



BARBELL BAR

(GB) (CY)

BARBELL BAR

Instructions for use

(SI)

ROČKA ZA UTEŽI

Navodilo za uporabo

(SK)

ČINKOVÁ TYČ

Návod na používanie

(RS)

ŠIPKA ZA TEGOVE

Uputstvo za korišćenje

(BG)

ЛОСТ ЗА ТЕЖЕСТИ

Ръководството за използване

(HU)

SÚLYZÓRÚD

Használati útmutató

(CZ)

TYČ

Návod k použití

(HR)

ŠIPKA ZA UTEGE

Upute za uporabu

(RO)

BARĂ HALTERĂ

Instrucțiuni de utilizare

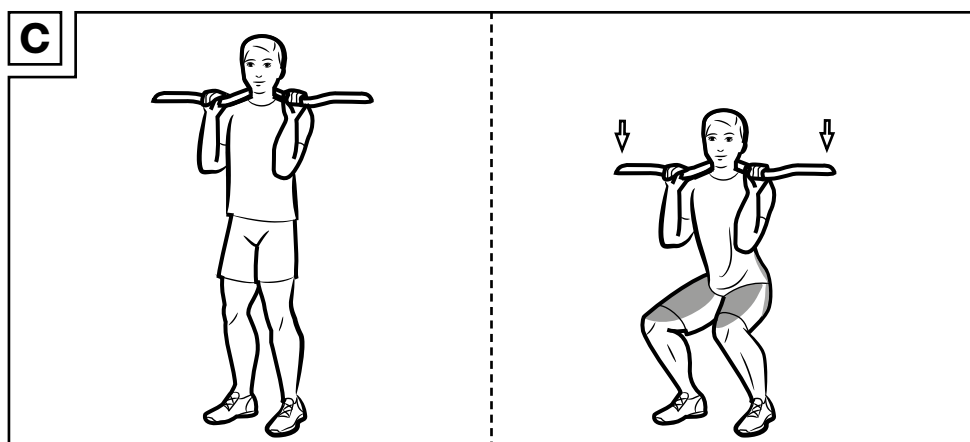
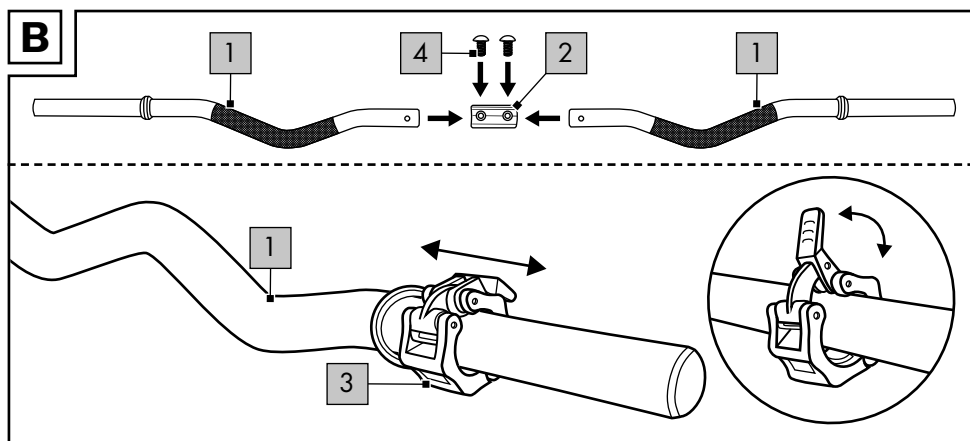
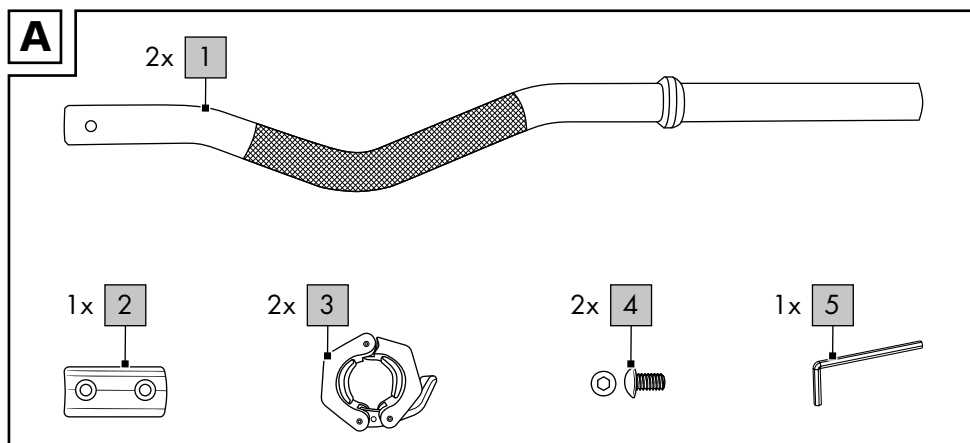
(GR) (CY)

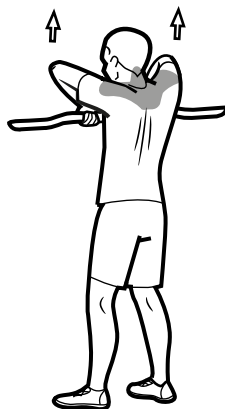
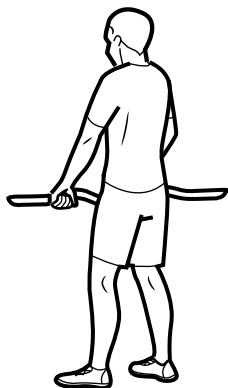
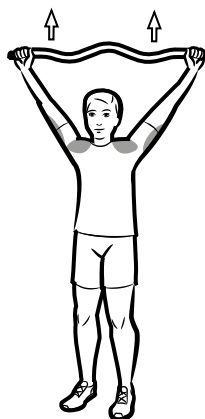
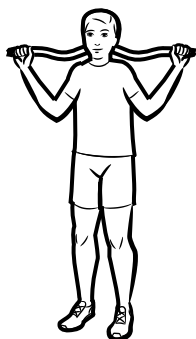
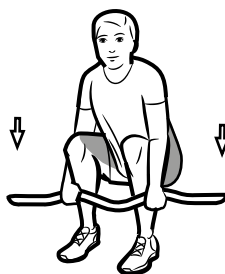
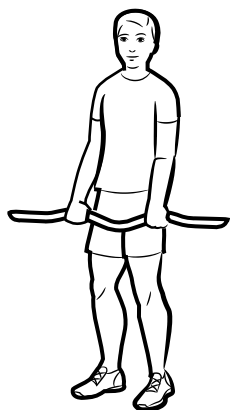
ΜΠΑΡΑ

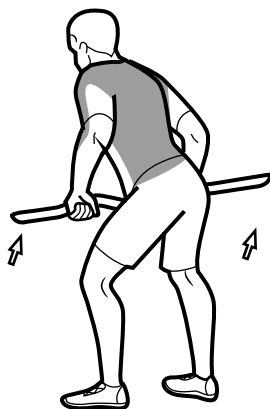
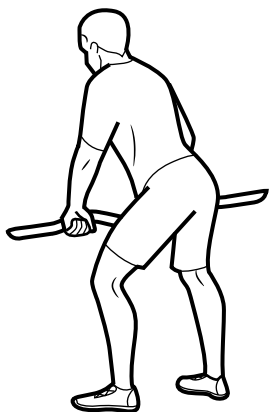
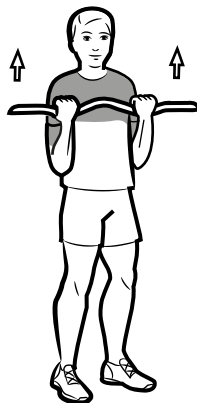
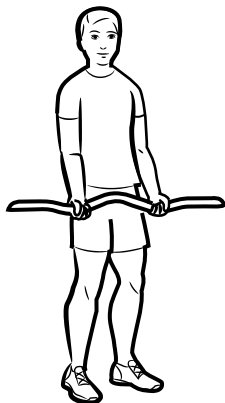
Οδηγίες χρήσης

