KREISSPORTBUND OLPE e.V.

Sport bewegt den Kreis Olpe

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DIY Sportgerät

Gewichtsmanschette

Kraft- & Ausdauertraining

#trotzdemSPORT im Kreis Olpe

Bildrechte:
(c) Kreissportbund Olpe e.V.

Materialbedarf:
- (Tennis-)Socken
- 1 kg Kies oder grober Sand
- Kordel/Bindfaden
- Schnürsenkelpaar
  (ca. 140 cm Länge)

1. Schritt:
- 2 Socken ineinanderschieben
- 200 g Kies einfüllen und die erste Kammer mit dem Bindfaden abbinden

2. Schritt:
- 1. Schritt mehrfach wiederholen, sodass insgesamt fünf Kammern entstehen

3. Schritt:
- Schnürsenkel schlaufenartig um die Gewichtssegmente schnüren
- Die Enden auf beiden Seiten ca. 30 cm überstehen lassen, um die Manschette damit an der Hand oder am Fuß zu befestigen

Ergebnis & Einsatz:
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Zusatzgewicht beim Walking an den Hand- oder Fußgelenken

Variation:
- Füllgewicht und/oder Anzahl der Kammern reduzieren/erhöhen