

crivit®



KURZHANTEL-SET, 10 KG

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET, 10 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

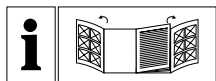
(FR) (CH)

SET D'HALTÈRES, 10 KG

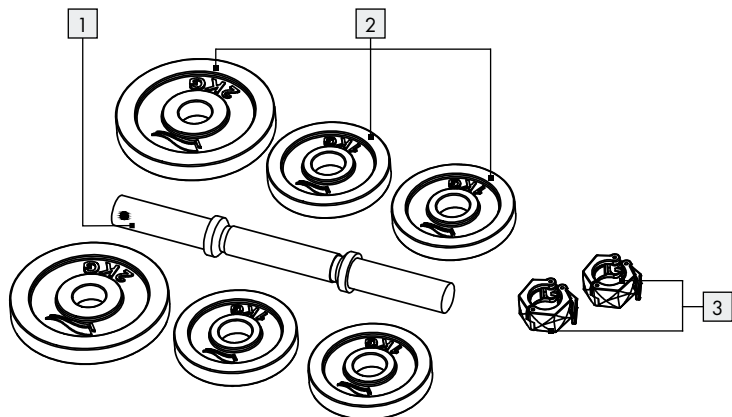
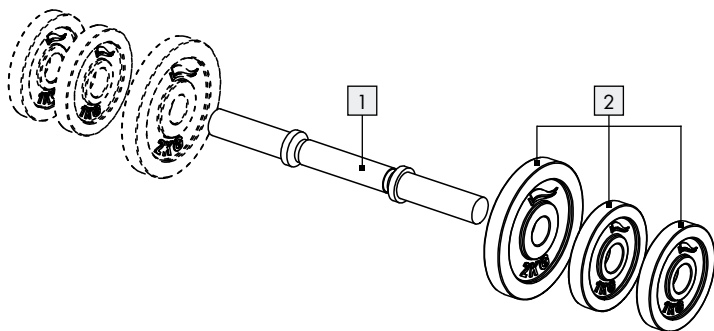
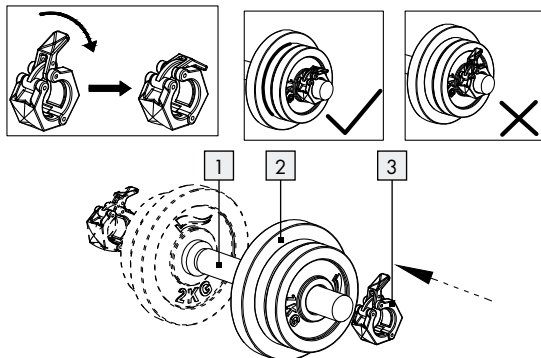
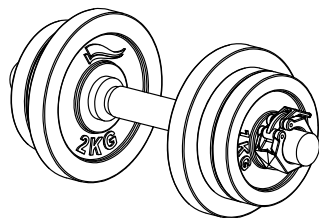
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

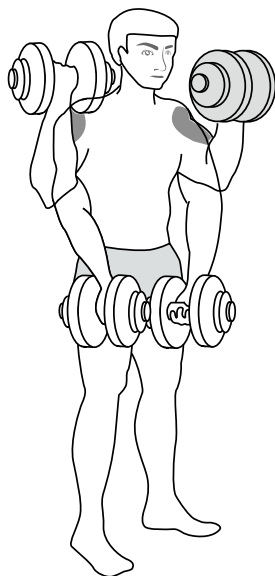
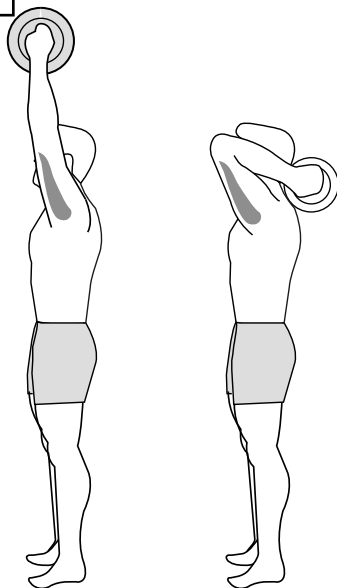
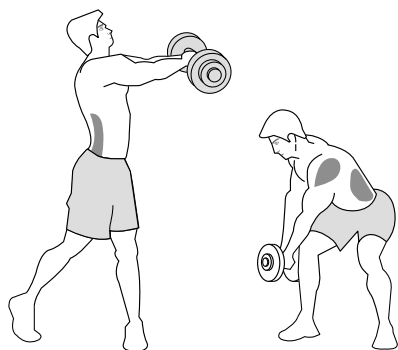
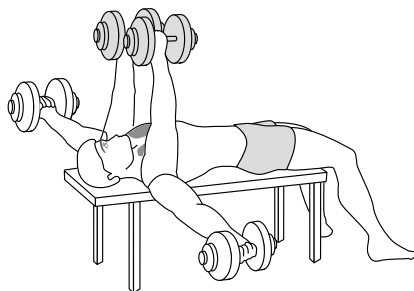
IAN 344841_2004