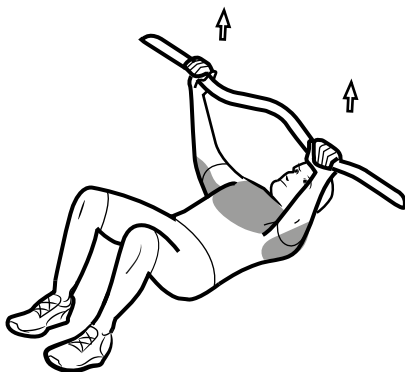
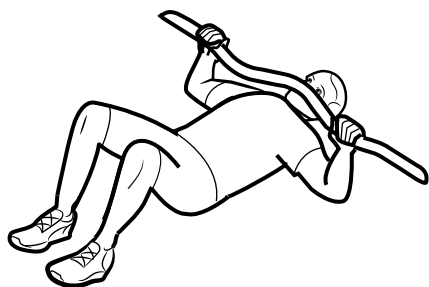
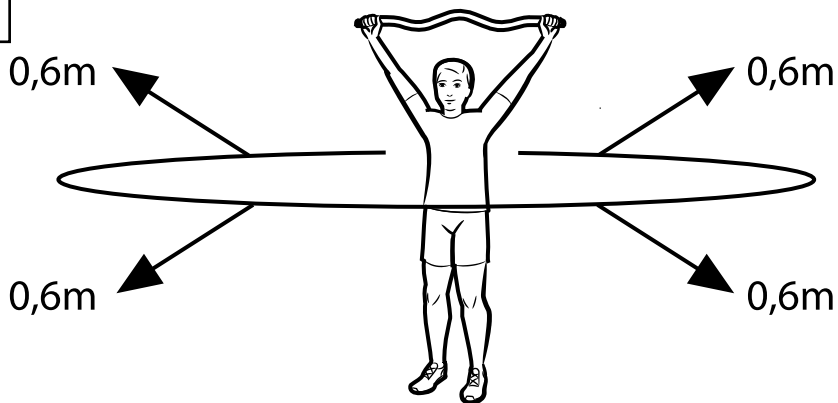
IAN 489404_2504

(HU) (SI) (CZ) (SK) (HR)
(RS) (RO) (BG) (GR) (CY)



D**E****F**

G**H****I**

J**K**

GB CY

Package contents	9
Technical data	9
Intended use	9
Safety information	9
Life-threatening hazard!	9
Risk of injury!	9
Dangers due to wear and tear!	10
Assembling the dumbbell bar/ dumbbell quick-release fasteners	10
General exercise instructions	10
Warming up	10
Exercise suggestions	11
Stretching	13
Storage, cleaning	13
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	14

HU

Csomag tartalma	15
Műszaki adatok	15
Rendeltetésszerű használat	15
Biztonsági utasítások	15
Életveszély!	15
Balesetveszély!	15
Elhasználódásból adódó veszélyek!	16
A súlyzórud/súlyzó-gyorsbilincsek összeszerelése	16
Általános tanácsok az edzéshez	16
Bemelegítés	17
Javasolt gyakorlatok	17
Nyújtás	19
Tárolás, tisztítás	19
Tudnivalók a hulladékkezelésről	19
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	20

SI

Obseg dobave	21
Tehnični podatki	21
Predvidena uporaba	21
Varnostni napotki	21
Smrtno nevarno!	21
Nevarnost poškodb!	21
Nevarnosti zaradi obrabe!	22
Sestavljanje utežne ročke/ hitrega zaklepa za utežne ročke	22
Splošni napotki za vadbo	22
Ogrevanje	22
Predlogi za vaje	23
Raztezanje	25
Shranjevanje, čiščenje	25
Napotki za odlaganje v smeti	25
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	25
Garancijski list	27

CZ

Obsah balení	28
Technické údaje	28
Použití dle určení	28
Bezpečnostní pokyny	28
Nebezpečí ohrožení života!	28
Nebezpečí poranění!	28
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	29
Montáž činky/ rychlouzávěrů na činku	29
Obecné pokyny pro cvičení	29
Zahřátí	29
Návrhy na cvičení	30
Závěrečné protažení	32
Uskladnění, čištění	32
Pokyny k likvidaci	32
Pokyny k záruce a průběhu služby	32

SK

Rozsah dodávky	34
Technické údaje	34
Určené použitie	34
Bezpečnostné pokyny	34
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	34
Nebezpečenstvo poranenia!	34
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia!	35
Montáž činkovej tyče/ rýchlouzáverov číniok	35
Všeobecné pokyny na tréning	35
Zahriatie	35
Příklady cvikov	36
Strečing	38
Skladovanie, čistenie	38
Pokyny k likvidácii	38
Pokyny k záruke a priebehu servisu	38

HR

Opseg isporuke	40
Tehnički podaci	40
Namjenska upotreba	40
Sigurnosne napomene	40
Opasnost po život!	40
Opasnost od ozljeda!	40
Opasnosti zbog istrošenosti!	41
Montaža šipke za uteg/brzih zatvarača za uteg	41
Opće upute za trening	41
Zagrijavanje	41
Prijedlozi vježbi	42
Istezanje	44
Skladištenje, čišćenje	44
Uputa za zbrinjavanje	44
Napomene vezane za garanciju i usluge servisa	44

RS

Obim isporuke	46
Tehnički podaci	46
Namenska upotreba	46
Bezbednosne napomene	46
Opasnost po život!	46
Opasnost od povreda!	46
Opasnosti usled habanja!	47
Montaža šipke za bučice/ brzih zatvarača za bučice	47
Opšte napomene za vežbanje	47
Zagrevanje	47
Predlozi za vežbanje	48
Istezanje	50
Čuvanje, čišćenje	50
Napomene u vezi odlaganja u otpad	50
Napomene za garanciju i postupak za servisiranje	50
Garancija i garantni list	52

RO

Pachet de livrare	53
Date tehnice	53
Destinație de utilizare	53
Indicații cu privire la siguranță	53
Pericol de moarte!	53
Pericol de vătămare!	53
Pericole cauzate de uzură!	54
Montarea barei pentru gantere/ elementele de închidere rapidă ale ganterelor	54
Indicații generale cu privire la antrenament	54
Încălzirea	55
Sugestii de exerciții	55
Întinderea	57
Depozitare și curățare	58
Instrucțiuni privind eliminarea Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service	58

BG

Обхват на доставката	60
Технически данни	60
Използване по предназначение	60
Указания за безопасност	60
Опасност за живота!	60
Опасност от нараняване!	60
Опасности вследствие на износване!	61
Монтаж на щангата/бързодействащите клипсове за щанги ...	61
Общи указания за тренировка	61
Загриване	62
Примерни упражнения	62
Разтягане	65
Съхранение, почистване	65
Указания за отстраняване като отпадък	65
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	65

GR CY

Παραδοτέος εξοπλισμός	69
Τεχνικά χαρακτηριστικά	69
Προβλεπόμενη χρήση	69
Προειδοποιήσεις ασφαλείας	69
Κίνδυνος για τη ζωή!	69
Κίνδυνος τραυματισμού!	69
Κίνδυνοι λόγω φθοράς!	70
Συναρμολόγηση της μπάρας με βάρη/ταχυσυνδέσμων αλτήρα	70
Γενικές υποδείξεις γυμναστικής	70
Προθέρμανση	71
Προτεινόμενες ασκήσεις	71
Διατάσεις	73
Αποθήκευση, καθαρισμός	74
Υποδείξεις ως προς την απόρριψη	74
Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις	74

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

- 2 x barbell bar (1)
- 1 x connector (2)
- 2 x dumbbell quick-release fastener (3)
- 2 x mounting materials (4)
- 1 x hex key (5)
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 130kg



Maximum vertical load of the dumbbell quick-release fasteners: 10kg

Dimensions: approx. 120 x 3cm (L x Ø)



Date of manufacture
(month/year): 07/2025

Intended use

The product was produced as a training tool for effective abdominal, back, shoulder and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- This product may be used by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Never leave children unattended with the product. Keep away from children. The product is not a toy.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.

- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!



Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!
- The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- 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.

Assembling the dumbbell bar/dumbbell quick-release fasteners (Fig. B)

Fit the weight bars (1) to the connector (2) using the hex key (5) and the mounting material (4).

To use the product with additional weights (not included in the package contents), place the dumbbell quick-release fasteners (3) on the outside of the product. This will prevent the weights from sliding off while exercising. The click system makes it possible to quickly change the dumbbell discs.

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 or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training 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. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
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. Alternate between circling your left and right arm forwards and then backwards after one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your 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.

Knee bend (Fig. C)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.

4. Tense your upper body and buttocks muscles and tilt your hips slightly forwards without arching your back.
5. Bend your knees slightly and keep your upper body tense. Your knees point outwards.
6. Slowly lower your knees to a 90° angle and remain in this position for a short time. Make sure that your knees do not go over the tops of your feet.
7. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and move your buttocks backwards as you lower yourself down, as if you wanted to sit on a chair.

Shoulder lifts (Fig. D)

Muscles used: shoulder and neck

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes outwards.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your chin, close to your body, and bring your elbows outwards to just above shoulder height.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Shoulder press (Fig. E)

Muscles used: triceps and shoulder

Sequence

1. Stand with your pelvis wide and turn your toes forwards. Your knees are slightly bent.
2. Grasp the outer edge of EZ dumbbell bar from above and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.

4. Lift up the product slowly. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms.

5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch.

