

Hantelbänke

Date : 1. Januar 2014

Hantelbänke

Hantelbänke gehören zur Grundausstattung jedes Fitnessstudios und auch so manchen heimischen Fitnessraums. Sie bieten eine Unterstützung für das Freihanteltraining und erweitern so die Trainingsmöglichkeiten. Jedoch ist Hantelbank nicht gleich Hantelbank. Wir zeigen Ihnen, was eine gute Hantelbank ausmacht und worauf Sie beim Kauf von Hantelbänken für den heimischen Gebrauch achten sollten.

Lesen Sie jetzt, was Sie über Hantelbänke wissen und was Sie beim Kauf beachten sollten!

- [Hantelbänke - Typen und Eigenschaften](#)
- [Qualitätsmerkmale von Hantelbänken](#)
- [Vorteile von Hantelbänken](#)
- [Preise von Hantelbänken](#)
- [Tipps zum Kauf von Hantelbänken](#)

Hantelbänke - Typen und Eigenschaften

Hantelbänke gibt es in verschiedenen Ausführungen. Jedoch hat sich bis heute keine einheitliche Bezeichnung für die verschiedenen Formen durchgesetzt. Daher gibt es viele, unter anderem diese:

- Flachbank
- Schrägbank
- Trainingsbank
- Negativbank
- Drückerbank

Diese Bezeichnungen sagen jedoch wenig über die tatsächlichen Bestandteile und Eigenschaften der jeweiligen Hantelbank aus. Deshalb haben wir im Folgenden diese einmal unabhängig von festen Begrifflichkeiten beleuchtet.

Bestandteile der Hantelbank

Die Bankpolster

Die Polsteroberfläche der Bank besteht in der Regel entweder aus Leder oder Kunstleder. Daher lässt sie sich recht einfach reinigen.

Die Polsterung darunter variiert von ziemlich weich bis sehr hart. Für ein angenehmes Training hat sich jedoch eine mittelharte Polsterung als ideal erwiesen.

Achtung: Bei billigen Hantelbänken ist die Polsterung oft zu hart oder nicht besonders widerstandsfähig. Dann bilden sich dort harte Stellen, wo Sie oft sitzen oder (an)liegen.

Unterbau

Ähnlich wie bei der Polsterung gibt es auch beim dazugehörigen Unterbau erhebliche Unterschiede in puncto Qualität und Ausführung. Hier sollten Sie schwereren Modellen aus stabilen, runden oder vierkantigen Rohren mit sauberen Schweißnähten den Vorzug geben. Je dünner und leichter das Material ist, umso weniger belastbar ist es auch. Ebenso leidet bei schlanken, zu leichtgewichtigen Ausführungen oft die Stabilität.

Am Unterbau befestigt sein können einige Zusatzausstattungen, auf die wir unten noch kurz eingehen werden.

Transportrollen und Griffe

Hauptsächlich klappbare, aber auch einige feste Hantelbänke verfügen über Rollen und/oder Griffe, um sie möglichst leicht zu transportieren. Das ist besonders dann von Vorteil, wenn Sie die Hantelbank zu Hause nutzen wollen und nur über wenig Platz verfügen. So ist sie schnell zum Training bereit und hinterher schnell wieder verstaut.

Zusatzausstattung

Neben den reinen Hantelbänken, gibt es auch einige Modelle, die zusätzliche Trainingsmöglichkeiten bieten. Der Übergang von der Hantelbank zur [Kraftstation](#) ist dabei oft fließend.

Eine Möglichkeit der Zusatzausstattung ist eine mobile oder angeschweißte **Langhantelablage**. Diese ist vor allem für Bankdrücken, Überzüge und Kniebeuge sehr praktisch. Ist die Ablage fest angeschweißte, sind letztere jedoch nicht möglich. Schon aus diesem Grund empfiehlt es sich, eine separate Hantelablage zu wählen. Gesamtpakete, die viel Zubehör zum günstigen Preis bieten, haben diese oft integriert. Jedoch überzeugen diese Gesamtpakete selten in der Qualität. Wählen Sie daher lieber eine qualitativ hochwertige Hantelbank ohne opulentes Zubehör und erwerben Sie die Ablage separat, wenn Sie sie benötigen. So gehen Sie sicher, dass Sie bei beiden Teilen Qualität kaufen.

