

## 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 Dipsgeräts 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