Dead lift (Fig. F)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and tense your buttock muscles.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. Then slowly bend your hips.
4. Then bend your knees slightly and move the EZ dumbbell bar along your body towards the floor until you have reached the centre of your lower legs.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Rowing (Fig. G)

Muscles used: biceps, shoulder, chest and back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and grip the EZ dumbbell bar from above shoulder-width apart. Your arms are outstretched.
2. Lean forwards at a 45° angle, bending at the hips. Also bend your knees.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your belly button by bending your elbows and bringing them behind your body.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body stretched and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward.

Bicep curls (Fig. H)

Muscles used: biceps, shoulder and chest

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing backwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, bend your elbows as far as they will go.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body stretched and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward. Keep your shoulders relaxed.

Forward lunge (Fig. I)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.
4. Take a large step forwards with one leg and move your knee forwards to the height of your foot.
5. Meanwhile, bend your back knee and lower it to the floor. The back foot remains upright and flexed at the base joint of the toes.

6. While exhaling, return to the starting position by actively pushing off the floor with your front foot.
7. Change legs for the next lunge.
8. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward. Keep your shoulders relaxed.

Pectoral press (Fig. J)

Muscles used: chest and triceps

Sequence

1. Lie on your back on an exercise mat.
2. Bend your knees 45° and place your feet on the floor. Your knees are facing forwards.
3. Grip the bar at shoulder width and hold it close to your body above your chest.
4. Stretch your arms upwards. Your elbows are outstretched.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain upper body tension during the exercise and do not push your elbows all the way through when stretching.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below. You should do the exercises 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. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 489404_2504

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(CY) Service Cyprus
Tel.: 8009 4241
E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

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

- 2 x súlyzórúd (1)
- 1 x csatlakozóelem (2)
- 2 x súlyzó-gyorsbilincs (3)
- 2 x szerelési anyagok (4)
- 1 x belső hatlapú kulcs (5)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 130 kg



Maximale vertikale Belastung der Hantelschnellverschlüsse:
10 kg

Méret: kb. 120 x 3 cm (H x Ø)



Gyártási dátum
(hónap/év): 07/2025

Rendeltetésszerű használat

A termék edzőeszköz céljára készült, hatékony has-, hát-, váll- és karizom-edzéshez. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

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



Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatnak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- Soha ne hagyjon gyermekeket a termékkel felügyelet nélkül. Gyermekektől elzárva tartandó. A termék nem játékszer.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtson el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Fájdalom, gyengeségérzet vagy fáradtság esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre mindig csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.

- Az edzés helye körül legalább 0,6 métert szabadon kell hagyni (K ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- A termék használata során ügyeljen a súly nagyságára, ne becsülje alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!

Elhasználódásból adódó veszélyek!

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

A súlyzórúd/ súlyzó-gyorsbilincsek összeszerelése (B ábra)

Szerelje össze a súlyzórudakat (1) a belső hatlapú kulccsal (5) és a szerelési anyagokkal (4) a csatlakozóelem használatával (2).

A termék további súlyokkal (a csomag nem tartalmazza) való használatához a súlyzó-gyorsbilincseket (3) helyezze fel kívülről a termékre. Ez megakadályozza a súlyok lecsúszását az edzés során. A kattanzó rendszer lehetővé teszi a súlyzó tárcsák gyors cseréjét.

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 eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- 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 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy sorozat az adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden sorozat 3-szor ismételtethető.
- A sorozatok 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 ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozgulatót 4–5-ször.
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 emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje 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.

Térdhajlítás (C ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon válszélességű terpeszbe, és a lábujjait kissé fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről válszélességben, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.
3. A könyök előre felé néz, a felkar közel van a testhez, a lapocka pedig ejtve marad.
4. Feszítse meg a felsőtest- és farizmokat, billentse a csípőjét enyhén előre, a derék homorítása nélkül.
5. Hajlítsa be kissé a térdét, a felsőtestet tartsa feszesen. Eközben a térdek kifelé néznek.
6. Lassan ereszkedjen le, amíg a térdei 90°-os szöget nem zárnak be, és rövid ideig maradjon ebben a helyzetben. Figyeljen arra, hogy a térdek ne nyúljanak túl a lábujjhegyeken.
7. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és ereszkedés közben a fenékét mozgítsa hátrafelé, mintha le akarna ülni egy székre.

Vállmelés (D ábra)

Igénybe vett izomzat: váll és nyak

Gyakorlat

1. Álljon válszélességű terpeszbe, és a lábujjait fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat válszélességű tartásban, a kézhát előre felé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Húzza fel a francia súlyzórudat kilégzés közben az álla irányába, tartsa közel a testéhez, a könyökét pedig kifelé mozgatva emelje kissé vállmagasság fölé.

4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni.

Vállnyomás (E ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz és váll
Gyakorlat

1. Álljon medenceszéles terpeszben, a lábujjait fordítsa előre felé. A térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről a két végénél, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.
3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmait.
4. A terméket lassan emelje felfelé. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. Feszítse meg a karját.
5. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a mozgulatot lassan hajtsa végre, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét.

Felhúzás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe, és feszítse meg a fenékizmokat.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat vállszélességű tartásban, a kézhát előre felé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Először lassan hajlítsa a csípőjét.
4. Ezután hajlítsa be kissé a térdét, és a francia súlyzórudat vezesse a teste és a lábai mentén a talaj irányába, amíg el nem éri a lábszára közepét.
5. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni.

Evezés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz, váll, mell és hát

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a francia súlyzórudat fogja meg felülről, vállszélességben. A karok nyújtva vannak.
2. Dőljön előre 45°-os szögben a csípő megdöntésével. Hajlítsa be a térdét is.
3. Húzza fel a francia súlyzórudat kilégzés közben a köldöke irányába, közben hajlítsa be a könyökét és vigye egészen a test vonala mögé.
4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a derék feszes tartására. A felsőtestét tartsa kinyújtva, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni. A mellkasát tolja ki előre.

Bicepszhajlítás (H ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz, váll és mell

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat vállszélességben, a kézhát hátrafelé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Kilégzés közben hajlítsa be a könyökét, amennyire csak tudja.
4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa kinyújtva, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni. A mellkasát tolja ki előre. A váll végig laza marad.

Kitörés előre (I ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a lábujjait kissé fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről vállszélességben, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.

3. A könyök előrefelé néz, a felkar közel van a testhez, a lapocka pedig ejtve marad.
4. Lépjen az egyik lábával egy nagy lépést előre, és a térdét helyezze előre, a lábfeje fölé.
5. Közben hajlítsa be a hátsó térdét, és engedje le a padlóra. A hátsó lábfejeközben egyenesen áll felfelé, a behajlított lábujjakon.
6. Kilégzés közben térjen vissza a kiindulási helyzetbe úgy, hogy az első lábával aktívan ellőki magát a padlótól.
7. Váltson lábat a következő kitöréshez.
8. A gyakorlatot 8-12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába tolni. A mellkasát tolja ki előre. A váll végig laza marad.

Mellprés (J ábra)

Igénybe vett izomzat: mell és tricepsz
Gyakorlat

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen.
2. Hajlítsa be a térdét 45°-ban, és helyezze a talpát a padlóra. A térdek előrefelé néznek.
3. Fogja meg a rudat vállszélességben, és tartsa közel a testéhez a mellkasa felett.
4. Nyújtsa ki a karját felfelé. A könyök legyen kinyújtva.
5. A gyakorlatot 8-12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 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 térde legyen enyhén behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockái 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 vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra. **FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerket 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 elhasznált 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 szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DEL-TA-SPORT HANDELSKONTOR 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 vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználati 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 keresse 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: 489404_2504

 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 vso dokumentacijo.

Obseg dobave

- 2 x ročka za uteži (1)
- 1 x povezovalni element (2)
- 2 x hitri zaklep za utežne ročke (3)
- 2 x montažni material (4)
- 1 x notranji šestkotni ključ (5)
- 1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki



Maksimalna obremenitev:
130 kg



Največja navpična obremenitev
hitrih pritrdilnih elementov za
hante: 10 kg

Mere: pribl. 120 x 3 cm (D x Ø)



Datum izdelave
(mesec/leto): 07/2025

Predvidena uporaba

Izdelek je namenjen kot vadbena orodje za učinkovit trening trebušnih mišic, hrbta, ramen in rok. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene.

Varnostni napotki



Smrtno nevarno!

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



Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja uporabljajo, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Otrok v bližini izdelka nikoli ne puščajte brez nadzora. Hranite izven dosega otrok. Izdelek ni igrača.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo in predloge za vaje vedno shranjujte na doseg roke.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadijte v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbenega območja mora biti najmanj 0,6 m prostega območja (slika K).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.

- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Izdelka ne smete na noben način spreminjati!



Nevarnosti zaradi obrabe!

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

Sestavljanje utežne ročke/ hitrega zaklepa za utežne ročke (slika B)

Namestite utežne ročke (1) na povezovalni element (2) s pomočjo notranjega šestkotnega ključa (5) in montažnega materiala (4).

