



KETTLEBELL KETTLEBELL KETTLEBELL

(DE) (AT) (CH)

KETTLEBELL

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

KETTLEBELL

Notice d'utilisation

(PL)

KETTLEBELL

Instrukcja użytkowania

(SK)

KETTLEBELL

Návod na používanie

(DK)

KETTLEBELL

Brugervejledning

(HU)

KETTLEBELL

Használati útmutató

(GB) (IE)

KETTLEBELL

Instructions for use

(NL) (BE)

KETTLEBELL

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

POSILOVACÍ ČINKA KETTLEBELL

Návod k použití

(ES)

PESA RUSA

Instrucciones de uso

(IT)

PESO KETTLEBELL

Istruzioni d'uso

(SI)

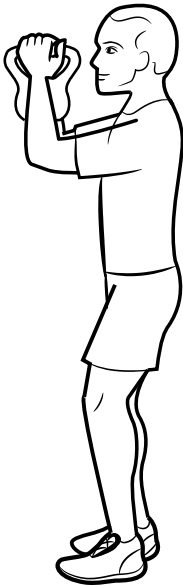
UTEŽNA KROGLA

Navodilo za uporabo

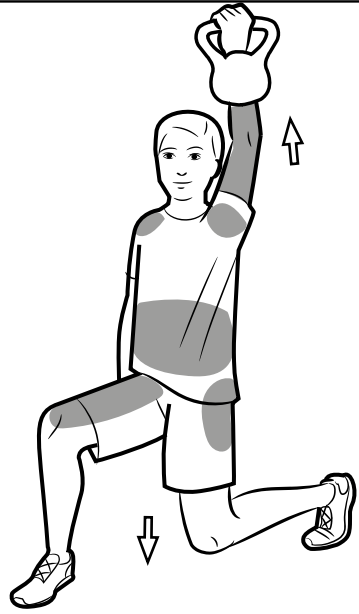
IAN 497591_2204 IAN 497592_2204

IAN 497599_2204

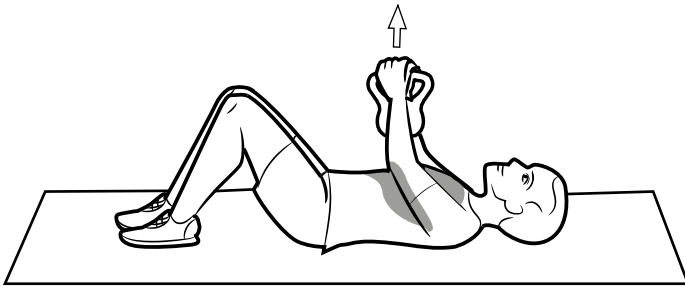
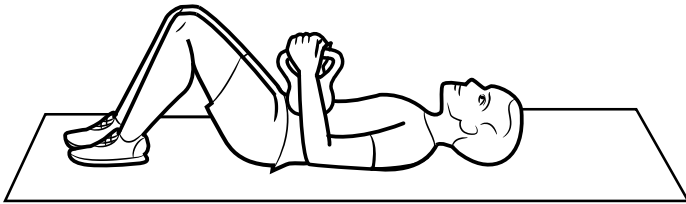
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK) (ES)
(DK) (IT) (HU) (SI)

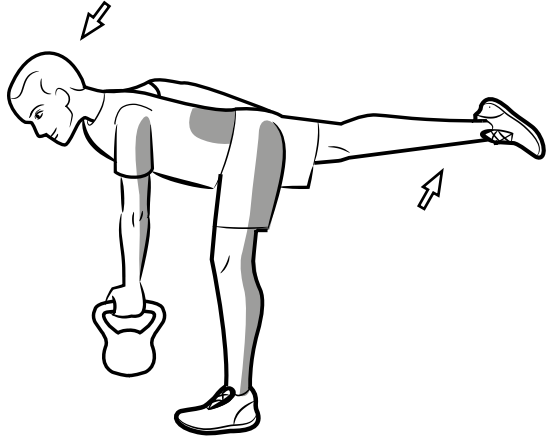
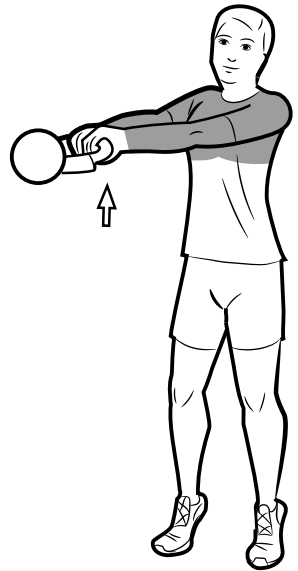
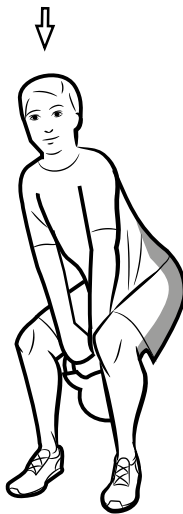
A**B**

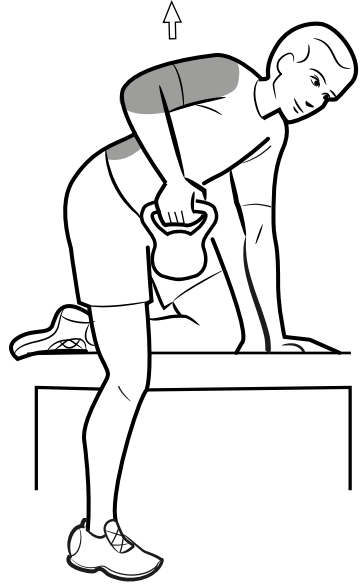
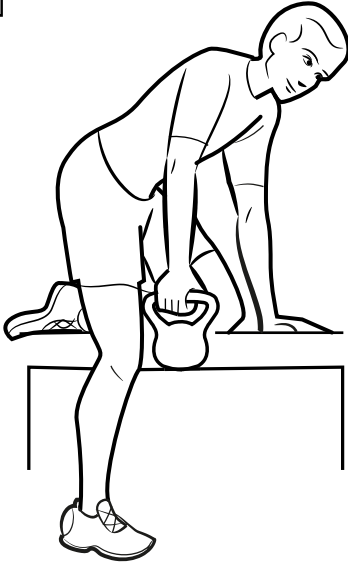
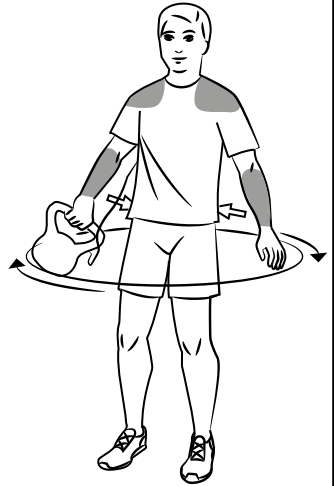
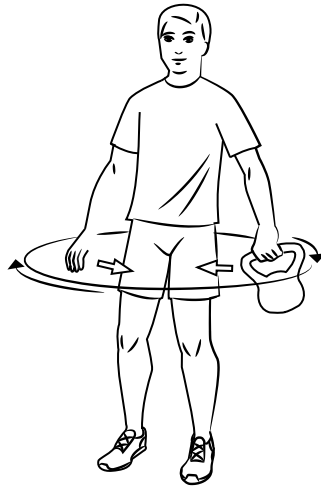
C

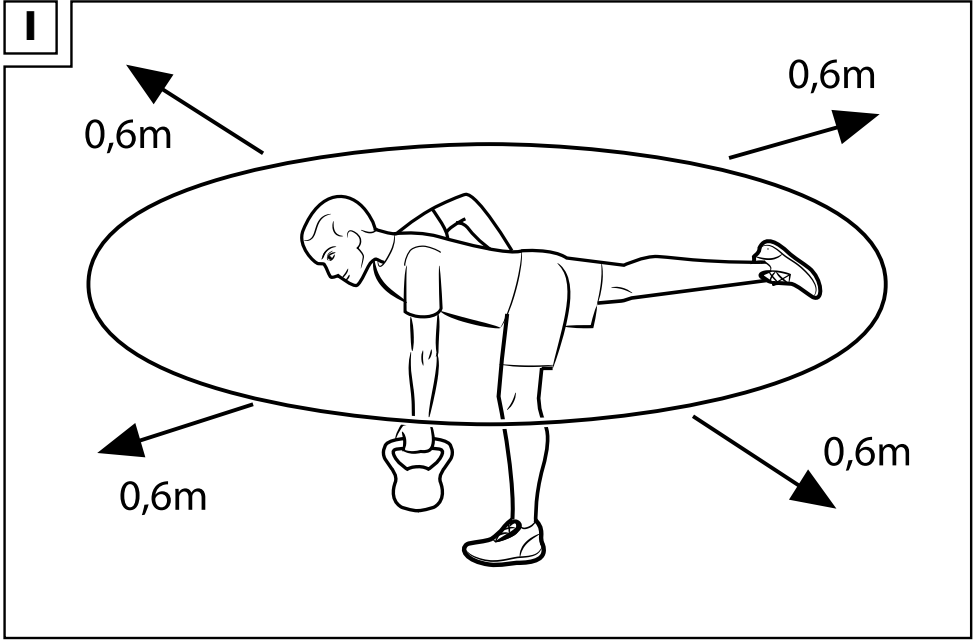


D



E**F**

G**H**



DE AT CH	
Lieferumfang.....	10
Technische Daten.....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	10
Sicherheitshinweise.....	10
Lebensgefahr!.....	10
Verletzungsgefahr!.....	10
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!.....	10
Gefahren durch Verschleiß.....	11
Allgemeine Trainingshinweise.....	11
Aufwärmen.....	11
Übungsvorschläge.....	12
Dehnen.....	14
Lagerung, Reinigung.....	15
Hinweise zur Entsorgung.....	15
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung.....	15

