



Sportastic

Fitnesshanteln VINYL

Artikel-Nr.: 2939007001

Produktbeschreibung:

Die hochwertigen Fitnesshanteln sind aus massiven Gusseisen mit Vinylhaut überzogen und dadurch extrem griffig. Erhältlich in 7 verschiedenen Gewichtsausführungen. Jedes Gewicht hat seine eigene Farbe. Farben können variieren. Dienen zum Muskelaufbau und Steigerung der Kraft.

Übungen mit Fitnesshanteln

Stellen Sie sich aufrecht hin und geben Sie ein Bein im Ausfallschritt nach vorne. Das hintere Bein wird dabei gestreckt, das vordere Bein ist etwas gebeugt. Legen Sie die Ellbogen an den Oberkörper an und halten Sie die Unterarme nach vorne. Nun beugen Sie die Unterarme nach oben und nach unten. Die Ellbogen bleiben dabei immer am Oberkörper. Führen Sie die Übung ungefähr eine Minute lang durch.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind leicht geöffnet. Die Arme hängen seitlich vom Körper nach unten. Nun strecken Sie die Arme langsam, seitlich vom Körper, nach oben. Sie sollten so weit nach oben gestreckt werden, bis sie mit den Schultern eine gerade Linie bilden. Halten Sie diese Position kurze Zeit, dann lassen Sie die Arme wieder langsam nach unten sinken. Danach wiederholen Sie das Training.

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind etwas angewinkelt und geschlossen. Die Arme liegen ausgestreckt, links und rechts vom Körper weg. Die Hanteln werden, mit den Handflächen nach oben, eingehalten. Nun heben Sie beide Arme in ausgestrecktem Zustand nach oben, bis sie sich über dem Kopf berühren. Die Arme sollten also genau im Augenbereich sein. Dann senken Sie die Arme wieder langsam ab, kurz bevor sie den Boden berühren, wieder nach oben damit.

Gesamtlänge:	11,5 cm
Grifflänge:	7 cm
Gewicht:	0,5 kg
Material:	Gusseisen mit wasserfestem Vinylhautüberzug
Lieferung:	Per Stück
Extras:	Eckige Form (verhindert ein Wegrollen)

Menge	Stückpreis
Einzelpreis	€ 5,00 *
ab 10	€ 4,00 *

*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)

Variante	Hantel 0,5 Kg
	Hantel 1 Kg
	Hantel 1,5 Kg
	Hantel 2 Kg
	Hantel 3 Kg
	Hantel 4 Kg
	Hantel 5 Kg

Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com

SPORTASTIC[®]



Sportastic Handels GmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com