Če želite izdelek uporabljati z dodatnimi utežmi (niso v obsegu dobave), namestite hitre zaklepe za utežne ročke (3) na zunanjo stran izdelka. Tako preprečite, da bi uteži med vadbo zdrsile. Klik-sistem omogoča zelo hitro menjavo uteži.

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 počasi.
- 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 s sklopi vaj, ki vključujejo od 6 do 8 vaj, prilagodite svojim potrebam.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti poleg tega 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 vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Naprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roki in rameni

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato 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. Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Izmenično dvigujte nogi in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Upogibi kolena (slika C)

Ciljne mišice: stegna, zadnjica in spodnji del hrbta

Potek

1. Stojte vzravnano s stopali v širini ramen in obrnite prste rahlo navzven.
2. Utežno ročko SZ primite od zgoraj v širini ramen in jo položite za glavo na ramenske/vratne mišice.
3. Komolce obrnite naprej, nadlakte imejte ob telesu, lopatice pa so navzdol.
4. Napnite mišice zgornjega dela telesa in zadnjice ter nagnite kolke rahlo naprej, ne da bi upogibali hrbet.
5. Rahlo pokrčite kolena, zgornji del telesa naj bo napet. Kolena imejte obrnjena navzven.
6. Počasi upognite kolena do kota 90 stopinj in na kratko ostanite v tem položaju. Pazite, da s koleni ne greste prek konic prstov na nogah.
7. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa naj bo vzravnano, med spuščanjem pa pomaknite zadnjico nazaj, kot da bi se usedli na stol.

Dvigi ramen (slika D)

Ciljne mišice: ramena in vrat

Potek

1. Stojte vzravnano s stopali v širini ramen in obrnite prste navzven.
2. Utežno ročko SZ primite v širini ramen, hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni naprej. Roke imejte iztegnjene.
3. Ko izdihnete, povlecite utežno ročko SZ proti bradi, k telesu, komolce pa iztegnite tik nad višino ramen.
4. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju, lopatici pa poskušajte povleči proti zadnjici.

Potisk ramena (slika E)

Ciljne mišice: tricepsi in ramena

Potek

1. Stojte vzravnano s stopali v širini bokov in obrnite prste naprej. Kolena so rahlo upognjena.
2. Utežno ročko SZ primite od zgoraj za zunanje robove in jo položite za glavo na ramenske/vratne mišice.
3. Napnite mišice nog, zadnjične in trebušne mišice.
4. Izdelek počasi dvignite. Poravnajte zgornji del telesa, prsnico potisnite naprej in lopatice povlecite proti hrbtenici. Napnite roki.
5. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Gib izvajajte počasi in komolcev pri dviganju ne iztegnite povsem.

Križno dviganje (slika F)

Ciljne mišice: stegna, zadnjica in spodnji del hrbta

Potek

1. Postavite se s stopaloma v širino bokov in napnite zadnjične mišice.
2. Utežno ročko SZ primite v širini ramen, hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni naprej. Roke imejte iztegnjene.
3. Nato počasi upognite kolke.

4. Nato rahlo pokrčite kolena in spustite utežno ročko SZ ob svojih nogah navzdol do sredine meč.

5. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju, lopatici pa poskušajte povleči proti zadnjici.

Veslanje (slika G)

Ciljne mišice: biceps, ramena, prsi in hrbet

Potek

1. Stojte vzravnano s stopali v širini ramen in primite utežno ročko SZ v širini ramen. Roke imejte iztegnjene.

2. Nagnite se naprej za 45 stopinj tako, da pokrčite kolke. Upognite tudi kolena.

3. Med izdihom potegnite utežno ročko SZ proti popku, tako da upognete komolce in jih dvignete za trup.

4. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo trup napet. Zgornji del telesa naj bo raztegnjen, lopatici pa poskušajte povleči proti zadnjici. Prsi potisnite naprej.

Vaja za bicepse (slika H)

Ciljne mišice: biceps, ramena in prsi

Potek

1. Stojte v širini ramen.

2. Utežno ročko SZ primite v širini ramen, hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni nazaj. Roke imejte iztegnjene.

3. Ob izdihu do konca upognite komolca.

4. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa naj bo raztegnjen, lopatici pa poskušajte povleči proti zadnjici. Prsi potisnite naprej. Ramena imejte sproščena.

Izpadni korak naprej (slika I)

Ciljne mišice: stegna, zadnjica in spodnji del hrbta

Potek

1. Stojte vzravnano s stopali v širini ramen in obrnite prste rahlo navzven.

2. Utežno ročko SZ primite od zgoraj v širini ramen in jo položite za glavo na ramenske/vratne mišice.

3. Komolce obrnite naprej, nadlakte imejte ob telesu, lopatice pa so navzdol.

4. Z eno nogo naredite velik korak naprej in potisnite koleno naprej, da bo poravnano s stopalom.

5. Medtem pokrčite zadnje koleno in ga spustite proti tlom. Zadnje noge ne premikajte, le upognite jo v sklepu prstov.

6. Ob izdihu se s sprednjo nogo aktivno odrinite od tal, da se vrnete v začetni položaj.

7. Zamenjajte nogi za naslednji korak.

8. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju, lopatici pa poskušajte potisniti proti zadnjici. Prsi potisnite naprej. Ramena imejte sproščena.

Vaje za prsne mišice (slika J)

Ciljne mišice: prsi in tricepsi

Potek

1. Ulezite se na hrbet na vadbeno podlogo.

2. Upognite kolena do 45 stopinj in dvignite noge. Kolena naj bosta obrnjeni naprej.

3. Primite ročko v širini ramen in jo držite blizu telesa nad prsmi.

4. Roki iztegnite navzgor. Komolce imejte iztegnjene.

5. To vajo ponovite od 8- do 12-krat v štirih sklopih.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto in pri raztezanju ne iztegujte komolcev do konca.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj enostavnih vaj.

Vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem izvajajte 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.

Roki in rameni

1. Stojte vzravnano, koleni naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da bo desna dlan med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano 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 ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup naj ostane vzravn.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

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 odslužene-ga 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 HANDELSKONTOR 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 podvrženi 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: 489404_2504

 Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.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. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščen servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščen servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnosti blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšane roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.
7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.
8. Proizvajalec oziroma pooblaščen servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali nepooblaščen oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
12. 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.
13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in priklopne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka.
14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahtevke. Ta garancija prav tako ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtěte 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

- 2 x tyč (1)
- 1 x spojka (2)
- 2 x rychlouzávěr na činku (3)
- 2 x montážní materiál (4)
- 1 x šestihranný klíč (5)
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 130 kg



Maximální svislé zatížení
rychloupínacích prvků činky:
10 kg

Rozměry: cca 120 x 3 cm (d x Ø)



Datum výroby
(měsíc/rok): 07/2025

Použití dle určení

Výrobek byl vyroben jako tréninkový nástroj pro efektivní trénink břicha, zad, ramen a paží. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

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



Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek může být používán osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou rizika z toho vyplývající.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s tímto výrobkem. Udržujte mimo dosah dětí. Tento výrobek není hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. K).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo ne-soustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

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

Montáž činky/rychlouzavěrů na činku (obr. B)

Pomocí šestihranného klíče (5) a montážního materiálu (4) připevněte činky (1) ke spojce (2).

Pro použití výrobku s přídatnými závažími (nejsou součástí obsahu balení) nasadte rychlouzavěry na činku (3) na vnější strany výrobku. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Klik systém umožňuje rychlou výměnu kotoučů.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vašim potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, 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. Střídaně levou a pravou rukou dělejte krouživé 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 krouživý 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.

Dřepy (obr. C)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte mírně ven.
2. Uchopte SZ činku shora na šířku ramen a položte si ji za hlavu na šijové svalstvo.
3. Lokty směřují dopředu, nadloktí jsou těsně u těla a lopatky zůstávají dole.
4. Zpevněte svaly horní části těla a hýždí, boky nakloňte mírně dopředu, aniž byste se prohýbali v kříži.
5. Mírně pokrčte kolena, horní část těla zůstává zpevněná. Kolena přitom směřují ven.

6. Pomalu klesejte v kolenou až do úhlu 90° a v této poloze chvíli zůstaňte.

Dbejte na to, aby kolena nepřechýlala přes špičky prstů u nohou.

7. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a při klesání se pohybujte hýžděmi dozadu, jako byste si chtěli sednout na židli.

Zvedání ramen (obr. D)

Posilované svalstvo: ramena a šijové svalstvo

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte ven.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené.
3. S výdechem přitáhněte SZ činku k bradě, těsně u těla, a vytočte lokty ven do výšky těsně nad ramena.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím.

Ramenní tlaky (obr. E)

Posilované svalstvo: tricepsy a ramena

Průběh

1. Postavte se na šířku boků a špičky nohou vytočte dopředu. Kolena jsou lehce pokrčená.
2. Uchopte shora SZ činku za vnější okraje a položte ji za hlavu na ramenní/šijové svalstvo.
3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýždí a břišní svaly.
4. Výrobek pomalu zvedejte nahoru. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže.
5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínejte.