Seltener haben Hantelbänke auch eine **Fußstütze** für liegende Übungsausführungen. Sie soll einen besseren Halt bei Überzügen oder beim Bankdrücken bieten. Essenziell ist sie jedoch nicht. Im Gegenteil, sie kann zu einer falschen Übungsausführung bei (zu) hohen Gewichten führen. Hier gilt wie so oft im [Bodybuilding](#) und Krafttraining: weniger ist mehr. Die saubere Übungsausführung ohne Fußstütze kann mehr bringen, als die höheren Gewichte, die Sie vielleicht mit einer solchen Stütze stemmen können.

Einige Fitnessgeräte werden auch mit **Butterflyeinheit**, **Curlypult** für die Oberarme oder Trainingsanlage für **Beincurls** ausgestattet. Diese haben mit einer Hantelbank im eigentlichen

Sinne jedoch nur noch wenig zu tun. Meist sind es dann schon Kraftstationen oder Kraftgeräte. Diese integriert in eine Hantelbank zu kaufen, macht recht wenig Sinn, da die Qualität wie bei vielen Allroundpackages oft leidet. Daher gilt auch hier: Schaffen Sie lieber alle Geräte separat und dafür in guter Qualität an.

Eigenschaften der Hantelbank

Verstellbarkeit

Hantelbänke können entweder fixe, flache Bänke sein oder sind mindestens im Rückenteil verstellbar. Da verstellbare Bänke eine deutlich breitete Übungspalette erlauben, eignen sie sich besser als nicht verstellbare Hantelbänke für das Freihanteltraining. Die Hantelbänke sind entweder am Sitz- und Rückenteil verstellbar oder Sie können nur das Rückenteil justieren. Bei hochwertigen Hantelbänken lässt sich das Rückenteil sowohl nach oben wie auch nach unten verstellen. Günstigere Varianten bieten dagegen in der Regel nur eine Verstellbarkeit nach oben. Bei Modellen der höheren Qualitäts- und Preisklassen haben Sie also vielfältigere Trainingsmöglichkeiten, da aufrecht gute Isolationsübungen für Arme und Schultern möglich sind. Im negativen Winkel lässt sich das Bankdrücken gut variieren und auch für Bauchübungen ist die Schräge hervorragend geeignet.

Wie viele Stufen die Verstellbarkeit aufweist, ist für feine Nuancen in der Übungsausführung zwar interessant, wichtiger ist jedoch, dass sich die Grundpositionen einstellen lassen, also die Waagerechte und die Senkrechte im 90°-Winkel. Darüber hinaus bieten Hantelbänke mitunter zehn oder noch mehr weitere Winkelvarianten.

Ist auch das Sitzteil verstellbar, lassen sich weitere Positionsnuancen einstellen. Das ist insbesondere für ambitionierte Bodybuilder interessant, die am Feintuning ihrer Muskulatur arbeiten wollen. Für Freizeitsportler ohne stark differenziertes Trainingsziel ist die Verstellbarkeit der Sitzfläche weniger interessant.

Klappbarkeit

Die Klappbarkeit mancher Hantelbänke ist primär für die Sportler interessant, die in ihren eigenen vier Wänden trainieren wollen, aber nur wenig Platz zur Verfügung haben. Einfache Hantelbänke ohne Ablage für die Langhantel lassen sich ähnlich wie ein Bügelbrett einfach zusammenklappen. So können Sie die Hantelbank nach dem Training einfach im Schrank oder unter dem Bett verstauen. Klappbare Bänke mit einer fest integrierten Ablage für die Langhantel hingegen funktionieren eher nach dem Klappbettprinzip. Sie brauchen also nach oben einiges an Platz. Deshalb empfiehlt es sich auch hier, eine klappbare Hantelbank und eine separate Ablage zu erstehen.