FR BE	
Étendue de la livraison.....	21
Caractéristiques techniques.....	21
Utilisation conforme à sa destination.....	21
Consignes de sécurité.....	21
Danger de mort !.....	21
Risque de blessure !.....	21
Prudence particulière - risque de blessure pour les enfants !.....	21
Dangers causés par l'usure.....	22
Conseils d'entraînement généraux.....	22
Échauffement.....	22
Propositions d'exercices.....	23
Étirements.....	25
Stockage, nettoyage.....	25
Mise au rebut.....	26
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	26

GB IE	
Package contents.....	16
Technical data.....	16
Intended use.....	16
Safety information.....	16
Life-threatening hazard!.....	16
Risk of injury!.....	16
Extra caution - risk of injury to children!	16
Dangers due to wear and tear.....	16
General exercise instructions.....	17
Warming up.....	17
Exercise suggestions.....	17
Stretching.....	19
Storage, cleaning.....	20
Disposal.....	20
Notes on the guarantee and service handling.....	20

NL BE	
Leveringsomvang.....	28
Technische gegevens.....	28
Beoogd gebruik.....	28
Veiligheidstips.....	28
Levensgevaar!.....	28
Kans op lichamelijk letsel.....	28
Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!.....	28
Gevaren als gevolg van slijtage.....	29
Algemene trainingsinstructies.....	29
Warming-up.....	29
Voorbeeldoefeningen.....	29
Rekken.....	32
Opslag, reiniging.....	32
Afvalverwerking.....	32
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	32

PL		CZ	
Zakres dostawy.....	34	Obsah balení.....	40
Dane techniczne.....	34	Technické údaje.....	40
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	34	Použití dle určení.....	40
Wskazówki bezpieczeństwa.....	34	Bezpečnostní pokyny.....	40
Zagrożenie życia!.....	34	Nebezpečí ohrožení života!.....	40
Niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí poranění!.....	40
obrażeń!.....	34	Důrazné upozornění -	
Szczególna ostrożność -		nebezpečí poranění dětí!.....	40
niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí v důsledku	
obrażeń przez dzieci!.....	34	opotrebení.....	40
Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	35	Obecné pokyny pro cvičení.....	41
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	35	Zahřátí.....	41
Rozgrzewka.....	35	Návrhy na cvičení.....	41
Propozycje ćwiczeń.....	36	Závěrečné protahování.....	43
Ćwiczenia rozciągające.....	38	Uskladnění, čištění.....	44
Przechowywanie, czyszczenie.....	39	Pokyny k likvidaci.....	44
Uwagi odnośnie recyklingu.....	39	Pokyny k záruce a průběhu služby.....	44
Wskazówki dotyczące gwarancji			
i obsługi serwisowej.....	39		
SK		ES	
Rozsah dodávky.....	45	Alcance de suministro.....	51
Technické údaje.....	45	Datos técnicos.....	51
Určené použitie.....	45	Uso previsto.....	51
Bezpečnostné pokyny.....	45	Indicaciones de seguridad.....	51
Nebezpečenstvo ohrozenia života!.....	45	¡Peligro de muerte!.....	51
Nebezpečenstvo poranenia!.....	45	¡Peligro de lesiones!.....	51
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo		Precaución especial: ¡Peligro de	
poranenia detí!.....	45	lesiones para niños!.....	51
Nebezpečenstvá v dôsledku		Peligro por desgaste.....	52
opotrebenia.....	45	Indicaciones generales de entrenamiento.....	52
Všeobecné pokyny na cvičenie.....	46	Calentamiento.....	52
Zahriatie.....	46	Propuestas de ejercicios.....	53
Príklady cvikov.....	46	Estiramiento.....	55
Strečing.....	49	Almacenamiento, limpieza.....	56
Skladovanie, čistenie.....	49	Indicaciones para la eliminación.....	56
Pokyny k likvidácii.....	49	Indicaciones relativas a la garantía	
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	49	y la gestión de servicios.....	56

DK

Leveringsomfang.....	57
Tekniske data.....	57
Bestemmelsesmæssig brug.....	57
Sikkerhedsanvisninger.....	57
Livsfare!.....	57
Fare for kvæstelser!.....	57
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!.....	57
Fare på grund af slitage.....	57
Generelle træningsanvisninger.....	58
Opvarmning.....	58
Forslag til øvelser.....	58
Udstrækning.....	60
Opbevaring, rengøring.....	61
Henvisninger vedr. bortskaffelse.....	61
Oplysninger om garanti og servicehåndtering.....	61

HU

Csomag tartalma.....	68
Műszaki adatok.....	68
Rendeltetésszerű használat.....	68
Biztonsági utasítások.....	68
Életveszély!.....	68
Balesetveszély!.....	68
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!.....	68
Elhasználódásból adódó veszélyek.....	69
Általános tanácsok az edzéshez.....	69
Bemelegítés.....	69
Javasolt gyakorlatok.....	70
Nyújtás.....	72
Tárolás, tisztítás.....	72
Tudnivalók a hulladékkezelésről.....	72
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató.....	73

IT

Contenuto della fornitura.....	62
Dati tecnici.....	62
Uso conforme alla destinazione.....	62
Indicazioni di sicurezza.....	62
Pericolo di morte!.....	62
Pericolo di lesioni!.....	62
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!.....	62
Rischi dovuti all'usura.....	63
Istruzioni generali di allenamento.....	63
Riscaldamento.....	63
Esempi di esercizi.....	64
Stretching.....	66
Conservazione, pulizia.....	66
Smaltimento.....	67
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	67

SI

Obseg dobave.....	74
Tehnični podatki.....	74
Predvidena uporaba.....	74
Varnostni napotki.....	74
Smrtno nevarno!.....	74
Nevarnost poškodb!.....	74
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!.....	74
Nevarnosti zaradi obrabe.....	74
Splošni napotki za vadbo.....	75
Ogrevanje.....	75
Predlogi za vaje.....	75
Raztezanje.....	77
Shranjevanje, čiščenje.....	78
Napotki za odlaganje v smeti.....	78
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve.....	78
Garancijski list.....	79

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Kettlebell
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und diesbezüglich resultierenden Gefahren verstehen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.

- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.

4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Trizeps (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Die Handrücken zeigen nach hinten und die Beine sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.
4. Heben Sie nur mit den Unterarmen den Artikel hinter Ihrem Kopf langsam nach oben. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an. Die Schultern bleiben bei der gesamten Übung unten.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogen nicht durchdrücken und sie nach außen zeigen.

5. Halten Sie für einen Moment die Position und lassen Sie den Artikel dann langsam wieder herunter in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und drücken Sie Ihre Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durch. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen beim Beugen nach außen zeigen.

Kniebeugen (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken, Schulter

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor sich auf Kopfhöhe.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Ausfallschritt nach hinten (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm, Schulter und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.

Endposition

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Führen Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben. Halten Sie den Oberkörper und die Hüfte gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie das linke Bein und den linken Arm langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken und die Hüfte während der gesamten Übung gerade.

Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps) und Brust

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit und angewinkelt nebeneinander auf den Boden.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen über den Bauch. Die Oberarme liegen eng am Körper.

Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme nach oben in Richtung Decke. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schultern bleiben unten und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm (Trizeps), unterer Rücken, Bauch und Gesäß

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

Endposition

4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.

5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm gestreckt.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass so wenig wie möglich Rotation in der Hüfte entsteht.

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Der Standfuß bleibt fest auf dem Boden, die Schulter bleibt unten und der untere Rücken gerade.

Swing (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Oberschenkel, Gesäß

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach innen.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade.
4. Beugen Sie die Knie und schwingen Sie den Artikel langsam nach hinten durch die Beine.
5. Strecken Sie die Beine und schwingen Sie den Artikel bis auf Kinnhöhe hoch. Die Schultern bleiben dabei unten.
6. Wenn der Artikel am obersten Punkt angekommen ist, halten Sie die Bewegung kurz an und lassen Sie den Artikel kontrolliert zurückschwingen.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Kontrollieren Sie stets das Gewicht trotz schwungvoller Bewegung. Das Gesäß und der Bauch bleiben fest angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Rudern gebeugt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Arm (Bizeps)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie das linke Knie auf einem Stuhl oder einer Bank ab. Halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
2. Halten Sie den Artikel in der rechten Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und stützen Sie sich mit der linken Hand ab.

Endposition

4. Beugen Sie langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen auf Schulterhöhe. Halten Sie den Rücken gerade. Handfläche Richtung Bauchnabel ziehen um somit die Rückenmuskulatur zu treffen.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie den Arm langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Slingshot (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Unterarm

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach hinten.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

Endposition

4. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an. Führen Sie den Artikel in einer kreisenden Bewegung um Ihren Körper. Übergeben Sie dabei den Artikel jeweils vor und hinter Ihrem Körper von einer Hand in die andere Hand.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie den Artikel stets fest umfassen.

5. Führen Sie den Artikel ca. 10-mal um Ihren Körper und wechseln Sie dann die Richtung.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung fließend durch. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die einzelnen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

- DE** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- AT** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- CH** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.


 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents

- 1 x kettlebell
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

Technical data

 Date of manufacture (month/year):
07/2022

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising may lead to serious injuries.
- No modifications may be made to the product!

- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must only be used by one person at a time.
- There must be space of approx. 0.6m around the exercise area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Don't use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with 6–8 sets of exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be fully warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Triceps (Fig. A)

Muscles used: arm (triceps)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands behind your head. The backs of your hands are facing backwards and your legs are slightly bent.