(DE) (AT)



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	11

A**B****C****D**

E**F****G****H**

Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	6
Lieferumfang	Seite	6
Technische Daten	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Montage	Seite	7
Trainingshinweise	Seite	7
Allgemeine Trainingshinweise	Seite	7
Übungshinweise	Seite	8
Übungen	Seite	8
Reinigung und Pflege	Seite	9
Entsorgung	Seite	9
Garantie	Seite	9
Abwicklung im Garantiefall	Seite	10
Service	Seite	10

Kurzhanbel-Set, 10 kg

Gesamtgewicht: ca. 10 kg
Belastung: max. 10 kg

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Gebrauch bestimmt. Dieses Produkt darf nur in Innenräumen und von Erwachsenen verwendet werden.

● Lieferumfang (Abb. A)

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | 1 x Hantelstange |
| 2 | 6 x Hantelscheibe |
| 3 | 2 x Klemmverschluss |

● Technische Daten

Hantelstange mit
Verschlüssen: ca. 2 kg, Durchmesser: 30 mm,
Länge: 35 cm, 2 Klemmverschlüsse
zur Befestigung der Hantelscheiben

Hantelscheiben: Insgesamt 6 Hantelscheiben;
4 x 1 kg (Durchmesser ca. 119 mm,
Dicke ca. 18 mm)
2 x 2 kg (Durchmesser ca.
154 mm, Dicke ca. 20,5 mm)



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENTUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENTUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.

■



⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Ersticken-gefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.

- Lesen und befolgen Sie die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Produkts ist nur dann möglich, wenn es ordnungsgemäß montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Produkts über die Warnungen informiert sind.
- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und zu verhindern, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich jemals unwohl fühlen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot haben, Schwindel oder Benommenheit fühlen.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Kinder und Haustiere von dem Produkt fernhalten! Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.

- Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Fläche mit einem Schutzbelag für den Boden oder den Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte mindestens 1,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenebenheiten aus.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die

Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.

- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Trainingsgerät der EN 957-2 Klasse H (H = Heimgebrauch) entspricht. Das Maximalgewicht beträgt 10 kg. Dieses Trainingsgerät ist nach DIN EN ISO 20957-1 nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.

● Montage

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Stellen Sie sicher, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** Ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend hinzufügen oder entfernen.
- Öffnen Sie zum Sichern der Hantelscheiben **2** die Arretierung der Klemmverschlüsse **3** und stecken Sie diese auf die Hantelstange **1** (Abb. C). Schließen Sie die Klemmverschlüsse **3**. Stellen Sie sicher, dass die Hantelscheiben **2** fest sitzen. Abbildung D zeigt das fertig montierte Produkt.

● Trainingshinweise

Mit Ihrem Interesse an Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur. Zudem wird auch die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutdruck, Ihr Blutzuckerspiegel, Ihre Motivation, Ihr Körperfettanteil und Ihre Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Warm-up
2. Kardio- oder Krafttraining
3. Cool-down und Dehnen

Warm-up

Diese Phase hilft, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem es den Blutfluß erhöht und die Muskeln so auf das Training vorbereitet. Es wird empfohlen, jede Dehnübung etwa 30 Sekunden lang durchzuführen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen- wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

So wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm-up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Cool-down-Phase stattfinden. Ein Cool-down startet die Entspannungsphase. Die Betriebstemperatur des Körpers sinkt wieder und zeigt den Übergang der Spannungsrelaxation. Das Abkühlen (Cool-down) sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase (Warm-up)) und wird so gesteuert, dass sie langsam auf die niedrigste Stufe abfällt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln dehnen. Um die Muskeln leicht aufzuwärmen, können Sie sich auch während des Trainings dehnen. Durch abschließende Dehnübungen wird der Muskel wieder in seine ursprüngliche Länge gebracht und somit eine Muskelverkürzung verhindert. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das anschließende Dehnen. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den angesprochenen Muskel spürbar sein, aber nicht weh tun.

