



## SPORT-TEC GEWICHTSSTANGE ANLEITUNG

Art.-Nr.  30056 · 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

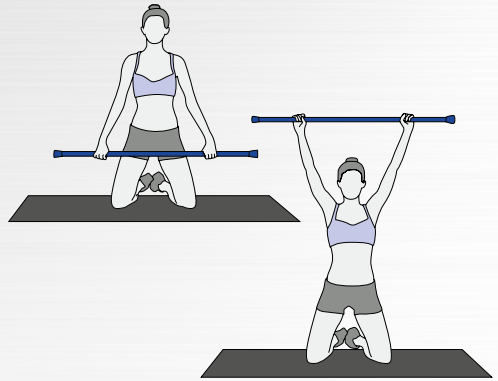
## ARMHEBEN

- 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



---

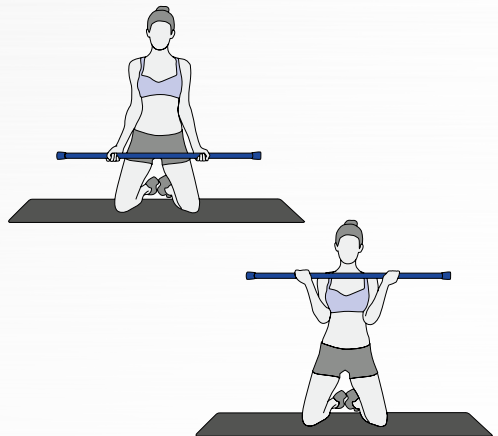
## BIZEPS-CURLS

- 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



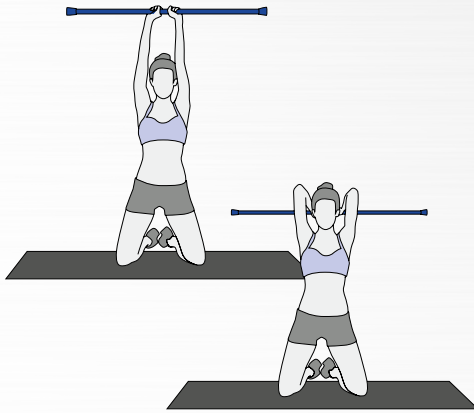
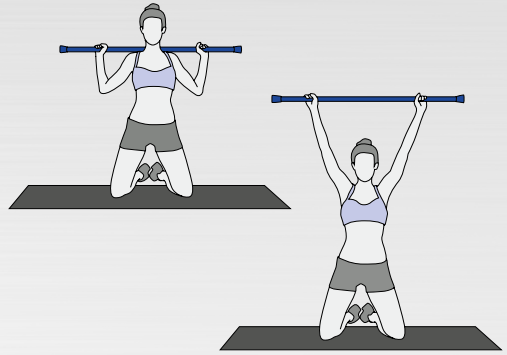
## SCHULTERDRÜCKEN

- 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

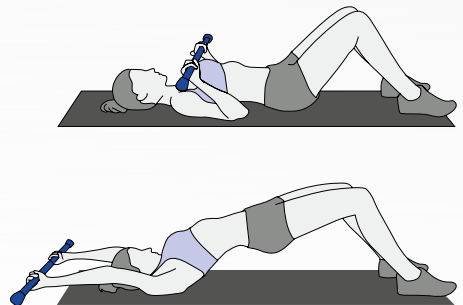
## ÜBERZÜGE

- 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



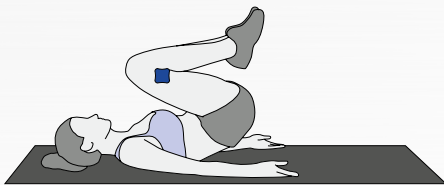
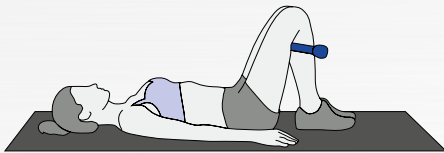
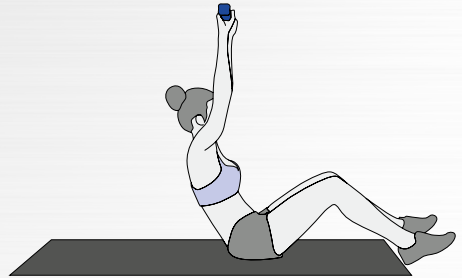
## SCHRÄGES DRÜCKEN

- 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

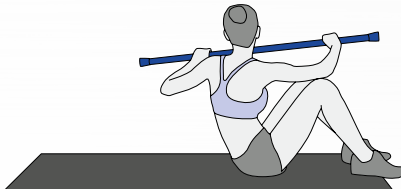
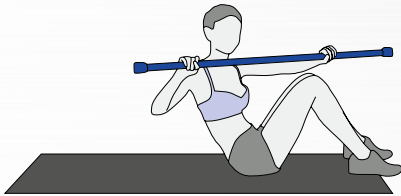
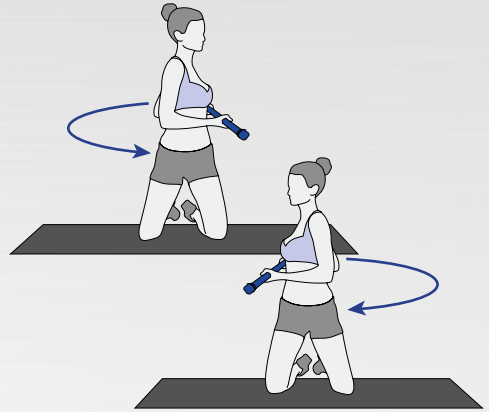
## RUMPFDREHEN