End position

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.
4. With your forearms only, lift the product slowly upwards behind your head. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms. Your shoulders remain lowered throughout the exercise.

Important: make sure you do not completely straighten your elbows, and that they are pointing outwards.

5. Hold this position for a moment and then slowly lower the product back to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch. Make sure your elbows are pointing outwards when bent.

Squats (Fig. B)

Muscles used: thigh, buttock, lower back, shoulder

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Take the product in your hands and hold it in front of you at head height with your arms bent.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks back and bend your knees. Make sure your upper body is slightly forward and upright.
5. Hold this position briefly and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.

Reverse lunge (Fig. C)

Muscles used: leg, arm, shoulder and core

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand at shoulder height. Your palm is facing inwards.

End position

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Push your left arm up at the same time. Keep your upper body and hips straight.
5. Remain in this position for a moment.

6. Slowly return your left leg and left arm to the starting position.

7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.

8. Complete three sets of this exercise.

Important: perform the movement slowly and hold your back and hip straight throughout the entire exercise.

Arm and chest muscles lying down (Fig. D)

Muscles used: arm (triceps) and chest

Starting position

1. Lie on the floor and place your feet side by side on the floor, hip-width apart, with knees bent.
2. Hold the product vertically above your abdomen with both hands. Your upper arms are close against your body.

End position

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades towards your spine. Your neck extends from your spine.
4. Stretch your arms upwards towards the ceiling. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the movements slowly. Only your arms should move, your shoulders remain lowered and your lower back stays on the floor throughout.

Single leg deadlift (Fig. E)

Muscles used: leg, arm (triceps), lower back, stomach and buttock

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palm is facing inwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

End position

4. Shift your weight onto your left leg. Bend your upper body forwards and stretch your right leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
5. At the same time move your left hand down towards the floor. Your back remains straight and your right arm extended.

Important: make sure you rotate your hips as little as possible.

6. Remain in this position for a moment.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

Important: perform the movements slowly. Your feet remain firmly on the floor, your shoulders remain lowered and your lower back is straight.

Swing (Fig. F)

Muscles used: shoulder, thigh, buttock

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing slightly outward and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands. Your palms are facing inwards.

End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles and hold your back straight.
4. Bend your knees and swing the product slowly backwards between your legs.
5. Straighten your legs and swing the product up to chin height. Your shoulders remain lowered.
6. When the product has reached the highest point, stop the movement briefly, then let the product swing down in a controlled way.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: always control the movement of the weight against overly forceful swinging. Your buttocks and abdomen remain firmly tensed. Your head should be an extension of your spine.

Rowing bend (Fig. G)

Muscles used: back and arm (biceps)

Starting position

1. Place your left knee on a chair or bench. Hold your core stable and your back straight.

2. Hold the product in your right hand. Your palm is facing inwards.
3. Slightly bend your upper body forwards and support yourself on your left hand.

End position

4. Slowly bend your arm and lift your elbow to shoulder height. Hold your back straight. Pull the palm of your hand in the direction of your navel to meet your back muscles.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arm to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.

Slingshot (Fig. H)

Muscles used: shoulder and underarm

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palms are facing backwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

End position

4. Tense your core muscles. Swing the product in a circular motion around your body. As you do so, pass the product from one hand to the other in front and behind your body.

Note: make sure that you continue to hold the product firmly.

5. Swing the product approx. 10 times around your body, and then change direction.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

Important: perform the movements smoothly. Hold your back straight and tense your core muscles throughout the entire exercise.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 497591_2204 (4kg)

IAN: 497592_2204 (6kg)

IAN: 497599_2204 (8kg)

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 11800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.


 **Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

- 1 kettlebell
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

 Date de fabrication (mois/année) :
07/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques et commerciales.

Consignes de sécurité

Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.

- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention au poids de l'article et ne le sous-estimez pas.

Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Triceps (fig. A)

Muscles sollicités : bras (triceps)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière la tête. Le dos des mains pointe vers l'arrière et les jambes sont légèrement fléchies.

Position finale

3. Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez lentement l'article derrière votre tête vers le haut avec vos avant-bras seulement. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras. Les épaules restent baissées tout au long de l'exercice.

Important : veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur.

5. Maintenez la position pendant un moment, puis ramenez lentement l'article à sa position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et ne tendez pas complètement vos coudes lors de l'extension. Veillez à ce que les coudes soient orientés vers l'extérieur lors de la flexion.

Squats (fig. B)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers, bas du dos, épaules

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le à hauteur de la tête avec les bras pliés devant vous.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Poussez les fesses vers l'arrière et fléchissez les genoux. Veillez à ce que la partie supérieure du corps soit bien droite et légèrement penchée vers l'avant.
5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Poumon inverse (fig. C)

Muscles sollicités : jambes, bras, épaules et tronc

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche à la hauteur des épaules. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.

Position finale

3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. En même temps, montez votre bras gauche. Maintenez la partie supérieure du corps et les hanches droites.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement la jambe et le bras gauches à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez votre dos et vos hanches droits tout au long de l'exercice.

Muscles des bras et de la poitrine en position couchée (fig. D)

Muscles sollicités : bras (triceps) et poitrine

Position de départ

1. Allongez-vous sur le sol et placez vos pieds dans le prolongement du bassin l'un à côté de l'autre sur le sol avec les jambes fléchies.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains au-dessus de votre estomac. Les bras sont proches du corps.

Position finale

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en direction du plafond. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, les épaules restent baissées et le bas du dos reste continuellement sur le sol.

Soulèvement d'une seule jambe (fig. E)

Muscles sollicités : jambes, bras (triceps), bas du dos, abdomen et fessiers

Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

Position finale

4. Déplacez votre poids vers votre jambe gauche. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe droite vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

Important : veillez à ce qu'il y ait le moins de rotation possible dans la hanche.

6. Maintenez la position un court moment.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement. Les pieds restent fermement au sol, l'épaule reste baissée et le bas du dos droit.

Swing (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, cuisses et fessiers

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. La pointe des orteils est légèrement dirigée vers l'extérieur et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains. Les paumes de main pointent vers l'intérieur.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et gardez le dos droit.
4. Pliez les genoux et ramenez lentement l'article entre vos jambes.
5. Étirez vos jambes et balancez l'article jusqu'à la hauteur du menton. Les épaules restent baissées.
6. Lorsque l'article a atteint le point le plus haut, arrêtez brièvement le mouvement et laissez l'article basculer en arrière de manière contrôlée.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : contrôlez toujours le poids malgré les mouvements vigoureux. Les fesses et le ventre restent contractés. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Rame pliée (fig. G)

Muscles sollicités : dos et bras (biceps)

Position de départ

1. Posez votre genou gauche sur une chaise ou un banc. Gardez le torse immobile et le dos droit.
2. Tenez l'article dans votre main droite. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Penchez légèrement le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous sur votre main gauche.

Position finale

4. Pliez lentement votre bras et levez votre coude jusqu'à la hauteur des épaules. Maintenez le dos droit. Tirez la paume de la main vers le nombril pour travailler les muscles du dos.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Slingshot (fig. H)

Muscles sollicités : épaules et avant-bras

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main pointe vers l'arrière.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

Position finale

4. Contractez les muscles du torse. Déplacez l'article dans un mouvement circulaire autour de votre corps. Passez l'article d'une main à l'autre devant et derrière votre corps.

Remarque : veillez à toujours tenir l'article fermement.

5. Déplacez l'article env. 10 fois autour de votre corps, puis changez de direction.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : exécutez le mouvement de manière fluide. Gardez le dos droit et les muscles du torse contractés tout au long de l'exercice.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 497591_2204 (4 kg)

IAN : 497592_2204 (6 kg)

IAN : 497599_2204 (8 kg)

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang

1 x kettlebell

1 x gebruiksaanwijzing

1 x korte handleiding

Technische gegevens



Productiedatum (maand/jaar):
07/2022

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.



Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.

- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Vier raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Triceps (afb. A)

Spieren die worden belast: arm (triceps)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.

2. Houd het artikel met beide handen achter uw hoofd. De handruggen wijzen naar achteren en de benen zijn licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan.
4. Til alleen met de onderarmen het artikel langzaam achter uw hoofd omhoog. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Span uw armen aan. Uw schouders blijven gedurende de gehele oefening beneden.

Belangrijk: let erop dat u uw ellebogen niet volledig strekt en dat ze naar buiten wijzen als u ze buigt.

5. Houd deze positie een moment vast en breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en strek uw ellebogen niet volledig. Let erop dat uw ellebogen naar buiten wijzen als u ze buigt.

Squats (afb. B)

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen, onderrug, schouder

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Neem het artikel in uw handen en houd het met gebogen armen voor u ter hoogte van uw hoofd.

Eindpositie

3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw billen naar achteren en ga door uw knieën. Let er hierbij op dat u uw bovenlichaam recht houdt als het iets naar voren komt.
5. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug gedurende de gehele oefening recht.

Reverse lunge (afb. C)

Spieren die worden belast: been, arm, schouder en romp

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel in de linkerhand op schouderhoogte. Uw handpalm wijst naar binnen.

Eindpositie

3. Doe met uw linkerbeen een stap naar achteren. Buig de linkerknie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Breng tegelijkertijd uw linkerarm omhoog. Houd het bovenlichaam en de heup recht.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw linkerbeen en uw linkerarm langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug en heup gedurende de gehele oefening recht.

Oefening voor arm- en borstspieren terwijl u ligt (afb. D)

Spieren die worden belast: arm (triceps) en borst

Uitgangspositie

1. Ga op de vloer liggen en zet bij gebogen benen uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal boven uw buik vast. Uw bovenarmen liggen dicht tegen het lichaam.