● Übungshinweise

Beginnen Sie Ihr Training mit ca. 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Wünschen langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Muskeln und Ihr Körper genügend Zeit haben, sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen. Es wird empfohlen, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit möglich sind.

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln auf. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel wie abgebildet. Heben Sie eine Kurzhantel an, während Sie die andere im selben Zug entlasten. Die Kurzhantel sollte zu Beginn der Übung parallel zu Ihrem Körper gehalten werden, d. h. mit den Handflächen nach innen gerichtet. Während des Anhebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während der Absenkphase ist es umgekehrt. Während der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Kurzhantel wie gezeigt mit beiden Händen an den Enden hinter dem Kopf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Heben Sie die Hände über den Kopf und strecken Sie die Arme. Die Schultern sind nicht angehoben. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Kurzhantel mit beiden Händen. Senken Sie die Kurzhantel an der Außenseite Ihres linken Knies ab. Heben Sie Ihre Arme zur Seite und drehen Sie Ihren Körper nach rechts. Die Schultern sind nicht angehoben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brust - Schmetterling

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (stellen Sie sicher, dass diese stabil ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität auf dem Boden ab. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie Ihre Arme leicht über Ihre Brust

gebeugt. Bewegen Sie nun die Kurzhanteln seitlich nach unten auf etwa Schulterhöhe. Heben Sie die Kurzhanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Beugen Sie sich im Stehen vor und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren Rücken wie gezeigt mit angespannten Rumpfmuskeln. Beginnen Sie diese Übung mit geringen Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Kurzhantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. J) Schulter – Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an, heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Halten Sie die Kurzhanteln und lassen Sie Ihre Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam einen Ausfallschritt, wie gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Knie Ihres Vorderbeins ständig über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine.

● Reinigung und Pflege

- Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten, fusselfreien Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 12
Utilisation conforme	Page 12
Contenu de la livraison	Page 12
Caractéristiques techniques	Page 12
Consignes de sécurité	Page 12
Montage	Page 13
Conseils d'entraînement	Page 13
Remarques générales sur l'entraînement	Page 13
Indications d'exercices	Page 14
Exercices	Page 14
Nettoyage et entretien	Page 15
Mise au rebut	Page 15
Garantie	Page 15
Faire valoir sa garantie	Page 16
Service après-vente	Page 16

Set d'haltères, 10 kg

Poids total : env. 10 kg
Charge : max. 10 kg

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est conçu comme un appareil de sport, non adapté à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé en intérieur et par des adultes.

● Contenu de la livraison (ill. A)

- 1 1 x barre d'haltère
- 2 6 x disques d'haltère
- 3 2 x fermetures par serrage

● Caractéristiques techniques

Barre d'haltère

avec fermetures : env. 2 kg, diamètre : 30 mm,
longueur : 35 cm, 2 fermetures
par serrage pour fixer les
disques d'haltère

Disques d'haltère : au total 6 disques d'haltère ;
4 x 1 kg (diamètre d'env.
119 mm, épaisseur d'env.
18 mm)
2 x 2 kg (diamètre d'env.
154 mm, épaisseur d'env.
20,5 mm)



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT ! LORSQUE VOUS REMETTEZ LE PRODUIT À D'AUTRES UTILISATEURS, VEUILLEZ ÉGALEMENT LEUR TRANSMETTRE TOUS LES DOCUMENTS S'Y RAPPORTANT.



⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES BÉBÉS

ET LES ENFANTS ! Ne laissez jamais les enfants manipuler les emballages sans surveillance. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit.

- Lisez et suivez les instructions du mode d'emploi et toutes les autres informations, avant d'assembler et d'utiliser le produit. Utiliser ce produit en toute sécurité est uniquement possible lorsque celui-ci est monté et utilisé de façon appropriée. Il est de votre responsabilité que l'ensemble des utilisateurs du produit soient informés de ces avertissements.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez toujours un avis médical, afin d'identifier et de prévenir tout problème de santé éventuel. Un mouvement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin, si vous vous sentez mal, si vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

Tenir les enfants et les animaux à l'écart du produit ! Ce produit doit uniquement être utilisé par des adultes.