- 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

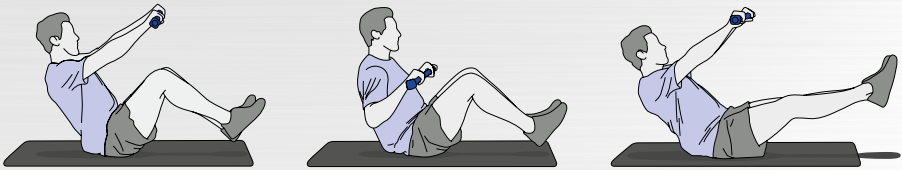
**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße aufstellen, Stange mit angewinkelten Armen auf dem Brustkorb greifen

**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

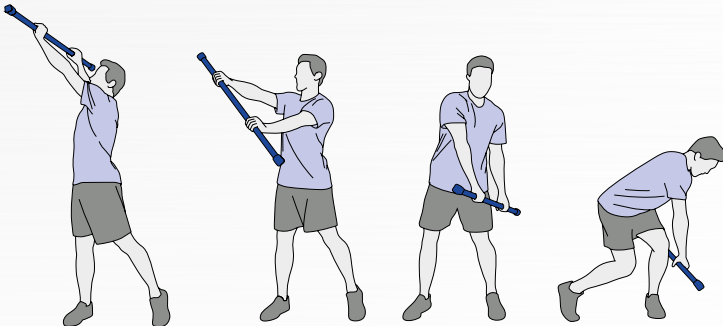
**Ausführung:** Arme mit Stange senkrecht zum Oberkörper strecken, Beine ausstrecken, Oberkörper etwas weiter nach hinten lehnen

**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



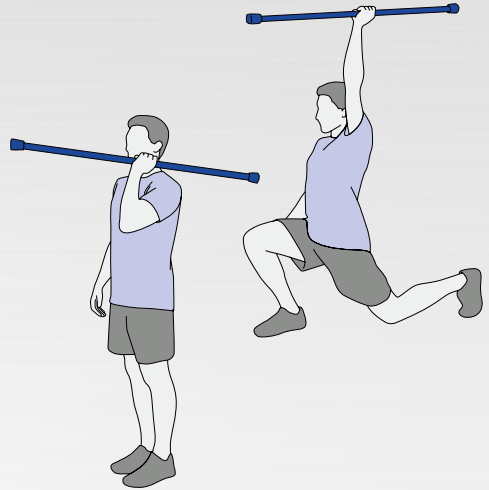
## AUSFALLSCHRITT MIT SCHULTERDRÜCKEN

- 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

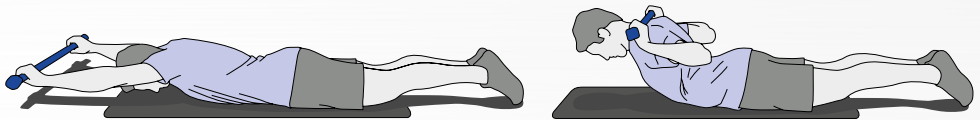
**Achtung:** Rücken gerade halten, vorderes Knie nicht über die Zehen schieben



---

## 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

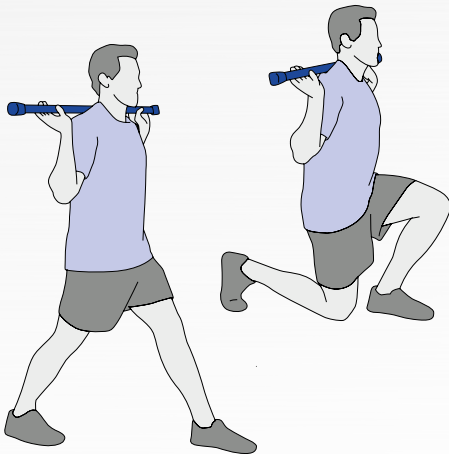
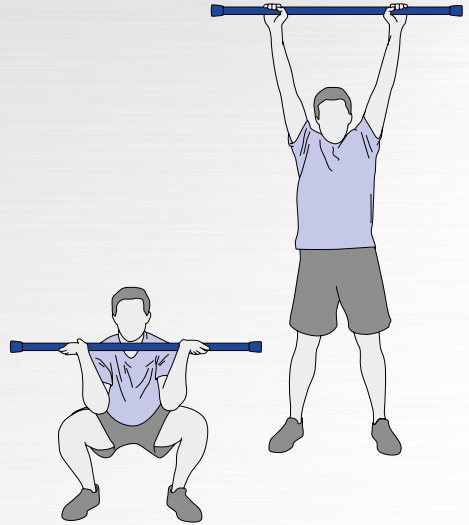
## KNIEBEUGE MIT ÜBER-KOPF-DRÜCKEN

- 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				



**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