Eindpositie

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
4. Strek uw armen omhoog richting het plafond. De schouders blijven op de vloer en de ellebogen zijn licht gebogen.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw armen langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouders blijven beneden en de onderrug blijft tijdens de oefening op de vloer.

Single leg deadlift (afb. E)

Spiere die worden belast: been, arm (triceps), onderrug, buik en billen

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel in de linkerhand. Uw handpalm wijst naar binnen.
3. Span uw bil- en rompspiere aan en houd uw arm recht.

Eindpositie

4. Verplaats uw gewicht naar het linkerbeen. Buig het bovenlichaam naar voren en breng het rechterbeen gestrekt naar achteren. Het standbeen is licht gebogen.
5. Breng tegelijkertijd de linkerhand naar beneden richting de vloer. Uw rug blijft recht en uw rechterarm blijft gestrekt.

Belangrijk: let erop dat u uw heup zo weinig mogelijk draait.

6. Houd deze positie kort vast.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. Uw voet blijft stevig op de vloer, de schouders blijven beneden en de onderrug blijft recht.

Swing (afb. F)

Spiere die worden belast: schouder, bovenbeen, billen

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen iets naar buiten en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen vast. Uw handpalmen wijzen naar binnen.

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspiere aan en houd uw rug recht.
4. Buig de knieën en zwaai het artikel langzaam door de benen naar achteren.
5. Strek de benen en zwaai het artikel omhoog tot kinhoogte. Uw schouders blijven hierbij beneden.
6. Als het artikel op het bovenste punt is aangekomen, stopt u de beweging even en laat u het artikel gecontroleerd terugzwaaien.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd controle over het gewicht ondanks de zwaaiende beweging. Uw billen en buik blijven stevig aangespannen. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.

Voorovergebogen roeien (afb. G)

Spiere die worden belast: rug en arm (biceps)

Uitgangspositie

1. Leg uw linkerknie op een stoel of een bank. Houd de romp stabiel en de rug recht.
2. Houd het artikel in de rechterhand. Uw handpalm wijst naar binnen.
3. Buig het bovenlichaam iets naar voren en steun op uw linkerhand.

Eindpositie

4. Buig uw arm langzaam en breng de elleboog omhoog tot schouderhoogte. Houd uw rug recht. Breng de handpalm naar de navel om de rugspiere aan te spreken.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug gedurende de gehele oefening recht.

Slingshot (afb. H)

Spiere die worden belast: schouder en onderarm

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.

2. Houd het artikel in de linkerhand. Uw handpalm wijst naar achteren.
3. Span uw bil- en rompspieren aan en houd uw arm recht.

Eindpositie

4. Span uw rompspieren aan. Beweeg het artikel in een cirkelende beweging om uw lichaam. Neem hierbij het artikel in de ene hand telkens voor en achter uw lichaam over met de andere hand.

Aanwijzing: let erop dat u het artikel steeds stevig vasthoudt.

5. Beweeg het artikel ca. 10 keer om uw lichaam en wissel dan van richting.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

Belangrijk: voer de beweging vloeiend uit. Houd uw rug gedurende de gehele oefening recht en de rompspieren aangespannen.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
 2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
- Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

BE Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland

Tel.: 0800 0249630

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

1 x kettlebell

1 x instrukcja użytkowania

1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.



Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.

- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół miejsca do treningu należy pozostawić wolną przestrzeń o szerokości ok. 0,6 m (rys. 1).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.



Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na użytkowanie produktu bez opieki. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem.

Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala.

- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użytkowaniem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.

- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Triceps (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ręka (triceps)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłożu ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt obiema rękami za głowę. Wierzchnie strony dłoni skierowane są do tyłu, a nogi są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
4. Powoli podnosić przedramionami produkt do góry, trzymając go za głowę. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Napisać mięśnie rąk. Podczas całego ćwiczenia barki pozostają na dole.

Ważne: uważać, aby nie wypychać łokci i nie kierować ich na zewnątrz.

5. Utrzymać pozycję przez chwilę, a następnie powoli przesunąć produkt z powrotem do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania. Upewnić się, że łokcie są skierowane na zewnątrz podczas zginania.

Przysiady (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki, dolna część pleców, bark

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłożu ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Wziąć produkt w ręce i trzymać go na wysokości głowy z wygiętymi przed sobą ramionami.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć. Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Wykrok do tyłu (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: noga, ramię, bark i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłożu ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce na wysokości ramion. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Wykonać lewą nogą wykrok do tyłu. Zgiąć lewe kolano pod kątem 90°, tak aby prawie dotykało podłoża.
4. Jednocześnie wysunąć lewe ramię w górę. Utrzymać wyprostowaną górną część ciała i biodra.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić lewą nogą i lewą ręką do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.

8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy i biodra prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Mięśnie ramion i klatki piersiowej w pozycji leżącej (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ręka (triceps) i klatka piersiowa

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na podłodze i rozstawić szeroko stopy ustawione na podłodze pod kątem.
2. Trzymać produkt obiema rękami pionowo nad brzuchem. Ramiona są ułożone blisko ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Szyja powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
4. Wyprostować ręce do góry w kierunku sufitu. Ramiona pozostają na podłodze, a łokcie są lekko zgięte.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić rękami do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko rękami, a ramiona pozostają na dole, tak że dolny odcinek pleców przylega do podłogi.

Martwy ciąg na jednej nodze (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: noga, ręka (triceps), dolna część pleców, brzuch i pośladki

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.
3. Napiąć mięśnie pośladków i tułowia oraz trzymać ramię prosto.

Pozycja końcowa

4. Przenieść ciężar na lewą nogę. Zgiąć górną część ciała do przodu i wyprostować prawą nogę do tyłu. Noga podpierająca jest lekko zgięta.
5. Skierować jednocześnie lewą rękę w kierunku podłogi. Plecy pozostają proste, a prawa ręka wyprostowana.

Ważne: uważać, aby obrót bioder był jak najmniejszy.

6. Utrzymać pozycję przez chwilę.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.
8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Stopy pozostają mocno na ziemi, ramię pozostaje opuszczone, a dolna część pleców wyprostowana.

Wymach (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, uda, pośladki

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są lekko na zewnątrz, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt obiema rękami. Dłonie są skierowane do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha oraz trzymać proste plecy.
4. Ugiąć kolana i wykonać powoli wymach produktem do tyłu pomiędzy nogami.
5. Wyprostować nogi i wykonać wymach produktem do wysokości brody. Ramiona pozostają opuszczone.
6. Gdy produkt dotrze do najwyższego punktu, zatrzymać na chwilę ruch i pozwolić produktowi opaść w kontrolowany sposób.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: zawsze kontrolować ciężar pomimo wykonywania wymachów. Pośladki i brzuch pozostają napięte. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa.

Wiosłowanie w pozycji zgiętej (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy i ręka (biceps)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić lewe kolano na krześle lub ławce. Trzymać stabilny tułów i proste plecy.
2. Trzymać produkt w prawej ręce. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.
3. Zgiąć lekko górną część ciała do przodu i podeprzeć się lewą ręką.

Pozycja końcowa

4. Powoli zgiąć rękę i unieść łokieć do poziomu ramion. Trzymać plecy prosto. Pociągnąć powierzchnię dłoni w kierunku pępka, aby obracać w ten sposób za cel mięśnie pleców.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić ręką do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.
8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Wyciskanie (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i przedramiona

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce. Dłoń jest skierowana do tyłu.
3. Napisać mięśnie pośladków i tułowia oraz trzymać ramię prosto.

Pozycja końcowa

4. Napisać mięśnie tułowia. Poprowadzić produkt okrężnym ruchem wokół ciała. Przełożyć produkt z jednej ręki do drugiej z przodu i z tyłu ciała.

Wskazówka: uważać, aby cały czas mocno trzymać produkt.

5. Poprowadzić produkt ok. 10 razy wokół ciała, a następnie zmienić kierunek.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać płynny ruch. Podczas wykonywania całego ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie tułowia napięte.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.


Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.


Obsah balení

1 x posilovací činka kettlebell

1 x návod k použití

1 x stručný návod

Technické údaje

 Datum výroby (měsíc/rok):
07/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Výrobek je koncipován pro použití v soukromí a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.

- Na výrobku se nesmí provádět žádné úpravy!
- Výrobek není určen pro terapeutické účely.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Děti od 14 let výše a osoby se sníženými fyzickými, senzorickými a mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, smí výrobek používat jen pod dohledem nebo pokud byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičební oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cviků.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý kruhový pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte kruhové pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý kruhový pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Tricepsy (obr. A)

Posilované svalstvo: paže (tricepsy)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku pánve. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Oběma rukama držte výrobek za hlavou. Hřbety rukou směřují dozadu a nohy jsou lehce pokrčené.

Konečná poloha

3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžďové a břišní svaly.
4. Zvedejte výrobek za hlavou pomalu nahoru pouze pomocí předloktí. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže. Ramena zůstávají během celého cviku dole.

Důležité: Dbejte na to, abyste nepropínali lokty a aby lokty směřovaly ven.

5. Drže polohu krátkou chvíli a potom výrobek opět pomalu vraťte dolů do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínajte. Dbejte na to, aby lokty při ohýbání nesměřovaly ven.

Dřepy (obr. B)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě, dolní část zad, ramena

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Vezměte výrobek do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hlavy.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napříměn mírně dopředu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.

Výpady vzad (obr. C)

Posilované svalstvo: nohy, paže, ramena a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou ve výšce ramene. Dlaň směřuje dovnitř.