Wichtig bei klappbaren Hantelbänken ist eine stabile, saubere Verarbeitung. Wer hier billig kauft, lebt im schlimmsten Fall gefährlich. Ein wackeliges Exemplar erhöht die Unfallgefahr beim Training beträchtlich. Greifen Sie also bei klappbaren Bänken zu hochwertigen und daher teureren Geräten. Die Bank sollte beim Aufklappen und während der Benutzung weder klappern noch wackeln. Dann haben Sie eine gute Hantelbank.

Nutzlast

Die Nutzlast, mitunter auch etwas irreführend Benutzergewicht genannt, benennt das maximale Gewicht, mit dem die Hantelbank belastet werden darf. Hier müssen also das Gewicht des Trainierenden und der Trainingsgewichte zusammengezählt werden. Bei der Maximalbelastung gilt es außerdem zu bedenken, dass Bewegungen die einwirkenden Kräfte erhöhen können. Die Nutzlast stellt einen nicht zu unterschätzenden Sicherheitsfaktor im Training dar, bei dem vor allem Billigmodelle schlecht bis katastrophal abschneiden. Bei manchen Modellen ist die Nutzlast gar nicht angegeben, bei anderen viel zu hoch. Seriöse Anbieter testen ihre Produkte und geben in der Regel eine geringere Nutzlast an als die tatsächliche. So ist noch Luft nach oben, wenn sich die Gewichtseinwirkung durch die Bewegung erhöht.

Grundsätzlich ist eine höhere Nutzlast immer besser - besonders, wenn Sie mit hohen Gewichten trainieren. Warum das so ist, lässt sich ganz einfach errechnen: Der oder die Trainierende selbst wiegt etwa 50 bis 90kg. Ist die Bank dann nur für 100 bis 130kg ausgelegt, stoßen Sie schnell mit den Trainingsgewichten an die Obergrenze. Für ein intensives Training sollte eine Bank mindestens mit 250kg, besser noch mit 300kg belastbar sein. So bleiben die nötigen Reserven für die bei der Bewegung entstehenden Kräfte.

Gewicht der Hantelbank selbst

Wie weiter oben bereits festgestellt, sind schwere Hantelbänke die besseren und stabileren. Auch die Unterkonstruktion sorgt für einen festen Stand, jedoch lässt sich eine stabile Unterkonstruktion nicht aus zu leichten Materialien herstellen. Lassen Sie also die Finger von sehr leichten Hantelbänken. Besser sind schwere Bänke, die Sie bei Bedarf mit Rollen und/oder Griffen transportieren können. Da fest angebrachtes Zubehör eine gute Bank noch schwerer werden lässt, sollten Sie besser eine reine Bank kaufen und mögliche Ergänzungen ganz nach Ihrem persönlichen Bedarf separat erwerben.

Qualitätsmerkmale von Hantelbänken

Wer sich eine Hantelbank für das heimische Wohnzimmer kaufen will, sollte auf einige Qualitätsfaktoren achten. Werfen Sie auf folgende Punkte einen zweiten Blick beim Sportgeräte-Shopping:

- Stabilität
- Gewicht
- Verarbeitung (Schweißnähte, Kanten, Lackierung, Polsternähte)
- Verstellbarkeit
- Preis
- Marke

Die Anforderungen Stabilität, Gewicht und Verstellbarkeit wurden bereits im vorherigen Kapitel ausgeführt. Bei der Verarbeitung sollten Sie auf feste Nähte an der Polsterung achten. Im Idealfall ist die Bank mit robusterem Leder oder zumindest mit einem sehr widerstandsfähigen Kunstleder bezogen. So ersparen Sie sich schnell aufgeplatzte oder gerissene Polsterbezüge, die unschön aussehen und die Reinigung erschweren. Die Metallteile sollten aus einem schweren Material bestehen und an den Kanten sauber verarbeitet, also nicht scharf sein. Auch

die Schweißnähte sollten solide wirken und keine Kanten aufweisen. Prüfen Sie zudem die Beschichtung der Unterkonstruktion. Vor allem bei billigen Fabrikaten kann sie ungleichmäßig oder gar löchrig sein.