Zvedání křížem (obr. F)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku boků a zpevněte hýždě svalstvo.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené.
3. Nejprve pomalu ohýbejte boky.
4. Poté mírně pokrčte kolena a ved'te SZ činku blízko těla podél nohou směrem dolů, až dosáhnete středu holení.
5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím.

Veslování (obr. G)

Posilované svalstvo: bicepsy, ramena, hrudní svaly a záda

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a uchopte SZ činku shora na šířku ramen. Paže jsou natažené.
2. Předkloňte se pod úhlem 45°, přitom se ohněte v bocích. Pokrčte i kolena.
3. S výdechem přitáhněte SZ činku k břichu tak, že pokrčíte lokty a povedete je za tělo.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Horní část těla držte napnutou a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu.

Bicepsový zdvih (obr. H)

Posilované svalstvo: bicepsy, ramena a hrudní svaly

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dozadu. Paže jsou natažené.
3. S výdechem ohýbejte lokty až k dorazu.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte napnutou a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu. Ramena zůstávají uvolněná.

Výpad vpřed (obr. I)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte mírně ven.
2. Uchopte SZ činku shora na šířku ramen a položte si ji za hlavu na šijové svalstvo.
3. Lokty směřují dopředu, nadloktí jsou těsně u těla a lopatky zůstávají dole.
4. Jednou nohou udělejte velký krok vpřed a koleno posuňte dopředu do výšky chodidla.
5. Mezitím pokrčte zadní koleno a klesejte s ním dolů k zemi. Zadní chodidlo zůstává vzpřímené a ohnuté v hlavním kloubu palce.
6. S výdechem se vraťte zpět do výchozí polohy, přitom se aktivně odtlačujte přední nohou od země.
7. Pro další výpad vystřídejte nohy.
8. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se tlačit lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu. Ramena zůstávají uvolněná.

Posilování hrudních svalů (Bench press) (obr. J)

Posilované svalstvo: hrudní svaly a tricepsy

Průběh

1. Lehněte si na cvičební podložku na záda.
2. Ohněte kolena pod úhlem 45° a postavte chodidla rovně na zem. Kolena směřují dopředu.
3. Uchopte tyč na šířku ramen a držte ji u těla nad hrudníkem.
4. Napněte paže nahoru. Lokty jsou natažené.

5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a lokty při napínání zcela nepropínejte.

Závěrečné protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět vždy 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 se 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 stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

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 HANDELS-KONTOR 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 běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly 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 obračejte 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: 489404_2504

 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

- 2 x činková tyč (1)
- 1 x spojovací kus (2)
- 2 x rýchlozáver číniek (3)
- 2 x montážny materiál (4)
- 1 x šesťhranný kľúč (5)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 130 kg



Maximálne vertikálne zaťaženie rýchloupínačov čínky: 10 kg

Rozmery: cca 120 x 3 cm (d x Ø)



Dátum výroby
(mesiac/rok): 07/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyrobený ako tréningová pomôcka na účinný tréning brucha, chrbta, ramien a paží. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nedovoľte deťom zostať s obalovým materiálom bez dozoru. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí používať len vtedy, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Nikdy nenechajte deti s výrobkom bez dozoru. Udržujte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka.
- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že je tréning pre vás zdravotne vhodný.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklaťavom podklade.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž činkovej tyče/ rýchlouzáverov činiek (obr. B)

Namontujte činkové tyče (1) na spojovací kus (2) pomocou šesťhranného kľúča (5) a montážneho materiálu (4).

Ak chcete výrobok používať s ďalšími závažiami (nie sú v rozsahu dodávky), umiestnite rýchlouzávery činiek (3) na vonkajšiu stranu výrobku. Tým sa zabráni zošmyknutiu závaží počas tréningu. Systém zacvaknutia umožňuje rýchlu výmenu kotúčových činiek.

Všeobecné pokyny na tréning

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 a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériu cvičení by mala pozostávať z cca 15 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu 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 tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom 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 ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
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 dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Drepy (obr. C)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky mierne vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku ramien a položte ju za hlavu na ramenné/krčné svaly.
3. Lakte smerujú dopredu, horné končatiny sú pri tele a lopatky zostávajú dole.
4. Napnite svaly hornej časti tela a sedacie svaly a boky mierne nakloňte dopredu bez toho, aby ste sa prehýbali v chrbte.

5. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela držte napnutú. Kolená pritom smerujú von.
6. Pomaly spúšťajte kolená do 90° uhla a v tejto polohe chvíľu zostaňte. Dbajte na to, aby kolená nevyčnievali za špičky prstov.
7. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte rovno a pri spúšťaní sa dozadu pohybujte zadkom tak, akoby ste si chceli sadnúť na stoličku.

Prítahy k brade (obr. D)

Namáhané svaly: plecia a zátylok

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dopredu. Ramená sú vystreté.
3. S výdychom pritiahnite SZ činkovú tyč k brade, tesne popri tele, pričom lakte dajte von do výšky tesne nad plecia.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku.

Tlaky na plecia (obr. E)

Namáhané svaly: tricepsy a plecia

Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a vytočte špičky nôh dopredu. Kolená sú mierne ohnuté.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora za vonkajšie okraje a položte ju za hlavu na lopatkové/krčné svaly.
3. Svalstvo nôh, sedacie a brušné svaly držte stále napnuté.
4. Výrobok pomaly zdvihnite. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte.

Mŕtvy ťah (obr. F)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa na šírku bokov a napnite sedacie svaly.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dopredu. Ramená sú vystreté.
3. Najprv pomaly ohnite boky.
4. Potom mierne pokrčte kolená a posúvajte SZ činkovú tyč pozdĺž tela a nôh smerom k podlahe, kým nedosiahnete stred predkolenia.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku.

Veslovanie (obr. G)

Namáhané svaly: bicepsy, plecia, hrud' a chrbát

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku pliec. Ramená sú vystreté.
2. Predkloňte sa dopredu pod 45° uhlom a pokrčte sa v bokoch. Pokrčte aj kolená.
3. S výdychom pritiahnite SZ činkovú tyč k pupku tak, že pokrčíte lakťe a stiahnete ich za telo.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vystretú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu.

Bicepsové zdvihy (obr. H)

Namáhané svaly: bicepsy, plecia a hrud' **Postup**

1. Postavte sa na šírku pliec.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dozadu. Ramená sú vystreté.
3. S výdychom ohýbajte lakťe tak ďaleko, ako to len pôjde.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vystretú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu. Plecia zostanú uvoľnené.

Výpad dopredu (obr. I)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky mierne vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku ramien a položte ju za hlavu na ramenné/krčné svaly.
3. Lakťe smerujú dopredu, horné končatiny sú pri tele a lopatky zostávajú dole.
4. Jednou nohou urobte veľký krok vpred a koleno posuňte dopredu do výšky chodidla.
5. Zároveň pokrčte zadné koleno a spustite ho na podlahu. Zadná noha zostáva vzpriamená a ohnutá v základnom kĺbe prstov.
6. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy tak, že sa aktívne odtlačíte od podlahy prednou nohou.
7. Pri ďalšom výpade vymeňte nohy.
8. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu. Plecia zostanú uvoľnené.

Tlaky na prsia (obr. J)

Namáhané svaly: hrud' a tricepsy

Postup

1. Lahnite si na chrbát na podložku.
2. Pokrčte kolená v 45° uhle a chodidlá položte na podlahu. Kolená smerujú dopredu.
3. Uchopte tyč na šírku pliec a držte ju pri tele nad hrudníkom.
4. Ruky vystrite nahor. Lakte sú vystreté.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a pri ťažovaní netlačte lakte až do konca.

Strečing

Po každom tréningu venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. 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 ťahajú 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 nie je 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. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite 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 (recyklácia). 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 poskytuje DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR 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 nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely 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: 489404_2504

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

Čestitamo!

Ovom kupnjom odlučili ste se za visokokvalitetan proizvod. Upoznajte se s proizvodom prije prve upotrebe.



**Stoga pažljivo pročitate
sljedeće upute za uporabu.**

Koristite se proizvodom samo na način kako je ovdje opisano i u navedene svrhe. Dobro čuvajte ovo upute za uporabu. Ako proizvod predajete drugim osobama, svakako im predajte i svu dokumentaciju.