Konečná poloha

3. Levou nohou udělejte výpad vzad. Pokrčte levé koleno až do úhlu 90°, tak, aby se téměř dotýkalo podlahy.
4. Současně ved'te levou paži nahoru. Trup a kyčle držte v jedné rovině.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Levou nohu a levou paži ved'te zase pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda a boky udržujte po celou dobu cvičení rovné.

Pažní a prsní svalstvo v leže (obr. D)

Posilované svalstvo: paže (tricepsy) a prsa

Výchozí poloha

1. Lehněte si na podlahu a postavte chodidla vedle sebe na šířku pánve a dbejte na to, aby nohy byly pokrčené.
2. Výrobek držte oběma rukama svise nad břichem. Horní části paže při tom leží u těla.

Konečná poloha

3. Napněte svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Lopatky přitahujte k páteři. Šíje je v prodloužení páteře.
4. Napněte paže nahoru směrem ke stropu. Ramena zůstávají na zemi a lokty jsou lehce pokrčené.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Ved'te paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu.

Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají dole a spodní část zad zůstává nepřetržitě na podlaze.

Mrtvý tah na jedné noze (obr. E)

Posilované svalstvo: nohy, paže (tricepsy), dolní část zad, břicho a hýždě

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku pánve. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou. Dlaň směřuje dovnitř.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a držte paži rovně.

Konečná poloha

4. Přeneste váhu na levou nohu. Předkloňte trup a nataženou pravou nohu ved'te směrem dozadu. Stojná noha je mírně pokrčená.
5. Současně ved'te levou ruku dolů směrem k podlaze. Záda zůstávají rovná a pravá paže zůstává natažená.

Důležité: Dbejte na to, aby docházelo k minimální rotaci kyčlí.

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Nohy zůstávají pevně na podlaze, ramena zůstávají dole a spodní část zad je rovná.

Swing (obr. F)

Posilované svalstvo: ramena, stehna, hýždě

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují mírně ven a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek oběma rukama. Dlaně směřují dovnitř.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly a držte záda rovná.
4. Pokrčte kolena a zhoupněte výrobek pomalu dozadu mezi nohama.
5. Propněte kolena a zhoupněte výrobek nahoru do výšky kolen. Ramena přitom zůstávají dole.
6. Když výrobek dosáhne nejvyššího bodu, pohyb na chvíli pozastavte a nechte výrobek kontrolovaně zhoupnout zpět.

7. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

Důležité: Stále udržujte nad závažím kontrolu i přes jeho dynamický pohyb. Hýždě a břicho zůstávají pevně napnuté. Hlava zůstává v prodloužení páteře.

Veslování v předklonu (obr. G)

Posilované svalstvo: záda a paže (bicepsy)

Výchozí poloha

1. Opřete levé koleno o židli nebo lavičku. Držte trup stabilně a záda rovně.
2. Držte výrobek pravou rukou. Dlaň směřuje dovnitř.
3. Trup lehce předkloňte a opřete se o levou ruku.

Konečná poloha

4. Pomalu ohýbejte paži a zvedejte loket do výšky ramene. Držte záda rovně. Dlaně táhněte směrem k pupku a tím zasáhněte zádové svaly.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Vedte paži pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.

Slingshot (obr. H)

Posilované svalstvo: ramena a předloktí

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou. Dlaň směřuje dozadu.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a držte paži rovně.

Konečná poloha

4. Napněte svalstvo trupu. Vedte výrobek kruživým pohybem kolem těla. Přitom si předávejte výrobek vždy před a za tělem z jedné ruky do druhé.

Upozornění: Dbejte na to, abyste výrobek vždy pevně uchopili.

5. Vedte výrobek cca 10krát kolem svého těla a potom změňte směr.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte plynule. Záda držte během celého cvičení rovná a svaly trupu napnuté.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli steh-
na rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte
dopředu, trup zůstává vzpřímený.**

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.


Rozsah dodávky

1 x kettlebell

1 x návod na používanie

1 x krátky návod

Technické údaje

 Dátum výroby (mesiac/rok):
07/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.

- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta tréningu musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.

Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnite pri námahe a nadychnite sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé kolo cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Priklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Triceps (obr. A)

Namáhané svaly: ramená (tricepsy)

Východisková poloha

1. Postavte sa na podložku s nohami rozkročenými na šírku panvy. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolena sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za hlavou. Chrbty rúk smerujú dozadu a nohy sú mierne ohnuté.

Konečná poloha

3. Svalstvo nôh, sedacie a brušné svaly držte stále napnuté.
4. Výrobok pomaly dvíhajte nahor za hlavou len predlaktiami. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky. Plecia zostávajú počas celého cviku dolu.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste lakte nepretláčali a aby smerovali von.

5. Na chvíľku zotrvať v pozícii a výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej pozície.
6. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte. Dbajte na to, aby pri ohýbaní lakte smerovali von.

Drepy (obr. B)

Namáhané svaly: stehná, zadok, spodná časť chrbta, plecia

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok vezmite do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hlavy.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly a svaly rúk.
4. Zadok natiahnite dozadu a podťte do podpory. Dbajte pritom na to, aby bola horná časť tela vo vzpriamenej polohe mierne naklonená dopredu.
5. Na chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom sa vráťte do východiskovej pozícii.
6. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.

Reverzné plúca (obr. C)

Namáhané svaly: nohy, ramená, plecia a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke vo výške ramien. Dľaň smeruje dovnútra.

Konečná poloha

3. Ľavou nohou spravte úkrok dozadu. Ľavé koleno ohnite do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo podložky.
4. Súčasne posúvajte ľavú ruku nahor. Hornú časť tela a boky udržiavajte v jednej línii.
5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.
6. Posúvajte ľavú nohu a ľavé rameno opäť pomaly do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát a potom zmeňte stranu.
8. Cvičenie vykonajte v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát a boky vystreté.

Ramenné a hrudné svaly v ľahu (obr. D)

Namáhané svaly: ramená (tricepsy) a hrud'

Východisková poloha

1. Lahnite si na podložku, nohy rozkročte na šírku panvy a pokrčte ich.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami nad bruchom. Ramená sú tesne pri tele.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie, brušné svaly a svaly nôh. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystrite nahor smerom k stropu. Plecia zostávajú na podložke a lakte sú mierne ohnuté.
5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.
6. Ruky opäť pomaly stiahnite do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z ramien, plecia zostávajú spustené a spodná časť chrbta zostáva stále na podložke.

Jednonožný mŕtvy ťah (obr. E)

Namáhané svaly: nohy, ruky (tricepsy), spodná časť chrbta, brucho a zadok

Východisková poloha

1. Postavte sa na podložku s nohami rozkročenými na šírku panvy. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.

3. Napnite sedacie svaly a svaly trupu a ruky držte rovno.

Konečná poloha

4. Presuňte hmotnosť na ľavú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a pravú nohu vystrite dozadu. Zaťažená noha je mierne ohnutá.

5. Zároveň posuňte ľavú ruku nadol smerom k podložke. Chrbát zostáva rovný a pravá ruka vystretá.

Dôležité: Dbajte na to, aby v oblasti bokov dochádzalo k čo najmensej rotácii.

6. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.

7. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát a potom zmeňte stranu.

8. Cvičenie vykonajte v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Nohy zostávajú pevne na podložke, ramená zostávajú naďalej spustené a spodná časť chrbta je rovná.

Swing (obr. F)

Namáhané svaly: plecia, stehná, zadok

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú mierne dopredu a kolená sú mierne ohnuté.

2. Výrobok držte obidvomi rukami. Dlane smerujú dovnútra.

Konečná poloha

3. Napnite zadok a brušné svaly a chrbát držte rovno.

4. Ohnite koleno a vyšvihnite výrobkom pomaly dozadu cez nohy.

5. Natiahnite nohy a vyšvihnite výrobok do výšky brady. Ramená zostávajú pritom dole.

6. Keď sa výrobok dostane do najvyššieho bodu, na krátko zastavte pohyb a kontrolovane nechajte výrobok spadnúť naspäť.

7. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v troch sériách.

Dôležité: Kontrolujte si vždy hmotnosť napriek výkyvnému pohybu. Zadok a brucho zostávajú pevne napnuté.

Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou.

Veslovanie v sklone (obr. G)

Namáhané svaly: chrbát a ruky (bicepsy)

Východisková poloha

1. Položte ľavé koleno na stoličku alebo lavicu.

Trup držte stabilný a chrbát rovný.

2. Držte výrobok v pravej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.

3. Ohnite hornú časť tela mierne dopredu a ľavou rukou sa podoprite.

Konečná poloha

4. Pomaly ohnite ruku a zdvihnite lakte do výška ramien. Chrbát držte rovný. Dľaň ťahajte smerom k pupku, aby ste tak zapojili chrbtové svalstvo.

5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.

6. Ruku opäť pomaly spustíte do východiskovej pozície.

7. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát a potom zmeňte stranu.

8. Cvičenie vykonajte v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.

Slingshot (obr. H)

Namáhané svaly: plecia a predlaktie

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.

2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dozadu.

3. Napnite sedacie svaly a svaly trupu a ruky držte rovno.

Konečná poloha

4. Napnite svaly trupu. Posúvajte výrobok krúživým pohybom okolo tela. Presúvajte pritom výrobok vždy z jednej ruky do druhej pred a za vašim telom.

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa výrobok vždy pevne držali.

5. Pohybujte výrobkom cca 10-krát okolo tela a potom zmeňte smer.

6. Cvičenie opakujte 8 až 12-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte plynule. Počas celého cvičenia držte chrbát rovný a svaly trupu napnuté.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa natiahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistíte len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recykliácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

SK Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.