- Utilisez le produit sur une surface stable, plane et horizontale, avec un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. La distance de sécurité

doit être d'au moins 1,5 m. Compensez les irrégularités du sol.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fermetures par serrage sont bien serrées. La sécurité du produit peut uniquement être garantie, lorsque le produit est vérifié régulièrement. Utilisez uniquement ce produit lorsque celui-ci est en bon état. N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- Le produit convient particulièrement à l'entraînement des muscles du haut du corps et des bras, et améliore en général l'endurance et la combustion des graisses.
- Veuillez noter que cet appareil d'entraînement répond à la norme EN 957-2 de classe H (H = utilisation domestique). Le poids maximal est de 10 kg. Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux adolescents de moins de 14 ans, conformément à la norme DIN EN ISO 20957-1.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu.
- Si vous laissez des enfants utiliser le produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et avant tout leur montrer comment utiliser correctement le produit. Ne jamais considérer les appareils d'entraînement comme des jouets.

● Montage

- Emboîtez les disques d'haltère [2] dans la barre d'haltère [1] (ill. B). Assurez-vous que les poids sont répartis de façon identique des deux côtés de la barre d'haltère [1], afin d'éviter tout risque de blessure. En fonction de vos propres capacités, vous pouvez ajouter ou retirer des disques d'haltère [2] fournis.
- Pour sécuriser les disques d'haltère [2], ouvrez le dispositif de verrouillage des fermetures par

serrage [3] et placez celles-ci sur la barre d'haltère [1] (ill. C). Fermez les fermetures par serrage [3]. Assurez-vous que les disques d'haltère [2] sont bien bloqués. L'illustration D montre le produit complètement monté.

● Conseils d'entraînement

En vous intéressant à la musculation, vous avez franchi une étape vers la mobilité et la santé, car cette discipline vise à renforcer votre musculature. De plus, la mobilité de vos articulations est stimulée, ce qui réduit le risque de blessures. Votre taux de cholestérol, votre tension artérielle, votre taux de glycémie, votre motivation, votre taux de graisse corporelle et votre humeur peuvent être améliorés par le sport, si vous suivez également une alimentation saine.

● Remarques générales sur l'entraînement

Chaque exercice doit se dérouler selon les trois parties suivantes :

1. Échauffement
2. Entraînement cardio ou musculation
3. Récupération et étirements

Échauffement

Cette phase permet de réduire le risque de blessures musculaires et de crampes, en augmentant la circulation sanguine et en préparant ainsi les muscles à l'entraînement. Il est recommandé d'effectuer chaque exercice d'échauffement durant env. 30 secondes. Ne surmenez pas vos muscles, et évitez d'effectuer des mouvements de secousses ; si vous ressentez des douleurs, ARRÊTEZ-VOUS.

L'entraînement

L'entraînement d'endurance (également appelé entraînement cardiovasculaire, ou entraînement cardio en raison de ses bienfaits sur le système cardiovasculaire), l'entraînement de force ou la musculation sont la première étape de lutte contre de nombreuses maladies de civilisation, et notamment celles apparaissant avec l'âge. Ce type

d'entraînement peut également renforcer le système immunitaire et éviter ainsi les maladies infectieuses.

Récupération

Tout comme un échauffement doit être effectué avant chaque unité d'entraînement, il est recommandé de prévoir une phase de récupération après chaque unité. La récupération démarre la phase de détente. La température de fonctionnement du corps baisse de nouveau, et indique une transition vers la relaxation de tension. La récupération doit durer au moins 10 minutes (comme la phase d'échauffement), et est contrôlée de façon à retomber lentement vers le niveau le plus faible. La fréquence cardiaque doit descendre le plus bas possible.

Étirements

Après l'entraînement, vous devez étirer vos muscles. Pour échauffer légèrement vos muscles, vous pouvez également vous étirer durant l'entraînement. En finissant par des exercices d'étirement, le muscle retrouve sa longueur initiale, empêchant ainsi toute tension musculaire. Plus l'entraînement a été intensif, plus l'étirement est un moment important à la fin de celui-ci. L'étirement doit durer 20 à 30 secondes par muscle. Le muscle sollicité doit sentir l'étirement, sans ressentir toutefois de douleur.

● Indications d'exercices

Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par série d'exercices. Selon vos préférences, augmentez ensuite doucement le nombre de répétitions, jusqu'à 11 à 12 répétitions par série. Réduisez votre séance d'entraînement si vous constatez que vos muscles sont fatigués. Entraînez-vous idéalement environ 3 à 4 fois par semaine. Veillez cependant à laisser suffisamment de temps de récupération à vos muscles et à votre corps entre chaque séance d'entraînement. Il est recommandé de s'accorder une journée de repos.

