KREISSPORTBUND OLPE e.V.

Sport bewegt den Kreis Olpe

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

DIY Sportgerät

Kurzhantel

Krafttraining

#trotzdemSPORT im Kreis Olpe

Bildrechte:
(c) Kreissportbund Olpe e.V.

Materialbedarf:

- Rundstab aus Holz
  (Maße ca. 22mm x1000 mm)
- Pro Hantel 2 leere Dosen mit Schraubdeckel
  (z. B. Creme, Eistee, etc.)
- Hammer, Nägel, Säge, Cuttermesser
- „Ruckzuck“-Beton und Wasser
- Sprühlack, - farbe oder Acrylfarbe

1. Schritt:

- Rundholzstab auf passende Länge sägen
- Mit dem Cuttermesser einen Kreis in die Mitte des Deckels schneiden
  (etwas größer als Stabdurchmesser)

2. Schritt:

- Deckel auf den Stab schieben
- In Abstand zum Stabende jeweils 2-3 Nägel einschlagen
  (Abstand in Abhängigkeit der Dosenhöhe)
  (Einschlaglänge = 1/2 Dosendurchmesser)

3. Schritt:

- Eine Dose zu etwa 2/3 mit Beton und etwas Wasser füllen
- Den Stab mittig einsetzen, die Dose vollständig mit Beton und Wasser füllen und den Deckel zudrehen
- Sobald der Beton ausgehärtet ist, Dose mit Stab umdrehen und den vorherigen Arbeitsschritt mit der zweiten Dose wiederholen
- Hanteln ggf. dekorativ mit Farbe besprühen und die Gewichtsangabe mit Hilfe einer Schablone aufsprühen

Ergebnis & Einsatz:

- Krafttraining

Variante:

- Hantel mit Sand/Kies & Beton füllen
  (Gewichtsvariation)