Alcance de suministro

1 pesa rusa

1 instrucciones de uso

1 guía rápida

Datos técnicos

 Fecha de fabricación (mes/año):
07/2022

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo se ha desarrollado para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.

- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Este artículo puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los peligros derivados.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. 1).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.

Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del artículo y supervíselos en todo momento. Permitales el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.



Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y manteniendo una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.

- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Tríceps (Fig. A)

Musculatura utilizada: brazo (tríceps)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados una distancia equivalente a la pelvis. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos detrás de la cabeza. Los dorsos de las manos miran hacia atrás y las piernas están ligeramente flexionadas.

Posición final

3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen continuamente.
4. Levante el artículo despacio por detrás de la cabeza con los antebrazos. Enderece el torso y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. Tense los brazos. Los hombros permanecen abajo durante todo el ejercicio.

Importante: Asegúrese de que los codos no se estiran completamente y de que apuntan hacia fuera.

5. Mantenga la posición un momento y después vuelva a bajar el artículo despacio a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento despacio y no estire los codos completamente. Asegúrese de que los codos apuntan hacia fuera al flexionarse.

Sentadillas (Fig. B)

Musculatura utilizada: muslos, glúteos, parte baja de la espalda, hombro

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con las manos y sosténgalo delante de usted a la altura de la cabeza con los brazos flexionados.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Estire los glúteos hacia atrás y flexione las rodillas. Asegúrese de mantener el torso erguido ligeramente hacia delante.
5. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento lentamente y mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio.

Zancada inversa (Fig. C)

Musculatura utilizada: pierna, brazo, hombro y tronco

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sostenga el artículo a la altura de los hombros con la mano izquierda. La palma de la mano debe apuntar hacia dentro.

Posición final

3. Con la pierna izquierda, dé una zancada hacia atrás. Flexione la rodilla izquierda en un ángulo de 90° hasta tocar prácticamente el suelo.
4. Eleve el brazo izquierdo al mismo tiempo. Mantenga el torso y la cadera rectos.
5. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
6. Lleve el brazo y la pierna izquierdos lentamente de nuevo a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces y cambie de lado.
8. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento lentamente y mantenga la espalda y la cadera rectas durante todo el ejercicio.

Musculatura de brazos y pecho boca arriba (Fig. D)

Musculatura utilizada: brazo (tríceps) y pecho

Posición inicial

1. Túmbese en el suelo y coloque los pies con una separación equivalente a la pelvis y con las piernas flexionadas.
2. Sujete el artículo en vertical con ambas manos sobre el abdomen. La parte superior de los brazos debe estar pegada al cuerpo.

Posición final

3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. La nuca debe ser una prolongación de la columna vertebral.
4. Estire los brazos hacia arriba en dirección al techo. Los hombros deben permanecer en el suelo y los codos estar ligeramente flexionados.
5. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
6. Lleve los brazos lentamente de nuevo a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento lentamente. El movimiento se realiza solo con los brazos, los hombros deben permanecer abajo y la parte inferior de la espalda debe permanecer en el suelo todo el tiempo.

Peso muerto con una pierna (Fig. E)

Musculatura utilizada: pierna, brazo (tríceps), parte baja de la espalda, abdomen y glúteos

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados una distancia equivalente a la pelvis. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sostenga el artículo con la mano izquierda. La palma de la mano debe apuntar hacia dentro.
3. Tense los músculos del torso y los glúteos y mantenga el brazo recto.

Posición final

4. Cargue el peso en la pierna izquierda. Incline hacia delante el torso y lleve la pierna derecha estirada hacia atrás. La pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada.
5. Al mismo tiempo, lleve la mano izquierda en dirección al suelo. La espalda debe permanecer recta y el brazo derecho estirado.

Importante: Asegúrese de que la cadena rote lo menos posible.

6. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces y cambie de lado.
8. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento lentamente. Los pies deben permanecer fijos en el suelo, los hombros bajos y la parte inferior de la espalda recta.

Balaceo (Fig. F)

Musculatura utilizada: hombros, muslos y glúteos

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies apuntan ligeramente hacia fuera y las rodillas están ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos. Las palmas de la mano deben apuntar hacia dentro.

Posición final

3. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.
4. Flexione las rodillas y balancee lentamente el artículo hacia atrás entre las piernas.
5. Estire las piernas y balancee el artículo hacia arriba hasta la altura de la barbilla. Los hombros deben permanecer abajo.
6. Cuando el artículo haya llegado al punto más alto, detenga brevemente el movimiento y deje que el artículo vuelva de forma controlada.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en tres tandas.

Importante: Controle siempre el peso a pesar del movimiento dinámico. Los glúteos y el abdomen permanecen tensos. La cabeza permanece como extensión de la columna vertebral.

Remo flexionado (Fig. G)

Musculatura utilizada: espalda y brazo (bíceps)

Posición inicial

1. Coloque la rodilla izquierda sobre una silla o un banco. Mantenga el torso estable y la espalda recta.
2. Sostenga el artículo con la mano derecha. La palma de la mano debe apuntar hacia dentro.
3. Flexione el torso ligeramente hacia delante y apóyese con la mano izquierda.

Posición final

4. Flexione lentamente el brazo y eleve el codo a la altura del hombro. Mantenga la espalda recta. Lleve la palma de la mano en dirección al ombligo para trabajar la musculatura de la espalda.
5. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
6. Lleve el brazo lentamente de nuevo a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces y cambie de lado.
8. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento lentamente y mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio.

Slingshot (Fig. H)

Musculatura utilizada: hombro y antebrazo

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sostenga el artículo con la mano izquierda. La palma de la mano debe apuntar hacia atrás.
3. Tense los músculos del torso y los glúteos y mantenga el brazo recto.

Posición final

4. Tense los músculos del torso. Lleve el artículo alrededor de su cuerpo con un movimiento circular. Pase el artículo por delante y detrás de su cuerpo y de una mano a otra.

Nota: Asegúrese de agarrar el artículo firmemente en todo momento.

5. Pase el artículo aprox. 10 veces alrededor de su cuerpo y cambie la dirección.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en tres tandas.

Importante: Realice el movimiento de manera fluida. Mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio y la musculatura del tronco tensa.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x kettlebell
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

Tekniske data



Fræstillingsdato (måned/år):
07/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.



Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!

- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner samt manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. 1).
- Træen kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brug, og undervurder den ikke.



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.



Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklernerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Triceps (fig. A)

Der arbejdes med: armmusklerne (triceps)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en hoftebreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen bag hovedet med begge hænder. Håndryggene vender bagud, og benene er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklernerne konstant.
4. Løft nu med underarmene artiklen langsomt opad bag hovedet. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Spænd armmusklerne. Skuldrene holdes nede under hele øvelsen.

Vigtigt: Sørg for, at albuerne ikke overstrækkes og peger udad.

5. Hold stillingen et øjeblik, og sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og stræk ikke albuerne helt ud. Sørg for, at albuerne peger udad, når de er bøje.

Squats (fig. B)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler, skuldermusklerne

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Tag artiklen i hænderne, og hold den foran dig i hovedhøjde med bøjede arme.

Slutstilling

3. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerne.
4. Skub bagdelen bagud, og gå ned i knæene. Sørg for, at overkroppen er strakt og let fremadlænet.
5. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen lige under hele øvelsen.

Reverse Lunge (fig. C)

Der arbejdes med: ben-, arm- og skuldermusklerne samt core

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen i skulderhøjde med venstre hånd. Håndfladen vender indad.

Slutstilling

3. Tag et udfaldsskridt bagud med venstre ben. Bøj venstre knæ til en vinkel på 90°, så det næsten rører gulvet.
4. Før samtidig venstre arm opad. Hold overkroppen og hoften lige.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Før langsomt venstre ben og venstre tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.

8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen og hofterne lige under hele øvelsen.

Arm- og brystmuskler liggende (fig. D)

Der arbejdes med: arm- (triceps) og brystmusklerne

Udgangsstilling

1. Læg dig på gulvet, og stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand.
2. Hold artiklen lodret over maven med begge hænder. Overarmene ligger tæt ind til kroppen.

Slutstilling

3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklerne. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Nakken er i forlængelse af rygsøjlen.
4. Stræk armene opad mod loftet. Skuldrene bliver på gulvet, og albuerne er let bøje.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Før langsomt armene tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene, skuldrene bliver nede, og den nederste del af ryggen er hele tiden på gulvet.

Single leg deadlift (fig. E)

Der arbejdes med: ben- og armmusklerne (triceps), de nederste rygmuskler samt mave- og sædemusklerne

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en hoftebreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen i venstre hånd. Håndfladen vender indad.
3. Spænd sæde- og ballemusklerne, og hold armen lige.

Slutstilling

4. Læg vægten på venstre ben. Bøj overkroppen forover, og før højre ben strakt bagud. Standbenet er let bøjet.

5. Før samtidig venstre hånd nedad i retning mod gulvet. Ryggen holdes lige, og højre arm holdes strakt.

Vigtigt: Sørg for, at der opstår så lidt rotation som muligt i hoften.

6. Hold stillingen kortvarigt.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.
8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Fødderne bliver stående fast på gulvet, skuldrene holdes nede, og lænden holdes lige.

Swing (fig. F)

Der arbejdes med: skulder-, lår- og sædemusklerne

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger let udad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen med begge hænder. Håndfladerne vender indad.

Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemusklerne, og hold ryggen lige.
4. Bøj knæene, og sving artiklen langsomt bagud igennem benene.
5. Stræk benene, og sving artiklen op til hagehøjde. Skuldrene holdes nede.
6. Stands bevægelsen kortvarigt, når artiklen har nået sit højeste punkt, og lad kontrolleret artiklen svinge tilbage.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hav altid kontrol over vægten på trods af den svingende bevægelse. Sæde og mave holdes hårdt spændt. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen.

