

# Dumbbells

Hantlar/Manualer/Hanteln/Käsipainot

Training tips/Träningstips/Treningstips/Trainingstipps/  
Kuntoiluvinkkejä



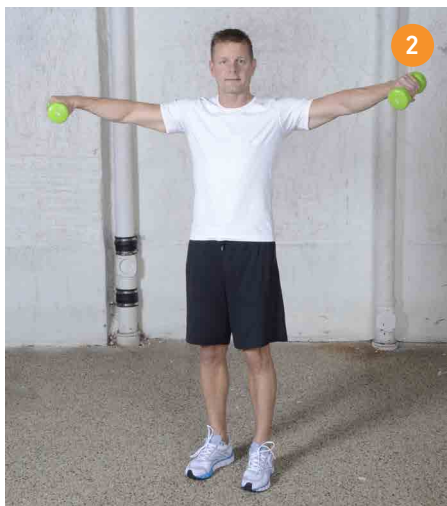
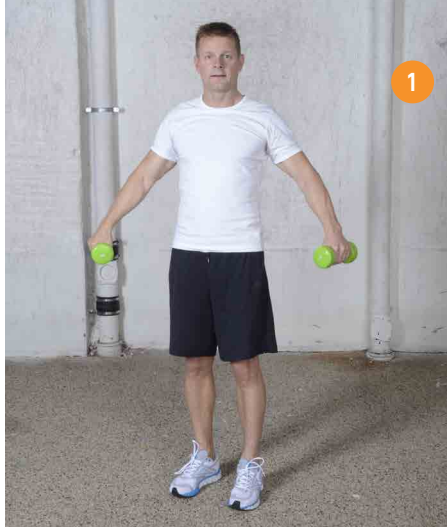
Eng

Se

No

De





## Eng: Dumbbell side lifts

### Trains shoulder muscles.

1. Start with the dumbbells at the side of the body, lift up the dumbbells with slightly bent elbows until the arms are straight out from the sides of the body.
2. Direct the knuckles up towards the ceiling during the lift. Lower slowly back to start position.

Hint! Remember to have related shoulders during the exercise.

## Se: Hantellyft åt sidan

### Tränar främst axelmuskulatur.

1. Låt hantlarna utgå från kroppens sida, lyft upp hantlarna med lätt böjda armbågar tills armarna är rakt ut från kroppens sidor.
2. Rikta knogarna upp mot taket vid lyftet. Sänk långsamt ner.

Tips! Tänk på att ha sänkta skuldror under övningen.

## No: Manuelløft til siden

### Trener først og fremst skuldermuskulatur.

1. Hold manualene ut fra siden av kroppen, løft manualene med lett bøyde albuer til armene er rett ut fra siden av kroppen.
2. Hold knokene pekende mot taket under løftet. Senk langsomt ned.

Tips! Konsentrer deg om å ha senkede skuldre under øvelsen.

## De: Hantelheben zur Seite

### Trainiert in erster Linie die Schultermuskulatur.

1. Lassen Sie die Hanteln von der Körperseite aus gehen. Heben Sie die Hanteln mit leicht gebeugten Armen, bis die Arme an den Körperseiten ausgestreckt sind.
2. Richten Sie die Knöchel beim Anheben gegen die Decke. Senken Sie langsam ab.

Tips! Beachten Sie, dass die Schultern während der Übung unten bleiben.

## Fi: Käsipainon nosto sivulle

### Harjoittaa ensisijaisesti hartialihaksia.

1. Pidä lähtöasennossa käsipainot vartalon sivuilla ja nosta sitten käsipainoja kyynärpäät hieman taivutettuina, kunnes kädet ovat suoraan vartalon sivuilla.
2. Pidä rystyset ylös kohti kattoa noston aikana. Laske hitaasti alas.

Vinkki! Muista pitää hartiat alhaalla harjoituksen aikana.



## Eng: Dumbbell press

### Trains shoulder and neck muscles.

1. Start the exercise with the dumbbells at shoulder height, then push the dumbbells upwards in a controlled manner until the arms are extended.
2. Try to keep the elbow under the dumbbell during the exercise.

## Se: Hantelpress

### Tränar axel- och nackmuskulatur.

1. Starta övningen med hantlarna i axelhöjd, pressa därefter kontrollerat hantlarna uppåt till sträckta armar.
2. Försök hålla armbågen under hanteln under hela utförandet.

## No: Manualpress

### Trener skulder- og nakkemuskulatur.

1. Begynn øvelsen med manualene i skulderhøyde, press deretter manualene kontrollert opp til armene er strake.
2. Forsøk å holde albuen under manualen under hele øvelsen.



## De: Hanteldrücken

### Trainiert die Schulter- und Halsmuskulatur.

1. Beginnen Sie die Übung mit den Hanteln in Schulterhöhe. Drücken Sie danach die Hanteln kontrolliert nach oben, bis die Arme gestreckt sind.
2. Versuchen Sie, den Ellenbogen während der gesamten Übung unter der Hantel zu halten.

## Fi: Pystypunnerrus

### Harjoittaa hartia- ja niskalihaksia.

1. Aloita harjoitus pitämällä käsipainoja hartioiden korkeudella ja nosta sitten käsipainoja hallitusti ylöspäin, kunnes kädet ovat ojennettuina.
2. Yritä pitää kyynärpäät käsipainojen alapuolella koko harjoituksen ajan.



