



Bedienungsanleitung



KETTLER Hantelbank Primus, Modell 2013

Art.Nr.: 22438

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Hantelbänke

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

Trainingsanleitung für Hantelbank PRIMUS

Art.-Nr.: 7403-800



D

GB

F



Die Trainingsbank PRIMUS ist ein vielseitiges und multifunktionales Heimsporngerät für ein optimales, kraftbetontes Fitnesstraining insbesondere mit Kurzhanteln. Für ein gesundheitlich wertvolles Training sind allerdings einige Punkte unbedingt zu beachten, die wir Ihnen kurz darstellen möchten:

1. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu schweren Gewichten.
 2. Benutzen Sie in den ersten Trainingseinheiten nur so schwere Gewichte, die Sie 15 mal ohne Pressatmung bewältigen können.
 3. Achten Sie auf regelmäßigen Atemrhythmus: bei der Überwindung des Widerstandes (konzentrische Phase) ausatmen, beim Nachgeben (exzentrische Phase) einatmen. Pressatmung unbedingt vermeiden.
 4. Führen Sie alle Bewegungen gleichmäßig, nicht ruckhaft und schnell durch.
 5. Alle Bewegungen sollten im vollen Bewegungsumfang durchgeführt werden, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Jedoch ist in den Beuge- und Streckpositionen auf ausreichend Muskelspannung zu achten, um Gelenkbelastungen zu minimieren.
 6. Auf Rückenstabilität sollte ein besonderes Augenmerk gelegt werden. Daher empfiehlt es sich während des Trainings eine konstante Spannung in der Bauchmuskulatur zu halten.
 7. Bedenken Sie stets, dass Ihre Muskulatur und Ihre Kraft schneller zunehmen als die Anpassungen Ihrer Bänder, Sehnen und Gelenke.
- Fazit: Den Belastungswiderstand im fortlaufenden Trainingsprozess nur langsam steigern. Steigern Sie daher Ihr Training in folgender Reihenfolge:
- I. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Trainingseinheiten pro Woche)
 - II. Steigerung des Trainingsumfangs (Anzahl der Sätze pro Übung)
 - III. Steigerung der Intensität (Erhöhung des Trainingsgewichts)

Wichtiger Hinweis:

Lassen Sie vor Aufnahme des Fitnesstrainings durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit der Trainingsbank PRIMUS gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Die o.g. und folgenden Trainingshinweise empfehlen sich nur für gesunde Personen.

Trainingsempfehlung

Für Fitnesstraining bzw. gesundheitsorientiertes Krafttraining sind am besten das Kraftausdauer- und das Muskelaufbautraining (Hypertrophietraining) geeignet. Beim Kraftausdauertraining wird mit leichten Gewichten (ca. 40-50% der Maximalkraft*) und einer zügigen, aber kontrollierten Bewegungsgeschwindigkeit trainiert. Die Wiederholungszahl beträgt zwischen 16-20.

Beim Muskelaufbautraining wird mit schwereren Gewichten (ca. 60-80% der Maximalkraft*) und einer mäßig langsamen Bewegungsgeschwindigkeit trainiert.

Nach einem Kraftausdauerprogramm von ca. 4 Wochen, ist ein moderates Muskelaufbautraining durchaus praktizierbar. Gerade im Alter ist es wichtig Muskelmasse zu erhalten bzw. aufzubauen, um Gelenke zu stabilisieren und zu entlasten.

* Maximalkraft wird hier als maximale persönliche Kraftfähigkeit verstanden, die aufgebracht werden kann, um ein schweres Gewicht einmal zu bewältigen.

Beispiele für die Trainingsplanung

Woche 1-4 Kraftausdauer (ca. 40-60% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
2 - 4	16 - 20	60 sec.	zügig

Woche 5-8 Muskelaufbautraining (ca. 60-80% der Maximalkraft)

Sätze	Wiederholungen	Pause	Bewegungsgeschwindigkeit
3 - 4	10 - 14	3 - 4 min.	Mäßig langsam

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einem Aufwärmsetz. Die Pausen sollten Sie zu Lockerungsübungen nutzen. Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche mit Ihrem PRIMUS und nutzen Sie jede Gelegenheit Ihr Training zu ergänzen, wie z.B. durch ausgedehnte Spaziergänge, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc.

Sie werden feststellen, dass ein regelmäßiges Training Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern wird.

Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung von Erwachsenen konzipiert.

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

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluss der Montage aufgenommen wird. Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir, alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie der Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben und Bolzen. Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

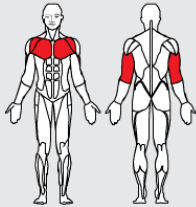
Beim Umgang mit Kurzhanteln sowie Hantelscheiben ist auf den korrekten Verschluss der Feststellringe zu achten.



Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Langhantel wird breit gefasst.

Bewegungsausführung: Das Gewicht bis zur Brust herablassen und anschließend wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Große Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



Starting position: Flat on the bench facing upwards. Grasp the barbell from above with the hands well apart.

Exercise: Lower the weight bar down to the chest and then push it up again.

Benefits: Strengthens chest, shoulder and arm triceps muscles

Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Saisir le haltère long d'en haut, les bras bien écartés.

Mouvement: Laisser descendre le poids jusqu'à hauteur de la poitrine et le repousser à nouveau vers le haut.

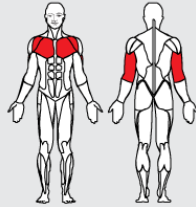
Muscles sollicités: Grands pectoraux, muscles antérieurs des épaules, muscles tendeurs des bras



Ausgangsposition: Rückenlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln sind mit annähernd gestreckten Armen über der Brust zusammengeführt.

Bewegungsausführung: Die Kurzhanteln in Schulterbreite herablassen und wieder nach oben drücken.

Beanspruchte Muskulatur: Obere Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur, Armstrecker



Starting position: Lie on the diagonal bench and take hold of the dumbbells from above. Arms stretched upwards.

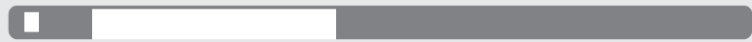
Exercise: Lower the weights to the shoulders and push up again.

Benefits: Upper chest muscles, front shoulder muscles, arm tricep

Position initiale: couché sur le dos sur le banc incliné. Prendre les haltères courts par le dessus, les bras étant levés.

Mouvement: descendre les haltères à la largeur des épaules, puis les développer de nouveau.

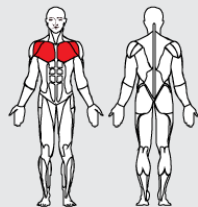
Muscles sollicités: muscles supérieurs de la poitrine, muscles avant des épaules, muscles d'extension des bras.



Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen über der Brust zusammengeführt.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln zur Seite herabgesenkt und wieder nach oben gebracht.

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur



Starting position: Lie on the bench. The dumbbells are grasped from beneath. The slightly bent arms are in front of the chest/trunk.

Exercise: Lower the dumbbells sideways (arms slightly bent) and raise again.

Benefits: Chest muscles, front shoulder muscles



Position initiale: couché sur le dos sur le banc. Empoigner les haltères courts par le bas. Les bras légèrement fléchis, se trouvant devant le corps.

Mouvement: les bras légèrement pliés aux coudes, descendre les haltères courts sur le côté, puis les ramener vers le haut.

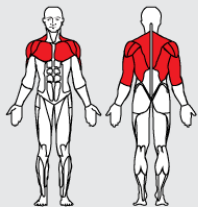
Muscles sollicités: muscles de la poitrine, muscles avant des épaules



Ausgangsposition: Rückenlage auf der Flachbank. Die Kurzhantel mit beiden Händen fassen. Mit leicht gebeugten Armen die Hantel oberhalb der Brust halten.

Bewegungsausführung: Mit leicht im Ellenbogengelenk angewinkelten Armen wird die Kurzhantel langsam hinter den Kopf – bis auf Schulterhöhe – gesenkt. Danach die Kurzhantel wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

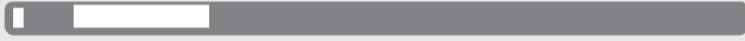
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur, Armstrecker



Starting position: Flat on the bench facing upwards. Take hold of a dumbbell in each hand. Hold the dumbbells above the chest with the arms slightly bent.

Exercise: Keeping the arms bent slightly at the elbows, lower the dumbbells slowly behind the head until at shoulder level. Pull back into the starting position.