Roning bøjet (fig. G)

Der arbejdes med: ryg- og armmusklerne (biceps)

Udgangstilling

1. Sæt venstre knæ op på en stol eller bænk. Hold bagdelen stabil og ryggen lige.
2. Hold artiklen i højre hånd. Håndfladen vender indad.
3. Bøj overkroppen let forover, og støt dig med venstre hånd.

Slutstilling

4. Bøj langsomt armen, og løft albuen til skulderhøjde. Hold ryggen lige. Bøj langsomt armen, og løft albuen til skulderhøjde. Hold ryggen lige. Træk håndfladen ind mod navlen for at aktivere rygmusklerne.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.
8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen lige under hele øvelsen.

Slingshot (fig. H)

Der arbejdes med: skulder- og underarmsmusklerne

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen i venstre hånd. Håndfladen vender bagud.
3. Spænd sæde- og ballemusklerne, og hold armen lige.

Slutstilling

4. Spænd ballemusklerne. Før artiklen rundt om kroppen i en cirkelbevægelse. Skift artiklen fra den ene hånd til den anden foran og bag ved kroppen.

Bemærk: Sørg for, at du hele tiden holder fast om artiklen.

5. Før artiklen rundt om kroppen ca. 10 gange, og skift så retning.
6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen glidende. Vigtigt: Hold ryggen lige og ballemusklerne spændt under hele øvelsen.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
 2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
- Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

DK Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura

- 1 x peso kettlebell
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

Dati tecnici



Data di produzione (mese/anno):
07/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'uso in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.

Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
 - Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
 - Non apportare modifiche all'articolo!
 - L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
 - Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
 - Questo articolo può essere usato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
 - In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
 - L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
 - Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. 1).
 - Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
 - Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
 - Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- ### **Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!**
- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale.
 - Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.



Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e a velocità costante.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.

- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilassarle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Tricipiti (fig. A)

Muscolatura sollecitata: braccia (tricipiti)

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi sul pavimento alla larghezza del bacino. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Portare l'articolo con entrambe le mani dietro la testa. I dorsi delle mani sono rivolti all'indietro e le gambe sono leggermente piegate.

Posizione finale

3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali.
4. Sollevare lentamente verso l'alto l'articolo dietro la testa solo con gli avambracci. Rad-drizzare il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tendere le braccia. Le spalle restano ferme per tutto l'esercizio.

Importante: prestare attenzione che i gomiti non siano completamente distesi e che siano rivolti verso l'esterno.

5. Mantenere per un momento la posizione e quindi abbassare lentamente l'articolo fino alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e non estendere completamente i gomiti durante l'estensione verso l'alto. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno.

Squat (fig. B)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei, parte bassa della schiena, spalle

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Prendere l'articolo nelle mani e tenerlo davanti a sé all'altezza della testa con le braccia ad angolo.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Portare i glutei all'indietro e piegare le ginocchia. Prestare attenzione che il busto sia piegato leggermente in avanti.
5. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Affondo inverso (fig. C)

Muscolatura sollecitata: gambe, braccia, spalle e torso

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo nella mano sinistra all'altezza delle spalle. Il palmo è rivolto verso l'interno.

Posizione finale

3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegare il ginocchio sinistro fino a un angolo di 90° fino a toccare quasi il pavimento.
4. Allo stesso tempo, alzare il braccio sinistro verso l'alto. Mantenere il tronco in linea retta con le anche.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente la gamba sinistra e il braccio sinistro di nuovo nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.
8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena e le anche sempre dritte durante l'intero esercizio.

Muscolatura del braccio e del torace sdraiati (fig. D)

Muscolatura sollecitata: braccia (tricipiti) e busto

Posizione di partenza

1. Distendersi sul pavimento e posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza del bacino.
2. Tenere l'articolo in verticale con entrambe le mani sopra l'addome. La parte superiore delle braccia è aderente al corpo.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Il collo è allineato alla colonna vertebrale.
4. Distendere le braccia verso l'alto in direzione del soffitto. Le spalle restano ferme sul pavimento e i gomiti sono leggermente piegati.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente le braccia di nuovo nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia, le spalle restano in basso e la parte bassa della schiena è sempre a contatto con il pavimento.

Stacco a una gamba (fig. E)

Muscolatura sollecitata: gambe, braccia (tricipiti), parte bassa della schiena, addome e glutei

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi sul pavimento alla larghezza del bacino. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo nella mano sinistra. Il palmo è rivolto verso l'interno.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e mantenere il braccio dritto.

Posizione finale

4. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Piegare la parte superiore del corpo in avanti e portare la gamba destra all'indietro. La gamba di appoggio è leggermente piegata.

5. Allo stesso tempo, portare la mano sinistra verso il pavimento. La schiena rimane dritta e il braccio destro allungato.

Importante: prestare attenzione che avvenga la minima rotazione possibile nell'anca.

6. Rimanere in posizione per un momento.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.
8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente. I piedi rimangono saldamente sul pavimento, la spalla rimane in basso e la parte bassa della schiena dritta.

Oscillamento (fig. F)

Muscolatura sollecitata: spalle, cosce, glutei

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte leggermente in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani. I palmi sono rivolti verso l'interno.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di glutei e addominali e mantenere la schiena dritta.
4. Piegare le ginocchia e spostare lentamente l'articolo indietro attraverso le gambe.
5. Allungare le gambe e portare l'articolo fino all'altezza del mento. Le spalle rimangono abbassate.
6. Quando l'articolo arriva in cima, fermare brevemente il movimento e riportare indietro l'articolo in modo controllato.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: controllare sempre il peso nonostante il movimento oscillatorio. I glutei e l'addome rimangono tesi. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.

Canottaggio curvo (fig. G)

Muscolatura sollecitata: schiena e braccia (bicipiti)

Posizione di partenza

1. Mettere il ginocchio sinistro su una sedia o una panchina. Mantenere il torso stabile e la schiena dritta.
2. Tenere l'articolo nella mano destra. Il palmo è rivolto verso l'interno.
3. Piegare leggermente la parte superiore del corpo in avanti e sostenersi con la mano sinistra.

Posizione finale

4. Contrarre la muscolatura del torso. Portare l'articolo con un movimento circolare attorno al corpo. Passare l'articolo da una mano all'altra davanti e dietro il corpo.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente il braccio di nuovo nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.
8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Fionda (fig. H)

Muscolatura sollecitata: spalle e avambracci

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo nella mano sinistra. Il palmo è rivolto all'indietro.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e mantenere il braccio dritto.

Posizione finale

4. Contrarre la muscolatura del torso. Portare l'articolo con un movimento circolare attorno al corpo. Passare l'articolo da una mano all'altra davanti e dietro il corpo.

Nota: accertarsi di tenere sempre saldamente l'articolo.

5. Far passare l'articolo ca. 10 volte attorno al corpo e poi cambiare la direzione.

6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento in modo fluido. Durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta e la muscolatura del torso tesa.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro e vicine. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.


In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.


Csomag tartalma

1 x kettlebell

1 x használati útmutató

1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

 Gyártási dátum (hónap/év):
07/2022

Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.

- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (1 ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá.

Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el a termék használatának módját, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengeti.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.



Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.

- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5 alkalommal.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re emelje el a talajtól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Tricepsz (A ábra)

Igénybe vett izomzat: kar (tricepsz)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a feje mögött. A kézhát hátrafelé néz, és a láb enyhén be van hajlítva.

Véghelyzet

3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmait.
4. Csak az alkarját használva emelje fel lassan a terméket a feje mögött. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. Feszítse meg a karját. A vállak a teljes gyakorlat során ejtve maradnak.

Fontos: ügyeljen arra, hogy könyökét ne feszítse teljesen meg, és az kifelé nézzen.

5. Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, majd lassan engedje le a terméket ismét az alaphelyzetbe.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét. Ügyeljen arra, hogy a könyök a hajlításkor kifelé nézzen.

Guggolás (B ábra)

Igénybe vett izomzat: combok, fenék, hát alsó szakasza, váll

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja meg a terméket mindkét kezével, és tartsa behajlított karral maga előtt fejmagasságban.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmait.
4. Tolja a fenékét hátra, és ereszkedjen térdhajlításba. Közben ügyeljen arra, hogy a felsőtest enyhén előredöntve egyenes maradjon.
5. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

Kitörés hátra (C ábra)

Igénybe vett izomzat: láb, kar, váll és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket a bal kezében vállmagasságban. A tenyér befelé néz.

Véghelyzet

3. Végezzen a bal lábával egy kitörést hátráléppel. Hajlítsa be a bal térdét 90°-os szögben úgy, hogy az majdnem érintse a talajt.
4. Ezzel egy időben nyújtsa ki a bal karját felfelé. A felsőtestét és a csípőjét tartsa egyenesen.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan helyezze vissza bal lábát és bal karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.
8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és a hátát, valamint a csípőjét tartsa a teljes gyakorlat során egyenesen.

Kar- és hasizom fekvésben (D ábra)

Igénybe vett izomzat: kar (tricepsz) és mellizmok

Alaphelyzet

1. Feküdjön a talajra, és hajlított, medenceszéles helyzetben helyezze a lábait egymás mellé a talajra.
2. Tartsa a terméket két kézzel, függőlegesen a hasa felett. Mindkét felkar szorosan a testhez simul.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a láb-, fenék- és hasizmaikat.
Húzza a lapockáit a gerincoszlop irányába.
A nyak a gerincoszlop hosszanti tengelyében marad.
4. Nyújtsa ki a karját felfelé, a mennyezet irányába. A váll eközben a talajon marad, és a könyök enyhén be van hajlítva.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan helyezze vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A gyakorlat közben csak a kar dolgozik, a váll ejtve van, és a hát folyamatosan a talajon marad.