Achten Sie auch auf die Materialbeschaffenheit. Sind viele Teile der tragenden Konstruktion aus dünnem Metall oder gar aus Plastik, sollten Sie vom Kauf Abstand nehmen.

Auch der Preis ist bei Hantelbänken ein Qualitätskriterium. Hier gilt die Regel: Wer billig kauft, verzichtet auf Qualität. Bei Hantelbänken ist der Preis ein recht guter Indikator für die Qualität. Höhere Preise bedeuten daher auch eine bessere Qualität, da die Hersteller dann mehr Sorgfalt bei der Herstellung und Prüfung der Geräte walten lassen. Auch die Materialauswahl variiert mit den Preisunterschieden erheblich. Die mitunter nach Klebstoff und Billigkunststoff müffelnden Billigbänke spielen daher in einer ganz anderen Liga als hochwertige Bänke, die kaum Gerüche ausdünsten und auch an Stellen eher aus Metall sind, die bei billigen Hantelbänken eher aus Plastik bestehen.

Doch hilft es bei der Suche nach Qualität, auch auf Marken zu achten, oder zahlen Sie da nur den Markennamen? Einigen Produkten sagt man ja nach, dass der Name die Mehrkosten begründet. Marken wie Kettler, Thieme oder Life Fitness stecken jedoch deutlich mehr Aufwand an Material, Sicherheits- und Qualitätstests in ihre Produkte als ein Billiganbieter. Daher können Sie beim Kauf einer Hantelbank auch auf bewährte Marken vertrauen, da die Marke mehr Qualität und Sicherheit im Training garantiert.

Vorteile von Hantelbänken

Hantelbänke haben im Training mehrere Vorteile. Wer mit einer Hantelbank trainiert, **vermeidet** durch die stabile Unterstützung mögliche **Haltungsfehler**. So garantieren sie den effektiven und korrekten Ablauf der einzelnen Trainingsübungen.

Einige Übungen werden erst durch die Nutzung einer Hantelbank überhaupt möglich. Das Gerät **erweitert** also Ihre **Auswahl an Übungen**.

Gleichzeitig macht das Training auf der Hantelbank das **Training** durch die Unterstützung **effizienter**. Sie können sich ganz auf den zu trainierenden Muskel konzentrieren, da die Bank Ihre Haltung unterstützt. So werden vor allem Isolierungsübungen einfacher.

Manche Sportler greifen auf Stühle, Hocker oder anderes Inventar im Haus für ihr Training zurück. Das ist zwar möglich. Hantelbänke sind aber stabiler als normale Möbel. Der Einsatz einer Bank schont also nicht nur Ihre Möbel, er **reduziert** auch **die Unfallgefahr**.

Im Gegensatz zu einigen anderen Trainingsgeräten sind Hantelbänke auch eher **platzsparend**. Dies gilt besonders für die klappbaren Modelle, die außerhalb der Trainingszeit auf kleinstem Raum verstaut werden können.

Preise von Hantelbänken

Die Preisspanne bei Hantelbanken ist recht hoch und das Angebot von Hantelbanken im Internet riesig und recht unübersichtlich. Die Preise beginnen schon bei um die 30 Euro und

gehen noch weit über 300 Euro hinaus. Mit Qualität dürfen Sie bei einfachen Bänken ohne viel Zubehör bei einem Preis von etwa 150 Euro aufwärts rechnen. Wer professionell trainieren will, sollte sich eher in einer Preislage ab 250 Euro umsehen.