Effectuez tous les exercices avec un point corporel central stable. La colonne vertébrale (et notamment sa région lombaire) doit être maintenue droite afin

que les différentes vertèbres puissent être maintenues de manière biomécanique dans la bonne position, et de protéger par exemple les disques intervertébraux d'une charge incorrecte.

Réalisez toutes les exercices de façon régulière et contrôlée. N'effectuez pas les exercices avec de l'élan et/ou de manière saccadée. Tenez compte du fait qu'un entraînement erroné ou excessif peut avoir des effets négatifs sur votre santé.

● Exercices

(III. E) Biceps

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules ; le dos doit être étiré avec les muscles du torse tendu. Saisissez un haltère court dans la main, comme sur l'illustration. Soulevez un haltère court, tout en gardant l'autre baissé. Au début de l'exercice, l'haltère court doit rester parallèle au corps ; vos paumes de main doivent ainsi être dirigées vers l'intérieur. Lorsque vous soulevez l'haltère, celle-ci doit être tournée de manière à orienter la paume vers le haut. L'orientation de la paume s'inverse en baissant l'haltère. Durant la phase d'entraînement, le coude doit rester près du corps, afin de concentrer le travail sur le biceps.

(III. F) Triceps

Comme indiqué, tenez les extrémités de l'haltère court des deux mains, derrière votre tête. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Soulevez les mains au-dessus de la tête, et tendez les bras. Les épaules ne sont pas relevées. Baissez de nouveau l'haltère court.

(III. G) Muscles obliques du torse

Tenez l'haltère court des deux mains. Baissez l'haltère court sur le côté extérieur de votre genou gauche. Baissez vos bras sur le côté extérieur, et tournez votre corps vers la droite. Les épaules ne sont pas relevées. Revenez dans la position initiale. Changez de côté du corps.

(III. H) Mouvements papillons du torse

Comme illustré, allongez-vous sur le dos, sur un banc plat (assurez-vous que le banc est stable), et placez vos pieds sur le sol pour plus de stabilité. Prenez un haltère court dans chaque main, et levez vos bras en les maintenant légèrement pliés au-dessus du torse. À présent, déplacez latéralement les haltères courts vers le bas, à hauteur d'épaule environ. Soulevez de nouveau les haltères courts, et ramenez-les dans la position initiale.

(III. I) Dos

En position debout, penchez-vous et gardez les pieds écartés d'une largeur d'épaules. Comme illustré, étirez votre dos avec les muscles du torse tendus. Commencez cet exercice avec des poids faibles. Appuyez-vous d'une main sur un banc ou une chaise. Tenez l'altère court dans l'autre main, et laissez votre bras pendre. De façon lente et contrôlée, ramenez l'altère court vers votre torse, tandis que votre dos est droit et que votre corps reste tendu. Baissez de nouveau l'altère court.

(III. J) Élévations latérales des épaules

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'altère court, ou les haltères courts si vous souhaitez entraîner les deux côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ, mais ne soulevez pas les épaules. Ramenez ensuite l'altère court ou les haltères courts en position initiale.

(III. K) Charge frontale

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'altère court, ou les haltères courts si vous souhaitez entraîner les deux côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ (vous pouvez également continuer le mouvement au-dessus de votre tête), mais ne soulevez

pas les épaules. Ramenez ensuite l'altère court ou les haltères courts en position initiale.

(III. L) Jambes

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Tenez les haltères courts et laissez vos bras pendre de chaque côté, en tenant les poids de façon décontractée. À présent, faites lentement une fente avant. Assurez-vous que le genou de la jambe avancée reste aligné au-dessus du genou, et que votre dos est droit. Revenez en position initiale, et changez de jambe.