Opseg isporuke

- 2 x šipka za utege (1)
- 1 x spojni komad (2)
- 2 x brzi zatvarač za uteg (3)
- 2 x montažni materijal (4)
- 1 x šesterokutni ključ (5)
- 1 x upute za uporabu

Tehnički podaci



Maksimalno opterećenje: 130 kg



Maksimalno vertikalno opterećenje brzih kopči za bučice: 10 kg

Dimenzije: cca 120 x 3 cm (D x Ø)



Datum proizvodnje
(mjesec/godina): 07/20205

Namjenska upotreba

Proizvod je konstruiran kao sportska sprava za učinkovito vježbanje trbušnih mišića te mišića leđa, ramena i ruku. Proizvod je namijenjen za upotrebu u privatnom okruženju i nije prikladan za medicinske i komercijalne svrhe.

Sigurnosne napomene



Opasnost po život!

- Nikada ne ostavljajte djecu bez nadzora u blizini ambalažnog materijala. Postoji opasnost od gušenja.



Opasnost od ozljeda!

- Osobe smanjenih psihičkih, senzoričkih ili mentalnih sposobnosti, odnosno osobe s nedostatkom iskustva i znanja smiju upotrebljavati ovaj proizvod pod nadzorom ili uz upute za njegovu sigurnu upotrebu te upozorenje na eventualne opasnosti tijekom upotrebe.
- Djeca se ne smiju igrati proizvodom.
- Nikad ne ostavljajte djecu bez nadzora s proizvodom. Držite dalje od djece. Ovaj proizvod nije igračka.
- Prije početka treniranja posavjetujte se s liječnikom. Vaše zdravstveno stanje mora biti prikladno za trening.
- Uvijek držite pri ruci upute za upotrebu s preporukama za vježbe.
- Proizvod nemojte upotrebljavati ako ste ozlijeđeni ili imate zdravstvenih tegoba.
- Prije treninga uvijek se trebate zagrijati, a trening mora odgovarati vašoj trenutačnoj kondiciji. Prevelik napor i pretežak trening mogu uzrokovati teške ozljede.
- Ako osjećate tegobe, slabost ili umor, odmah prekinite trening i obratite se liječniku.
- Trudnice smiju trenirati samo nakon konzultacija s liječnikom.
- Proizvod istovremeno smije upotrebljavati samo jedna osoba.
- Proizvod se ne smije upotrebljavati za terapijske svrhe.
- Oko područja na kojem trenirate mora postojati slobodni prostor od najmanje 0,6 m (sl. K).
- Trenirajte samo na ravnoj podlozi koja se ne kliže.
- Ne upotrebljavajte proizvod u blizini stepenica ili povišenih mjesta.

- Upotrebljavajte proizvod isključivo kako je navedeno u odlomku „Namjenska upotreba”.
- Prilikom upotrebe proizvoda pazite na visinu utega i nemojte je podcijeniti.
- Ne vježbajte ako ste umorni ili imate slabu koncentraciju. Ne vježbajte neposredno nakon obroka. Pričekajte cca 2 sata prije nego što započnete s treningom.
- Dobro prozračite prostoriju u kojoj vježbate, ali izbjegavajte propuh.
- Tijekom treninga pijte dovoljno tekućine.
- Na proizvodu se ne smiju izvoditi preinake!

Opasnosti zbog istrošenosti!

- Prije svake upotrebe provjerite je li proizvod oštećen ili istrošen. Proizvod se smije upotrebljavati samo u ispravnom stanju!
- Sigurnost proizvoda zajamčena je samo ako se redovito provjerava je li oštećen ili istrošen.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Neispravno skladištenje i upotreba proizvoda mogu uzrokovati prijevremeno trošenje koje može dovesti do ozljeda.

Montaža šipke za uteg/brzih zatvarača za uteg (sl. B)

Montirajte šipke za utege (1) na spojni komad (2) pomoću šesterokutnog ključa (5) i montažnog materijala (4).

Za korištenje proizvoda s dodatnim utezima (ne nalaze se u opsegu isporuke), postavite brze zatvarače za utege (3) na vanjsku stranu proizvoda. Time se sprečava klizanje utega tijekom treninga. Prikazani klik sustav omogućuje brzu zamjenu utega.

Opće upute za trening

Tijek treninga

- Nosite udobnu sportsku odjeću i obuću.
- Prije svakog se treninga dobro zagrijte i polako se ohladite nakon njega.
- Radite dovoljno duge stanke između vježbi i pijte dovoljno tekućine.
- Ako ste početnik, nikad ne vježbajte pod prevelikim opterećenjem. Postupno pojačavajte intenzitet treninga.
- Izvodite sve vježbe ravnomjerno, bez trzaja i brzo.
- Pripazite na ravnomjerno disanje. Pri naprezanju izdahnite, a nakon naprezanja udahnite.
- Pripazite na pravilno držanje tijela dok izvodite vježbe.

Opće planiranje treninga

Sastavite plan treninga prema vlastitim potrebama sa serijama od 6 – 8 vježbi.

Pritom se pridržavajte sljedećih načela:

- Jedna serija vježbi trebala bi se sastojati od cca 15 ponavljanja iste vježbe.
- Svaka serija vježbi može se ponoviti 3 puta.
- Između serija vježbi trebali biste napraviti stanku od 30 sekundi.
- Dobro zagrijte svoje mišićne skupine prije svakog treninga.
- Preporučujemo i istezanje nakon svakog treninga.

Zagrijavanje

Prije svakog treninga odvojite dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku vam preporučujemo nekoliko jednostavnih vježbi za to.

Svaku biste vježbu trebali ponoviti 2 do 3 puta.

Vratni mišići

1. Polako okrećite glavu ulijevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 do 5 puta.
2. Zatim polako kružite glavom prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.

Ruke i ramena

1. Prekrižite ruke iza leđa i oprezno ih povucite prema gore. Ako pritom pognete gornji dio tijela prema naprijed, svi će se mišići optimalno zagrijati.
2. Kružite obama ramenima istovremeno prema naprijed, a nakon jedne minute promijenite smjer.
3. Povucite ramena prema ušima, a zatim ih opet pustite da padnu.
4. Naizmjenice kružite lijevom i desnom rukom prema naprijed, a nakon jedne minute prema natrag.

Važno: pritom ne zaboravite nastaviti mirno disati!

Mišići nogu

1. Stanite na jednu nogu i podignite drugu nogu sa savijenim koljenom cca 20 cm od tla.
2. Najprije kružite podignutim stopalom u jednom smjeru pa promijenite smjer nakon nekoliko sekundi.
3. Zatim zamijenite nogu i ponovite vježbu.
4. Podižite noge jednu za drugom te napravite nekoliko koraka na mjestu. Pazite da noge podižete samo do visine u kojoj možete dobro održavati ravnotežu.

Prijedlozi vježbi

U nastavku je opisano nekoliko odabranih vježbi.

Savijanje koljena (sl. C)

Mišići koji se vježbaju: natkoljenica, stražnjica i donji dio leđa

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini ramena i okrenite nožne prste lagano prema van.
2. Uхватite EZ šipku odozgo u širini ramena i postavite je iza glave na mišiće ramena/vrata.
3. Laktovi su usmjereni prema naprijed, nadlaktice su uz tijelo, a lopatice ostaju spuštene.

4. Napnite mišiće gornjeg dijela tijela i stražnjice te lagano nagnite kukove prema naprijed, pazeći da ne savijate kralježnicu.
5. Lagano savijte koljena, natkoljenica ostaje napeta. Koljena su pritom usmjerena prema van.
6. Polako spustite koljena do kuta od 90° i ostanite na trenutak u tom položaju. Pazite da koljena ne prelaze preko nožnih prstiju.
7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.
Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela. Gornji dio tijela držite uspravnim i spuštajte se stražnjicom usmjerenom prema nazad, kao da želite sjesti na stolicu.

Podizanje ramena (sl. D)

Mišići koji se vježbaju: ramena i vrat

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini ramena i okrenite nožne prste prema van.
2. Uхватite EZ šipku u širini ramena, nadlanice su okrenute prema naprijed. Ruke su ispružene.
3. Uz izdisaj povucite EZ šipku prema bradi, držeći je blizu tijela, a laktove postavite prema van, malo iznad visine ramena.
4. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.
Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela. Gornji dio tijela držite uspravnim te pokušajte lopatice gurnuti u smjeru stražnjice.

Potisak za ramena (sl. E)

Mišići koji se vježbaju: triceps i ramena

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini zdjelice i okrenite nožne prste lagano prema van. Koljena su lagano savijena.
2. Uхватite EZ šipku odozgo za vanjske rubove i postavite je iza glave na mišiće ramena/vrata.
3. Stalno držite napetima mišiće nogu, stražnjice i trbuha.

4. Polako podignite proizvod prema gore. Ispravite gornji dio tijela i povucite lopatice prema kralježnici. Napnite ruke.

5. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: polako izvodite pokret i tijekom istezanja nemojte potpuno izravnati laktove.

Mrtvo dizanje (sl. F)

Mišići koji se vježbaju: natkoljenica, stražnjica i donji dio leđa

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini kukova te ravnomjerno napnite mišiće stražnjice.