Einfluss auf den Preis haben vor allem die Qualität, die gerade Markenhersteller garantieren, und die Funktionalität. So sind verstellbare und klappbare Bänke in einer stabilen und robusten Ausführung teurer als nicht verstell- oder klappbare.

Tipps zum Kauf von Hantelbänken

Die Hantelbank ist ein Grundgerät und wird Sie lange und häufig beim Training begleiten. *Sparen Sie hier nicht am falschen Ende.* Eine Mehrinvestition lohnt sich schon aufgrund der langen Lebenszeit der Markengeräte. Insbesondere, wenn Sie häufig mit hohen Gewichten trainieren, zahlt sich der Kauf eines teureren Markengerätes aus.

Greifen Sie bei gleichem Preis lieber zu Bänken mit weniger Ausstattung. Oft haben Paketangebote eine geringere Qualität, um den Zubehörumfang zu einem bestimmten Preis zu ermöglichen. Vieles davon benötigen Sie wahrscheinlich gar nicht unbedingt. Da hier für einen attraktiven Preis auf Kosten der Stabilität und Langlebigkeit gespart wird, sollten Sie scheinbar günstige Angebote mit üppigem Zubehör meiden. Für den gleichen Preis bietet eine reine Hantelbank die Funktionalitäten, die Sie brauchen und eine gute bis sehr gute Qualität.

Überlegen Sie sich vor dem Kauf, was Ihre Hantelbank alles können soll. Welche Trainingsziele haben Sie? Welche Funktionalitäten brauchen Sie? Wie viel Platz haben Sie im Haus oder der Wohnung? Muss die Bank also klappbar sein? Das sollten Sie vor dem Kauf genau wissen. Dann lichtet sich der unübersichtliche Angebotsdschungel ein wenig.

Hantelbänke gebraucht kaufen

Wenn Sie sparen, aber trotzdem Qualität kaufen möchten, können Sie Ihre Hantelbank auch gebraucht kaufen. Da hochwertige Bänke kaum Verschleiß unterliegen, können Sie mit einer gebrauchten Hantelbank ein hochwertiges Trainingsgerät günstig erwerben. Fragen Sie dabei ruhig nach dem Neupreis der Bank. Wie im vorherigen Kapitel erwähnt, sagt er schon einiges über die Qualität aus. Außerdem haben Sie so eine sichere Verhandlungsbasis bei der Preisfrage.

Versuchen Sie, sich die gebrauchte Bank vorher anzusehen. Wenn Sie sie über das Internet kaufen, sollten Sie sich Fotos von allen Perspektiven geben lassen. Außerdem können Sie sich das Modell mitunter auch neu in einem Shop für Fitnessgeräte oder in einem Fitnessstudio anschauen.

Ein Haken bei gebrauchten Bänken ist der Transport. Schauen Sie nur nach Bänken, die Sie auch abholen können. Ein Versand per Spedition lohnt aufgrund des hohen Gewichtes einer guten Bank meist nicht. Wer seine Bank abholt, kann sie zudem vor dem endgültigen Kauf nochmal begutachten und notfalls auch ohne Bank nach Hause fahren.

Für den Kauf gebrauchter Hantelbänke gibt es verschiedene Quellen. Sie bekommen diese beispielsweise hier:

- Kleinanzeigen in Zeitungen und im Internet
- Ebay
- Foren für Fitnesssport und Bodybuilding
- Fitnessstudios

Vor allem Fitnessstudios können eine gute Quelle für Hantelbänke in Profiqualität sein. Aber auch so mancher professionelle Bodybuilder hat eine Bank in Studioqualität. Mit etwas Verhandlungsgeschick lassen sich hier echte Schnäppchen machen. Vorsicht ist bei Ebay und Kleinanzeigen geboten. Während in Foren eine gewisse Vertrautheit herrscht und man sich vom Lesen "kennt", weiß man bei Anzeigen und Ebay nicht, wer hinter einem Inserat steht und welche Qualität er wirklich anbietet. Hier lohnt Nachhaken besonders, bevor Sie umsonst durch die Gegend fahren.