells up.

Attention: Do not straight the arm with the barbell completely!

Sicherheitshinweise bitte beachten

WICHTIG!

- Es handelt sich bei diesem Ab & Backtrainer um ein Trainingsgerät, nach DIN EN 957-1/2.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Die Trainingsbank darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern, fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Vor Gebrauch des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
5. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
6. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
7. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
8. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
9. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
10. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
11. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

IMPORTANT!

- The bench is produced according to DIN EN 957-1/2.
- Max. user weight is 150 kg.
- The bench should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The bench has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws and nuts are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
5. Set up the equipment on a solid and flat surface.
6. Do not exercise immediately before or after meals.
7. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
8. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
9. Training equipment must never be used as toys.
10. Wear shoes and never exercise barefoot.
11. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.