2. Uхватite EZ šipku u širini ramena, nadlanice su okrenute prema naprijed. Ruke su ispružene.

3. Prvo polako savijte kukove.

4. Nakon toga lagano savijte koljena i privucite EZ šipku prema tijelu duž nogu prema podu dok ne dođete do sredine potkoljenica.

5. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela. Gornji dio tijela držite uspravnim te pokušajte lopatice gurnuti u smjeru stražnjice.

Veslanje (sl. G)

Mišići koji se vježbaju: biceps, ramena, prsa i leđa

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini ramena i uhvatite EZ šipku odozgo u širini ramena. Ruke su ispružene.

2. Nagnite se naprijed pod kutom od 45° savijajući kukove. Savijte i koljena.

3. Uz izdisaj povucite EZ šipku prema pupku tako da savijete laktove i dovedete ih iza tijela.

4. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost trupa. Gornji dio tijela držite ispruženim te pokušajte lopatice gurnuti u smjeru stražnjice. Ispružite prsa prema naprijed.

Biceps Curls (sl. H)

Mišići koji se vježbaju: biceps, ramena i prsa

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini ramena.

2. Uхватite EZ šipku u širini ramena, nadlanice su okrenute prema natrag. Ruke su ispružene.

3. Uz izdisaj do kraja savijte laktove.

4. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela. Gornji dio tijela držite ispruženim te pokušajte lopatice gurnuti u smjeru stražnjice. Ispružite prsa prema naprijed. Ramena ostaju opuštena.

Iskorak prema naprijed (sl. I)

Mišići koji se vježbaju: natkoljenica, stražnjica i donji dio leđa

Način izvođenja vježbe

1. Stanite nogama u širini ramena i okrenite nožne prste lagano prema van.

2. Uхватite EZ šipku odozgo u širini ramena i postavite je iza glave na mišiće ramena/vrata.

3. Laktovi su usmjereni prema naprijed, nadlaktice su uz tijelo, a lopatice ostaju spuštene.

4. Napravite veliki korak naprijed jednom nogom i pomaknite koljeno prema naprijed dok ne bude u ravni sa stopalom.

5. U međuvremenu savijte stražnje koljeno i spustite ga na pod. Stražnje stopalo ostaje uspravno i savijeno u zglobov baze prstiju.

6. Zatim se uz izdisaj vratite u početni položaj aktivno se odguravajući od poda prednjim stopalom.

7. Promijenite nogu za sljedeći iskorak.

8. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela. Gornji dio tijela držite uspravnim te pokušajte lopatice potisnuti u smjeru stražnjice. Ispružite prsa prema naprijed. Ramena ostaju opuštena.

Potisak za prsa (sl. J)

Mišići koji se vježbaju: prsa i triceps

Način izvođenja vježbe

1. Legnite na leđa na prostirku za vježbanje.
2. Savijte koljena pod kutom od 45° i stanite stopalima na pod. Koljena su okrenuta prema naprijed.
3. Uхватите šipku u širini ramena i držite je uz tijelo preko prsa.
4. Ispružite ruke prema gore. Laktovi su ispruženi.
5. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u 4 serije.

Važno: tijekom vježbe pripazite na napetost tijela i nemojte potpuno ispružiti laktove.

Istezanje

Nakon svakog treninga odvojite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku vam predstavljamo nekoliko jednostavnih vježbi za to.

Vježbe biste trebali izvesti po 3 puta na svakoj strani u trajanju od 15 – 30 sekundi.

Vratni mišići

1. Stanite opušteno.
2. Rukom lagano povucite glavu prvo ulijevo, a zatim udesno. Ovom vježbom istežete bočne dijelove vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno i lagano savijte koljena.
2. Postavite desnu ruku iza glave tako da se desna šaka nalazi između lopatica.
3. Lijevom rukom uhvatite desni lakat i povucite ga prema natrag.
4. Promijenite strane i ponovite vježbu.

Mišići nogu

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo s tla.
2. Zatim polako kružite njime prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.
3. Nakon nekog vremena zamijenite stopalo.

Važno: pazite da natkoljenice ostanu paralelno jedna uz drugu. Pritom gurnite zdjelicu prema naprijed, a gornji dio tijela neka ostane uspravan.

Skladištenje, čišćenje

Kada ne koristite proizvod, čuvajte ga uvijek u suhom i čistom stanju na sobnoj temperaturi. Čistite samo vodom i na kraju osušite krpom za čišćenje.

VAŽNO! Proizvod nikad nemojte čistiti oštrim sredstvima za čišćenje.

Uputa za zbrinjavanje



Zbrinite proizvod i ambalažne materijale u skladu s važećim lokalnim propisima. Čuvajte ambalažni materijal (kao što su npr. folijske vrećice) izvan dohvata djece. Za više informacija o zbrinjavanju istrošenog proizvoda obratite se svojoj općinskoj ili gradskoj upravi. Zbrinite proizvod i ambalažu ekološki.



Kod za reciklažu služi za označavanje raznih materijala radi njihova vraćanja u kružni tok za ponovno korištenje (recikliranje). Kod se sastoji od simbola za kružni tok korištenja te broja koji označava materijal.

Napomene vezane za garanciju i usluge servisa

Proizvod je proizveden s velikom pažnjom i pod stalnom kontrolom. Tvrtka DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privatnim krajnjim kupcima na ovaj proizvod daje trogodišnju garanciju od datuma kupovine (garancijsko razdoblje) u skladu s sljedećim odredbama. Garancija se odnosi samo na greške u materijalu i obradi. Garancija se ne odnosi na dijelove koji su podložni uobičajenom habanju te se stoga moraju smatrati potrošenim dijelovima (npr. baterije), niti na lomljive dijelove poput sklopki ili dijelova koji su izrađeni od stakla.

Zahtjevi iz ove garancije su isključeni ako je proizvod korišten nepropisno ili nepravilno ili ako nije korišten u okviru predviđene namjene ili predviđenog opsega uporabe ili ako se nisu poštivale odredbe iz uputa za uporabu, osim ako krajnji kupac može dokazati da se radi o greški u materijalu ili obradi koji se ne temelji na nekoj od gore spomenutih okolnosti.

Zahtjevi iz garancije mogu se ostvariti samo unutar garancijskog roka uz predočenje izvornog računa. Čuvajte stoga izvorni račun. Garancijski rok se načelno ne produžuje uslijed eventualnih popravaka na temelju garancije, zakonskog jamstva ili kulancije. To se također odnosi i na zamijenjene i popravljene dijelove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo kontaktirajte prvo niže navedeni servisni telefon ili nas kontaktirajte putem e-pošte. Ako se radi o garancijskom slučaju, mi ćemo proizvod - po našem izboru - besplatno popraviti ili zamijeniti ili ćemo vam vratiti kupoprodajnu cijenu. Druga prava na temelju garancije ne postoje. Ovom garancijom nisu ograničena vaša zakonska prava, posebno jamstveni zahtjevi prema dotičnom prodavatelju.

(1) U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produljuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

(2) Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

(3) Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

IAN: 489404_2504

 Servis Hrvatska
Tel.: 0800 777 999
E-Mail: deltasport@lidl.hr

Srdačno čestitamo!

Ovom kupovinom ste se odlučili za kvalitetan proizvod. Upoznajte se sa proizvodom pre nego što počnete da ga koristite.



U tu svrhu pažljivo pročitate sledeće uputstvo za korišćenje.

Proizvod koristiti samo na opisani način i za navedenu oblast primene. Sačuvajte ova uputstvo za korišćenje. Kada proizvod predajete trećem licu, priložite i svu dokumentaciju.

Obim isporuke

- 2 x šipka za tegove (1)
- 1 x spojni element (2)
- 2 x brzi zatvarač za bučice (3)
- 2 x montažni materijal (4)
- 1 x unutrašnji šestougaoni ključ (5)
- 1 x uputstvo za korišćenje

Tehnički podaci



Maksimalno opterećenje: 130 kg



Maksimalno vertikalno opterećenje brzootpuštajućih kopči za tegove: 10 kg

Dimenzije: oko 120 x 3 cm (D x Ø)



Datum proizvodnje
(mesec/godina): 07/20205

Namenska upotreba

Proizvod je konstruisan kao sprava za trening za efektivno jačanje mišića stomaka, leđa, ramena i ruku. Proizvod je namenjen za privatnu upotrebu i nije pogodan za medicinske i komercijalne svrhe.

Bezbednosne napomene



Opasnost po život!

- Decu nikada ne ostavljajte bez nadzora sa ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.



Opasnost od povreda!