Benefits: Chest muscles, shoulder and back muscles, arm tricep



Position initiale: Position allongée sur le dos sur le banc plat. Prendre l'haltère court à deux mains et le tenir au-dessus de la poitrine, les bras légèrement fléchis.

Mouvement: les bras étant légèrement fléchis au coude, laisser descendre lentement l'haltère derrière la tête – jusqu'à hauteur des épaules – puis revenir à la position initiale.

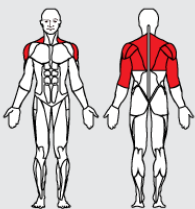
Muscles sollicités: pectoraux, muscles antérieurs des épaules, dorsaux, extenseurs des bras



Ausgangsposition: Bauchlage auf der Schrägbank. Die Kurzhanteln sind mit fast gestreckten Armen unter der Rückenlehne zusammengeführt.

Bewegungsausführung: Mit leicht in den Ellenbogengelenken angewinkelten Armen werden die Kurzhanteln in Körperseithalte gebracht und wieder herabgesenkt.

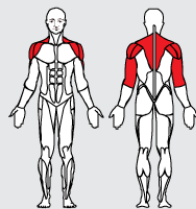
Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker



Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Die Kurzhanteln werden auf Schulterhöhe mit gebeugten Armen gehalten.

Bewegungsausführung: Die Arme werden im Ellenbogengelenk gestreckt und die Kurzhanteln zur Hochhalte gebracht. Danach Kurzhanteln wieder auf Schulterhöhe absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Schulter-/Nackelmuskulatur, Armstrecker



Starting position: Face down on the diagonal bench. The dumbbells are grasped from above. The arms are slightly bent and are held in front of the body just above the floor.

Exercise: With arms slightly bent at the elbow, the dumbbells are raised to the level of the body and then lowered again.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles and back muscles, arm tricep

Starting position: Sit on the bench and take hold of the dumbbells from above. Hold the dumbbells at shoulder level with the arms bent.

Exercise: Straighten the arms at the elbows and bring the dumbbells to the "arm raised" position. Then lower the short weight bars back to shoulder level.

Benefits: Shoulder/neck muscles, arm tricep

Position initiale: Position allongée sur le ventre sur le banc incliné. Saisir les haltères courts par le haut. Les bras légèrement pliés se trouvent devant le corps, un peu au-dessus du sol.

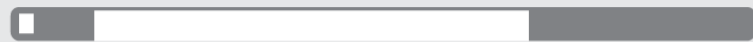
Mouvement: les bras étant légèrement pliés au caoude, amener les haltères courts sur le côté et les descendre ensuite.

Muscles sollicités: larges muscles du dos, dorsaux, muscles d'extension des bras

Position initiale: assis bien droit sur le banc. Les mains empoignent les haltères courts par le haut. Tenir les haltères courts à hauteur des épaules, les bras étant pliés. Descendre ensuite les haltères courts jusqu'à hauteur des épaules.

Mouvement: étendre les bras et lever les haltères courts.

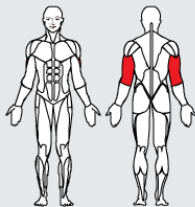
Muscles sollicités: Muscles des épaules et de la nuque, muscles d'extension des bras



Ausgangsposition: Gerader Sitz auf der Bank. Die Kurzhantel wird bei stark angewinkelttem Arm hinter dem Kopf gehalten.

Bewegungsausführung: Arm über den Kopf strecken und wieder in die Ausgangsposition absenken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker



Starting position: Sit upright on the bench. Grasp the short weight bar from above. Hold the dumbbell behind the head with the arm bent at the elbow.

Exercise: Straighten the arm into the overhead position and lower it again to the starting position. Repeat the movement several times and then change hands.

Benefits: strengthens arm tricep muscles



Position initiale: Position assise bien droite sur le banc. Saisir le haltère court par le haut. Tenir le haltère court derrière la tête, le bras fortement fléchi.

Mouvement: Tendre le bras au-dessus de la tête en position de maintien élevé, puis l'abaisser à nouveau dans sa position initiale. Les répétitions désirées une fois terminées, recommencer avec l'autre bras.

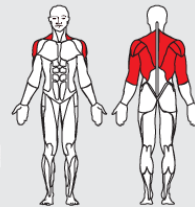
Muscles sollicités: Muscles tendeurs des bras



Ausgangsposition: Rechten Arm und rechtes Bein im Kniestand auf der Hantelbank abstützen. Die linke Hand fasst die Kurzhantel. Der Arm ist im 90°-Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wird dicht am Oberkörper gehalten.