## Eng: Trizeps "Kickbacks"

### Trains triceps.

1. Grasp the dumbbell in one hand and bend forwards (see picture). Support the other hand against the knee.
2. Start with the forearm hanging straight down towards the floor, then push the weight back until the arm is parallel with the floor, bring it down slowly and repeat.

## Se: Triceps "kick back"

### Tränar triceps.

1. Greppa hanteln i ena handen och luta dig framåt (se bild). Stöd andra handen mot knät.
2. Börja med att underarmen hänger rakt ned mot golvet, pressa sedan upp vikten tills armen är parallell med golvet, återtvänd sakta ner och upprepa.



## No: Triceps "kick back"

### Trener triceps.

1. Hold manualen i den ene hånden og len deg fremover (se bildet). Støtt den andre hånden mot kneet.
2. Begynn med at underarmen henger rett ned mot gulvet, press deretter opp vekten til armen er parallelt med gulvet, slipp rolig ned igjen og gjenta.

## De: Trizeps "Kickbacks"

### Trainiert den Trizeps.

1. Greifen Sie die Hantel mit einer Hand und beugen Sie sich nach vorn (siehe Abbildung). Stützen Sie die andere Hand am Knie ab.
2. Beginnen Sie damit, dass die Unterarme gerade Richtung Boden herunterhängen. Drücken Sie dann das Gewicht, bis der Arm parallel zum Boden ist. Kehren Sie langsam zurück und wiederholen Sie

## Fi: Ojentajan "kick back"

### Harjoittaa ojentajalihaksia.

1. Tartu toisella kädellä käsipainoon ja kallista vartaloa eteenpäin (katso kuva). Nojaa toisella kädellä polvea vasten.
2. Aloita laskemalla kyynärvarsi suoraan lattiaa kohti. Nosta sitten käsipainoa ylöspäin, kunnes käsivarsi on yhdensuuntainen lattian kanssa, ja palaa hitaasti takaisin alas. Toista liike.



### Eng: Dumbbell rowing

**A good exercise for those who have sedentary work at the computer.**

1. Grasp the dumbbells and bend forwards, support yourself with one leg forward. Let the dumbbells straight down towards the floor.
2. Pull them up in the direction towards the ceiling. Slowly lower to start position.

**Hint!** The exercise can also be performed with the elbows pointing out from the body which trains the backside of the shoulder musculature. For more effective back training, pull the elbows upwards close to the sides of the body.

### Sv: Hantelrodd

**En bra övning för dig som har ett stillasittande arbete vid datorn.**

1. Greppa hantlarna och luta dig framåt, stöd dig med ena benet fram. Låt hantlarna hänga rakt ner mot golvet.
2. Dra sedan upp dom i riktning mot taket. Långsamt tillbaka.

**Tips!** Övningen kan även utföras med armbågarna riktade ut från kroppen vilket tränar baksidan av axelmuskulaturen effektivare. För effektivare ryggr träning, dra armbågarna uppåt intill kroppens sidor.

## No: Manualroing

### En fin øvelse for deg som har en stillesittende jobb foran PC-en.

1. Hold manualene og len deg fremover, støtt deg ved å sette det ene benet frem. La manualene henge rett ned mot gulvet.
2. Dra de deretter opp mot taket. Langsamt tilbake.

**Tips!** Øvelsen kan også utføres med albueene pekende ut fra kroppen, noe som trener baksiden av skuldermuskulaturen mer effektivt. For mer effektiv ryggtrening kan du dra albueene oppover inntil sidene av kroppen.

## De: Hantelrudern

### Eine gute Übung für diejenigen, die eine sitzende Tätigkeit am Computer haben.

1. Nehmen Sie die Hanteln und beugen Sie sich nach vorn. Stützen Sie sich mit einem Bein nach vorn ab. Lassen Sie die Hanteln gerade Richtung Boden nach unten hängen.
2. Ziehen Sie sie dann hinauf Richtung Decke. Langsam zurück.

**Tips!** Die Übung kann auch mit den Ellenbogen nach außen gerichtet durchgeführt werden, was die Rückseite der Schultermuskulatur effektiver trainiert. Für effektiveres Rückentraining ziehen Sie die Ellenbogen neben dem Körper nach oben.

## Fi: Soutuliike

### Hyvä harjoitus päättyötä tekeville.

1. Tartu käsipainoihin ja kallista vartaloa eteenpäin. Tue vartaloa toisella jalalla. Anna käsipainojen roikkua suoraan lattiaa kohti.
2. Vedä painoja sitten ylöspäin kattoa kohti. Palaa hitaasti takaisin.

**Vinkki!** Harjoitus voidaan tehdä myös kyynärpäät vartalosta pois päin suunnattuina, mikä harjoittaa tehokkaammin hartialihasten takaosaa. Voit tehostaa selkään kohdistuvaa harjoitusta vetämällä kyynärpäitä ylöspäin lähelle kylkiä.

**Customer Service Rusta:** Tel. +46 (0)771 28 10 10  
**Consumer contact:** Rusta Customer Service, Box 5064,  
194 05 Upplands Väsby, SWEDEN  
**Website:** [www.rusta.com](http://www.rusta.com)  
**E-mail:** [customerservice@rusta.com](mailto:customerservice@rusta.com)