

Sicherheit im Kraft- und Fitnessraum

Verschiedene Hantelstangen



im Krafraum finden Sie drei verschiedene Arten von Hantelstangen

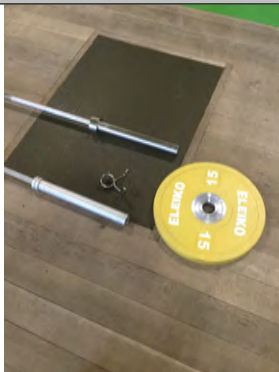
- Fitnessstangen (30 mm Durchmesser)
- Olympische Technikstangen (50 mm Durchmesser)
- Olympische Stangen (50 mm Durchmesser)

Maximallast beachten



Technikstange nur bis zum ausgewiesenen Maximum (hier 20 kg) beladen

Richtige Klammern & Gewichte zu den jeweiligen Stange verwenden



- 50 mm Hantelscheiben und Klammern für 50 mm Stangen verwenden
- 30 mm Hantelscheiben und Klammern für 30 mm Stangen verwenden

Einstellung von Fitnessgeräten der Firma Cybex



- Stecker dient zum groben Einstellen des Gewichtes in großen Schritten
- Drehrad dient zur Feineinstellung des Gewichtes
- Generell Sicherheitshinweise an den Geräten beachten

Richtige Verwendung des Klimmzug- und Dipsgerät in H52



- Unterstützungsplatte ist keine Sitzgelegenheit
- Unterstützungsplatte reduziert das Gewicht nur um den auf der Rückseite eingestellten Wert

Herausheben des Gewichts bei Kniebeugen



Gewicht immer mit Blick zum Rack aus den Ablagen heben

Verwendete Trainingsgeräte anschließend desinfizieren



Am Ende des Trainings die verwendeten Trainingsgeräte mit dem Desinfektionsmittel reinigen