Bewegungsausführung: Den Arm im Ellenbogengelenk rückwärts strecken und wieder senken. Nach Abschluss der Übungswiederholungen die Seite wechseln.

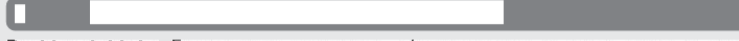
Beanspruchte Muskulatur: Armstrecker, Schultermuskulatur, Rückenmuskulatur



Starting position: Rest the right arm and the right leg in a kneeling position on the weight bench. Grasp the dumbbell with the left hand, the elbow bent at 90° and hold tightly in against the torso.

Exercise: Straighten the arm backwards at the elbow and lower again. Repeat the exercise and then change sides.

Benefits: Dorsal muscles, shoulder muscles and back muscles, arm tricep



Position initiale: En position à genoux, s'appuyer sur le banc avec le bras droit et la jambe droite. Saisir le haltère court avec la main gauche. Tenir collé au tronc, le bras plié par rapport au coude à 90°.

Mouvement: étendre l'avant-bras vers l'arrière puis le redescendre. Quand les répétitions sont terminées, changer de côté.

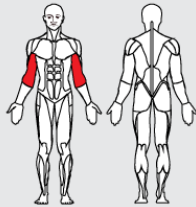
Muscles sollicités: larges muscles du dos, dorsaux, muscles d'extension des bras



Ausgangsposition: Rückenlehne in steiler Position einstellen. Sitz auf der Bank, der Rücken lehnt am Rückenpolster. Die Arme sind fast gestreckt.

Bewegungsausführung: Die Arme wechselseitig in den Ellenbogen beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition strecken.

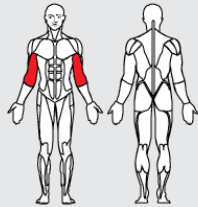
Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger



Ausgangsposition: Aufstecken und Sichern des Curlpults. Sitz auf der Bank. Der Oberarm liegt fest auf dem Curlpult.

Bewegungsausführung: Arm im Ellenbogengelenk anwinkeln und anschließend wieder absenken.

Beanspruchte Muskulatur: Armbeuger.



Starting position: Fix the backrest in upright position. Sit on the bench with the back against the backrest. Grasp the short dumbbells from below with the arms almost fully stretched.

Exercise: Bend the arms alternately at the elbows and then return them to the starting position.

Benefits: Strengthens the arm bicep muscles

Starting position: Attach and secure preacher curl. Sit on the bench and take hold of the dumbbells from below. Upper arms on the preacher cushion.

Exercise: Bend the arms at the elbows and straighten again raising and lowering the dumbbells.

Benefits: Arm flexors

Position initiale: Relever le dossier entièrement à la verticale. S'asseoir sur le banc, le dos appuyé contre le dossier. Saisir les haltères courtes d'en bas. Les bras sont presque tendus.

Mouvement: Fléchir les bras l'un après l'autre au coude, puis les tendre à nouveau dans leur position initiale.

Muscles sollicités: Fléchisseurs des bras

Position initiale: mettre le pupitre exerciseur en place et le fixer. S'asseoir sur le banc. Empoigner les haltères courts par le dessous. Le bras supérieur repose bien sur le pupitre exerciseur.

Mouvement: plier de manière très prononcée les bras au coude, l'étendre et descendre l'haltère.

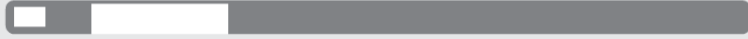
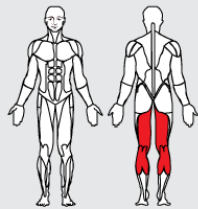
Muscles sollicités: muscles de flexion des bras



Ausgangsposition: Bauchlage auf der Bank. Die Oberschenkel liegen knapp oberhalb der Knie auf den Beinpolstern. Die Fersen werden unter den oberen Fußpolstern des Curlers fixiert und die Fußspitzen angezogen.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk beugen und strecken.

Beanspruchte Muskulatur: Beinbeugemuskulatur, Wadenmuskulatur



Starting position: Lie face downwards on the bench. The thighs are supported by the bench just above the knee. The heels are hooked under the upper foot pads of the leg curl unit.