Egylábás felhúzás (E ábra)

Igénybe vett izomzat: láb, kar (tricepsz), hát alsó szakasza, has és fenék

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket a bal kezében. A tenyér befelé néz.
3. Feszítse meg a far- és törzsizmaikat, és tartsa egyenesen a karját.

Véghelyzet

4. Helyezze át a testsúlyát a bal lábára. Döntse előre a felsőttestét, és a jobb lábát egyenesen tartva emelje fel hátrafelé. A talajon maradó láb enyhén be van hajlítva.
5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal kezét a talaj irányába. A hát egyenes marad, és a jobb kar kinyújtva.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a csípőjét csak minimális mértékben fordítsa el.

6. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.
8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A láb teljes talppal a talajon marad, a váll végig ejtve van, és a hát alsó szakasza egyenes.

Lendítés (F ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, comb, fenék

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak kissé kifelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja meg a terméket két kézzel. A tenyerek befelé néznek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és hasizmaikat, és tartsa egyenesen a hátát.
4. Hajlítsa be a térdét, és lendítse a terméket lassan hátrafelé a két lába között.
5. Nyújtsa ki a lábát, és lendítse a terméket lassan előrefelé, egészen állmagasságig. Eközben a vállak ejtve maradnak.
6. Amikor a termék a legmagasabb pontot eléri, rövid ideig tartsa ki a mozdulatot, majd engedje kontrolláltan a terméket az ellentétes irányba visszalendülni.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a lendületes mozdulat ellenére tartsa folyamatosan kontroll alatt a súlyt. A fenék és a has folyamatosan meg van feszítve. A fej a gerincoszlop hossz tengelyében marad.

Döntött törzsű evezés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: hát és kar (bicepsz)

Alaphelyzet

1. Térdeljen fel bal lábával egy székre vagy padra. Tartsa egyenesen a törzsét és a hátát.
2. Vegye a terméket a jobb kezébe. A tenyér befelé néz.
3. Döntse enyhén előre a felsőttestét, és támaszkodjon meg a bal kezével.

Véghelyzet

4. Hajlítsa be lassan a karját, és a könyökét emelje fel vállmagasságig. Tartsa egyenesen a hátát. Húzza a tenyerét a köldök felé, hogy a hátizmokat megmozgassa.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan engedje vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.

8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

Körözés a test körül (H ábra)

Igénybe vett izomzat: váll és alkar

Alaphelyzet

1. Álljon egyenesen, terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket a bal kezében. A tenyér hátrafelé néz.
3. Feszítse meg a far- és törzsizmait, és tartsa egyenesen a karját.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a törzsizmokat. Vezesse a terméket a teste körül egy körpálya mentén mozgatva. Ennek során a háta mögött és a hasa előtt mindig vegye át a terméket egyik kezéből a másikba.

Megjegyzés: a termék fogantyúját végig fogja át teljesen.

5. Körözzön a termékkel kb. tízszer a teste körül, majd váltson irányt.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a mozdulatot megszakítások nélkül hajtsa végre. A gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát, és feszítse meg a törzsizmait.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
 2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
- Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.

2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.

3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.

4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználadott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumból és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

 Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.


V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave

- 1 x utežna krogla
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki

 Datum izdelave (mesec/leto):
07/2022

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in komercialne namene.

Varnostni napotki

Smrtno nevarno!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.

Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na doseg roke.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!

- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.
- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika 1).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Pri uporabi izdelka pazite na težo uteži in je ne podcenjujte.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Otrok ne puščajte brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.

2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Triceps (slika A)

Ciljne mišice: roke (tricepsi)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini medenice. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek z obema rokama držite zadaj za glavo. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni nazaj, nogi pa narahlo upognjeni.

Končni položaj

3. Napnite mišice nog, zadnjične in trebušne mišice.
4. Izdelek počasi dvigajte le s podlahtema za glavo navzgor. Poravnajte zgornji del telesa, prsnico potisnite naprej in lopatice povlecite proti hrbtenici. Napnite roki. Rami morata med vajo ostati spuščeni.

Pomembno: Pazite, da ne iztegnete komolcev in da sta komolca obrnjena navzven.

5. Za trenutek zadržite ta položaj in nato znova počasi spustite izdelek v začetni položaj.
6. Vajo ponovite 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi in komolcev pri dviganju ne iztegnite povsem. Pazite, da sta komolca med upogibanjem usmerjena navzven.

Počepi (slika B)

Ciljne mišice: stegna, zadnjica, spodnji del hrbta, rama,

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Primite izdelek in ga držite s pokrčenima rokama pred sabo na višini glave.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Zadnjico potisnite nazaj in počepnite. Pri tem pazite, da je zgornji del telesa rahlo obrnjen naprej in v pokončnem položaju.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Vajo ponovite 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo poravnán med celotno vajo.

Obratni izpadni korak (slika C)

Ciljne mišice: noga, roka, rama in trup

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki na višini ramen. Dlan je obrnjena navznoter.

Končni položaj

3. Z levo nogo izvedite izpadni korak nazaj. Levo koleno upognite do kota 90° , tako da se skoraj dotika tal.
4. Istočasno dvigajte levo roko navzgor. Zgornji del telesa in boka naj bodo ravni.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.
6. Levo nogo in levo roko počasi vrnite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet in boka naj bodo poravnani med celotno vajo.

Mišice rok in prsne mišice v ležečem položaju (slika D)

Ciljne mišice: roke (tricepsi) in prsi

Začetni položaj

1. Ulezite se na tla, pokrčite nogi in stopali postavite v širini medenice na tla.
2. Izdelek z obema rokama držite navpično nad trebuhom. Nadlahti naj bosta tesno ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite nožne, zadnjične in trebušne mišice. Lopatice povlecite proti hrbtenici. Vrat je podaljšek hrbtenice.
4. Roki iztegnite proti stropu. Rami naj ostaneta na tleh, komolca pa naj bosta narahlo upognjena.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.
6. Roki znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z rokama, rami naj ostaneta spodaj, spodnji del hrbta pa mora biti vedno na tleh.

Enonožni mrtvi dvig (slika E)

Ciljne mišice: noga, roka (triceps), spodnji del hrbta, trebuh in zadnjica

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini medenice. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki. Dlan je obrnjena navznoter.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter držite roko v ravnem položaju.

Končni položaj

4. Prenesite težo na levo nogo. Zgornji del telesa upognite naprej in desno nogo iztegnite nazaj. Obremenjena noga je narahlo pokrčena.
5. Istočasno pomikajte levo dlan navzdol proti tlom. Hrbet ostane raven in desna roka iztegnjena.

Pomembno: Pazite, da boka čim manj obračate.

6. Za trenutek zadržite ta položaj.
7. Vajo ponovite 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Stopali ostaneta trdno na tleh, rama ostane spodaj, spodnji del hrbta pa ostane raven.

Nihaj (slika F)

Ciljne mišice: rame, stegna, zadnjica

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene rahlo naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite z obema rokama. Dlani sta obrnjeni navznoter.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter ohranite hrbet raven.
4. Upognite koleni in izdelek počasi zanihajte med nogama nazaj.
5. Iztegnite nogi in izdelek zanihajte do višine kolena. Pri tem ostaneta rami spodaj.
6. Ko je izdelek v najvišjem položaju, za trenutek ustavite gib in nadzorovano zanihajte izdelek nazaj.
7. Vajo ponovite 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Kljub nihanju vedno nadzirajte utež. Zadnjica in hrbet naj ostaneta močno napeta. Glava ostane podaljšek hrbtenice.

Veslanje v predklonu (slika G)

Ciljne mišice: hrbet in roki (bicepsa)

Začetni položaj

1. Levo koleno položite na stol ali klop. Trup naj bo stabilen, hrbet pa raven.
2. Izdelek držite v desni roki. Dlan je obrnjena navznoter.
3. Zgornji del telesa upognite rahlo naprej in se oprite na levo dlan.

Končni položaj

4. Počasi upognite roko in dvignite komolca do višine ramen. Hrbet naj bo raven. Dlan povlecite v smeri popka, da aktivirate hrbtenne mišice.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.

6. Roko znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo poravnan med celotno vajo.

Zanka (slika H)

Ciljne mišice: ramena in podlaket

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki. Dlan je obrnjena nazaj.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter držite roko v ravnem položaju.

Končni položaj

4. Napnite mišice trupa. Izdelek s krožnim gibom pomikajte okrog telesa. Pri tem izdelek vedno pred ali za telesom predstavljajte iz ene roke v drugo.

Napotek: Izdelek je treba vedno močno držati.

5. Izdelek pribl. 10-krat pomaknite okrog svojega telesa, nato pa zamenjajte smer.
6. Vajo ponovite 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte tekoče. Med celotnim izvajanjem vaje mora biti hrbet raven, mišice trupa pa morajo biti napete.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
 2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
- S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnan, koleni naj bosta rahlo upognjeni.

2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnan in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da vaši stegni ostaneta vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup pa naj ostane vzravan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Čistite le z vlažno krpo za čiščenje in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavržite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge

informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavržite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko.

Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so potrjeni običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

 Servis Slovenija

Tel.: 080 080917

E-Mail: deltasport@idl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



07/2022

Delta-Sport-Nr.: KK-12125, KK-12126, KK-12127

08.16.2022 / PM 12:30

IAN 497591_2204 IAN 497592_2204

IAN 497599_2204

