



DIY Sportgerät Langhantel

Krafttraining





Materialbedarf:

- Rundstab aus Holz oder Metall (Durchmesser ca. 22mm & Länge mind. 1000 mm)
- Flüssigwaschmittelflaschen
- Vogelsand oder ähnliches
- Sprühlack/-farbe
- Breite Haargummis



1. Schritt:

- Flaschen vollständig mit Sand befüllen und verschließen
- Ggf. den Verschluss mit Klebeband isolieren



2. Schritt:

- Haargummis als Abstandhalter an den Enden des Rundstabs anbringen und Waschmittelflaschen auf den Stab schieben
- Flaschen dekorativ mit Farbe besprühen und ggf. Gewichtsangabe mit Hilfe einer Schablone ansprühen



Ergebnis & Einsatz:

Krafttraining

Variationen:

- Waschmittelflaschen in der Mitte des Stabs anbringen (Hände greifen dann außen)
- Anzahl der Waschmittelflaschen variieren