Exercise: Bend and straighten the legs at the knee.

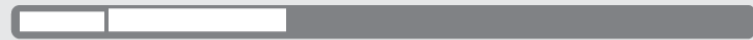
Benefits: Leg-hamstring muscles, calf muscles



Position initiale: Se mettre à plat ventre sur le banc. Les cuisses reposent sur la surface d'appui, juste au-dessus des genoux. Placer les talons sous les appuis supérieurs du dispositif.

Mouvement: Fléchir et tendre les jambes aux genoux.

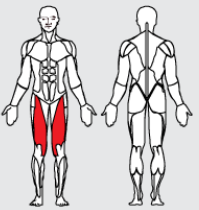
Muscles sollicités: Fléchisseurs des jambes, muscles des mollets



Ausgangsposition: Sitz auf der Bank. Die Kniekehlen befinden sich auf den Beinpolstern. Die Fußgelenke befinden sich hinter den unteren Fußpolstern des Curlers.

Bewegungsausführung: Beine im Kniegelenk strecken und beugen.

Beanspruchte Muskulatur: Beinstreckmuskulatur



Starting position: Sit upright on bench. The hollow of the knees are resting on the leg rests. The ankles are behind the lower foot rests of the leg curl unit.

Exercise: Bend and straighten the legs at the knees.

Benefits: Quadriceps



Position initiale: Assis sur le banc. Le creux des genoux sur les manchons rembourrés pour les jambes. Les articulations des pieds se trouvent derrière les manchons capitonnés arrière pour les pieds.

Mouvement: étendre les jambes aux genoux et les plier.

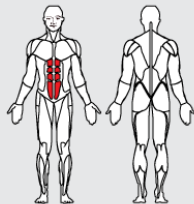
Muscles sollicités: muscles d'extension des jambes



Ausgangsposition: Rückenlage auf der Bank. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt, die Füße befinden sich auf den Beinpoistern. Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur



Starting position: Reclining on the bench. The hips and knees are bent. The feet are on the leg rests. The hands are in contact with the neck.

Exercise: The upper torso is lifted forward, raised slightly and lowered again. Do not lift the pelvis area off the bench.

Benefits: Abdominals

Position initiale: allongé de dos sur le banc. Les articulations des hanches et des genoux pliées, les pieds reposent sur les manchons capitonnés pour les jambes, les mains dans la nuque.

Mouvement: rouler le tronc, le lever légèrement puis le laisser redescendre. ne pas lever la colonne vertébrale ni le bassin.

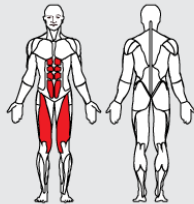
Muscles sollicités: les abdominaux



Ausgangsposition: Curlpult aufstecken und arretieren. Rückenlage auf der Bank. Die Unterschenkel liegen über dem Curlpult. Hüft- und Kniegelenke sind gebeugt und Hände berühren den Nacken.

Bewegungsausführung: Der Oberkörper wird eingerollt, leicht angehoben und danach wieder gesenkt. Die Lendenwirbelsäule und das Becken nicht anheben.

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Beinstreckmuskulatur



Starting position: Fit and lock the preacher curl. Lie on the bench with the calves over the curl. The hips and knees are bent. The hands are in contact with the neck.

Exercise: "Roll up" and raise the trunk. Do not lift the bottom from the bench.

Benefits: Abdominals, hip muscles, leg extensors

Position initiale: mettre le pupitre à biceps en place et l'arrêter. Couché le dos sur le banc, les tibias sur le pupitres à biceps. Les articulations des hanches et des genoux sont pliées et les mains dans la nuque.

Mouvement: fléchir le buste et le soulever légèrement. Ne pas lever la colonne vertébrale lombaire ni le bassin.

Muscles sollicités: les abdominaux, flexion des hanches, muscles d'extension des jambes.

□	_____	□	_____	□	_____	□	_____
□	_____	□	_____	□	_____	□	_____
□	_____	□	_____	□	_____	□	_____

Übungs-Nr. Exercise No. No. d'exercice	Datum Date														
	S														
		W													
G															
	S														
		W													
G															
	S														
		W													
G															
	S														
		W													
G															
	S														
		W													
G															
	S														
		W													
G															



Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de