● Nettoyage et entretien

- Essuyez le produit avec un chiffon humide et non pelucheux. Ne pas utiliser de produits nettoyants irritants ou abrasifs. Toujours ranger le produit à l'état propre et sec, à température ambiante.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le

ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

(FR) Service après-vente France

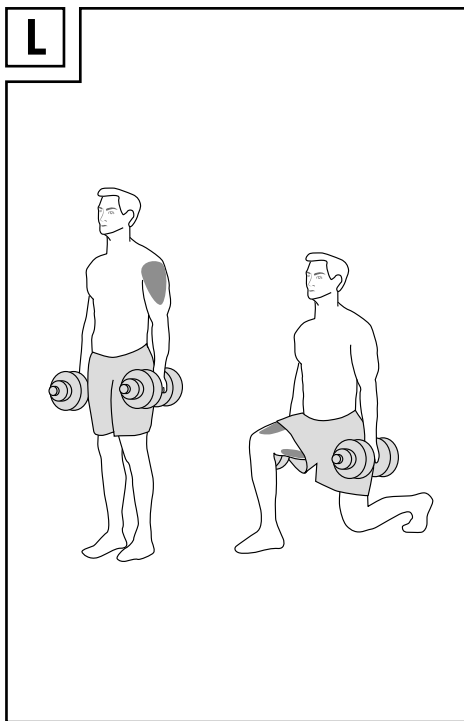
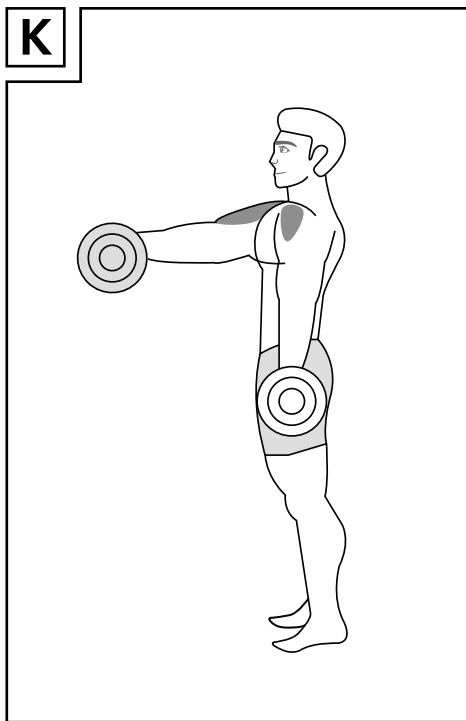
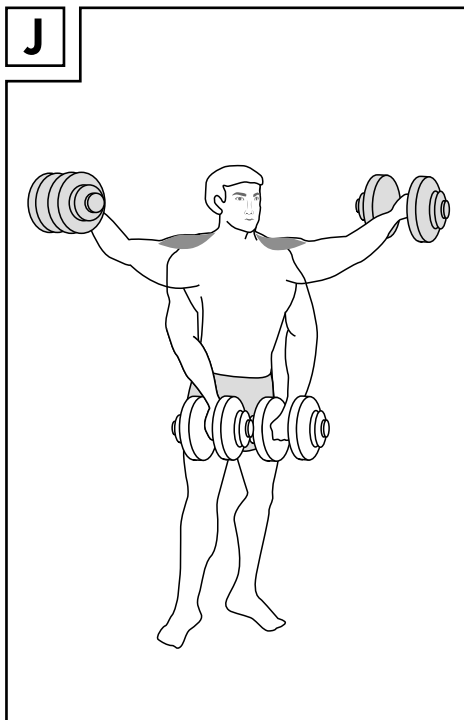
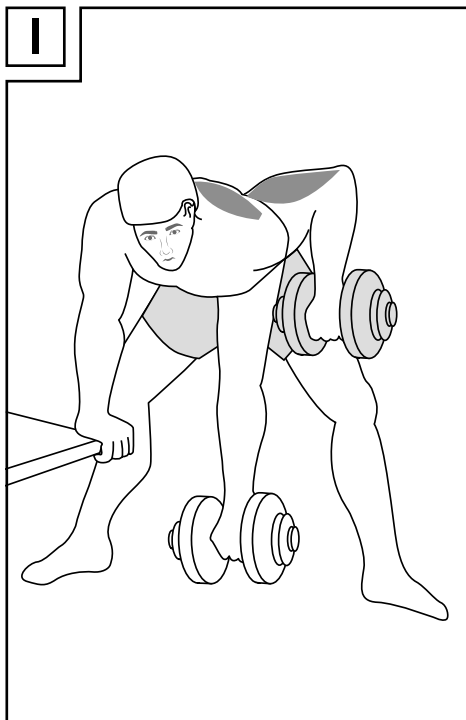
Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

(CH) Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06590
Version: 09 / 2020

Stand der Informationen · Version
des informations: 08 / 2020
Ident.-No.: HG06590082020-DE/AT