- Ovaj proizvod mogu da koriste osobe sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja kada postoji nadzor nad njima ili kada su podučeni u pogledu bezbedne upotrebe proizvoda i opasnosti koje proizilaze iz njegove upotrebe.
- Deca ne smeju da se igraju proizvodom.
- Nikada ne ostavljajte decu bez nadzora sa proizvodom. Držati dalje od dece. Proizvod nije igračka.
- Obratite se svom lekaru, pre nego što počnete sa vežbanjem. Uverite se da ste zdravstveno spremni za vežbanje.
- Čuvajte uputstvo za korišćenje sa predlozima za vežbanje uvek na dohvrat ruke.
- Ne koristite proizvod ako ste povređeni ili zdravstveno ograničeni.
- Vodite računa o tome da se uvek zagrejte pre vežbanja i vežbajte u skladu sa svojim trenutnim mogućnostima. Preveliko naprezanje i preterano vežbanje mogu dovesti do ozbiljnih povreda.
- Ako osećate nelagodnost, slabost ili umor, odmah prekinite sa vežbanjem i obratite se lekaru.
- Trudnice bi trebalo da se posavetuju sa lekarom, pre nego što počnu sa vežbanjem.
- Uvek samo jedna osoba sme istovremeno da koristi proizvod.
- Proizvod nije pogodan za terapijske svrhe.
- Oko prostora za vežbanje mora da postoji slobodan prostor od najmanje 0,6 m (sl. K).

- Vežbajte samo na ravnoj i neklizajućoj podlozi.
- Ne koristite proizvod u blizini stepenica ili podesta.
- Koristite proizvod isključivo kako je navedeno u odeljku „Namenska upotreba”.
- Prilikom korišćenja proizvoda vodite računa o težini i ne potcenjujte je.
- Ne vežbajte ako ste umorni ili niste stkoncentrisani. Ne vežbajte neposredno nakon obroka. Sačekajte oko 2 sata pre početka vežbanja.
- Dovoljno provetrite prostor za vežbanje, ali izbegavajte promaju.
- Uzimajte dovoljno tečnosti tokom vežbanja.
- Nemojte vršiti nikakve modifikacije na proizvodu!

Opasnosti usled habanja!

- Pre svake upotrebe proverite da li je proizvod oštećen ili pohaban. Proizvod sme da se upotrebljava samo ako je u besprekornom stanju!
- Bezbednost proizvoda se može garantovati samo ako se redovno proverava na oštećenja i habanja.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Nepravilno čuvanje i upotreba proizvoda može da dovede do prevremenog habanja, što može dovesti do povreda.

Montaža šipke za bučice/ brzih zatvarača za bučice (sl. B)

Montirajte šipku za bučice (1) na spojni element (2) koristeći unutrašnji šestougaoni ključ (5) i materijal za montažu (4). Da biste koristili proizvod sa dodatnim tegovima (nisu sadržani u obim isporuke), postavite brze zatvarače za bučice (3) na spoljašnju stranu proizvoda. To sprečava da tegovi skliznu tokom vežbanja. Klik-sistem omogućava brzu promenu tegova.

Opšte napomene za vežbanje

Tok vežbanja

- Nosite udobnu sportsku odeću i patike.
- Zagrejte se pre svakog vežbanja i postepeno završavajte sa vežbanjem.
- Pravite dovoljno duge pauze između vežbi i pijte dovoljno tečnosti.
- Kao početnik nikada nemojte da vežbate sa suviše velikim opterećenjem. Lagano povećavajte intenzitet vežbanja.
- Sve vežbe izvodite ravnomerno, a nikako naglo i brzo.
- Vodite računa o ravnomernom disanju. Prilikom naprezanja izdahnite, a pri rasterećenju udahnite.
- Vodite računa o pravilnom držanju tela tokom izvođenja vežbi.

Opšti plan treninga

Napravite plan treninga koji odgovara vašim potrebama, sa ciklusima od 6–8 vežbi.

Pridržavajte se sledećih načela:

- Ciklus vežbi treba da sadrži oko 15 ponavljanja jedne vežbe.
- Svaki ciklus vežbi se može ponoviti 3 puta.
- Između serija vežbi bi trebalo da napravite pauzu od 30 sekundi.
- Dobro zagrejte svoje grupe mišića pre svakog treninga.
- Osim toga, preporučujemo istezanje nakon svakog treninga.

Zagrevanje

Pre svakog vežbanja odvojite dovoljno vremena za zagrevanje. U nastavku ćemo Vam s tim u vezi opisati nekoliko jednostavnih vežbi.

Trebalo bi da vežbe ponovite 2 do 3 puta.

Mišići potiljka

1. Polako okrećite glavu ulevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 do 5 puta.
2. Polako kružite glavom najpre u jednom smeru, a zatim u drugom.

Ruke i ramena

1. Prekrstite šake iza leđa i pažljivo ih povucite naviše. Ako pritom savijete gornji deo tela unapred, svi mišići se optimalno zagrevaju.
2. Istovremeno kružite ramenima unapred, a posle jednog minuta promenite smer.
3. Povucite ramena prema ušima i pustite ih da ponovo padnu.
4. Kružite naizmenično Vašom levom i desnom rukom unapred, a posle jedne minute unazad.

Važno: Pritom ne zaboravite da nastavite mirno da dišete!

Mišići nogu

1. Stojite na jednoj nozi, a drugu nogu, savijenu u kolenu, podignite oko 20 cm od poda.
2. Najpre kružite sa podignutim stopalom u jednom smeru, a posle nekoliko sekundi promenite smer.
3. Zatim se prebacite na drugu nogu i ponovite ovu vežbu.
4. Podižite noge jednu za drugom i napravite nekoliko koraka u mestu. Vodite računa da noge treba da podižete samo toliko da možete dobro da održavate Vašu ravnotežu.

Predlozi za vežbanje

U nastavku Vam je prikazan izbor vežbi.

Čunjevi (sl. C)

Opterećeni mišići: butine, zadnjica i donji deo leđa

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini ramena i blago okrenite vrhove stopala ka spolja.
2. Uхватite SZ-šipku za bučice odozgo i držite je iza glave na ramenim/potiljačnim mišićima.
3. Laktovi treba budu usmereni ka napred, gornji deo ruku da se nalazi bliže telu a lopatice ostanu dole.
4. Zatežite mišiće gornjeg dela tela i zadnjice i pomerite kukove blago napred bez ugibanja leđa.

5. Lagano savijajte kolena, dok vam gornji deo tela ostaje zategnut. Koleno pri tom pokazuje ka spolja.
6. Polako spustite koleno do ugla od 90 stepeni i zadržite se kratko u ovom položaju. Vodite računa o tome da kolena ne štrče iznad vrhova nožnih prstiju.
7. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe. Držite gornji deo tela ispravljen i spustite zadnjicu unazad kao da ćete sesti na stolicu.

Podizanje ramena (sl. D)

Opterećeni mišići: ramena i potiljak

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini ramena i okrenite vrhove stopala ka spolja.
2. Uхватite SZ šipku sa bučicama u širini ramena, gornji delovi šaka su okrenuti unapred. Ruke su vam ispružene.
3. Povlačite SZ šipku sa bučicama uz izdisaj u smeru brade, bliže telu i pritom isturite laktove ka spolja do malo iznad visine ramena.
4. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe. Držite gornji deo tela pravo i pokušajte da povučete lopatice prema zadnjici.

Potisak ramenima (sl. E)

Opterećeni mišići: triceps i ramena

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini kukova i okrenite vrhove stopala ka spolja. Kolena su blago savijena.
2. Uхватite SZ-šipku za bučice odozgo za spoljne ivice i držite je iza glave na ramenim/potiljačnim mišićima.
3. Neprestano zatežite mišiće nogu, zadnjice i trbušne mišiće.
4. Podignite proizvod polako nagore. Ispravite gornji deo tela i povucite lopatice prema kičmi. Zategnite ruke.
5. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Pokret izvodite polako i laktove ne gurajte do kraja prilikom istezanja.

Mrtvo dizanje (sl. F)

Opterećeni mišići: butine, zadnjica i donji deo leđa

Tok vežbe

1. Raskoračite u širini kukova i zategnite mišiće zadnjice.
2. Uхватите SZ šipku sa bučicama u širini ramena, gornji delovi šaka su okrenuti unapred. Ruke su vam ispružene.
3. Prvo, polako savijte kukove.
4. Zatim blago savijte kolena i spuštajte SZ-šipku sa bučicama duž tela i duž u pravcu poda, dok ne dođete do sredine potkolenica.
5. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe. Držite gornji deo tela pravo i pokušajte da povučete lopatice prema zadnjici.

Veslanje (sl. G)

Opterećeni mišići: biceps, ramena, grudi i leđa

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini ramena i uhvatite se za EZ šipku sa bučicama odozgo u širini ramena. Ruke su vam ispružene.
2. Nagnite se napred pod uglom od 45° savijanjem kukova. Savijte i kolena.
3. Dok izdišete, povlačite EZ šipku sa bučicama prema pupku tako što ćete saviti laktove i dovesti ih iza tela.
4. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost trupa tokom vežbe. Držite gornji deo tela istegnuto i pokušajte da gurnete lopatice prema zadnjici. Ispružite grudi unapred.

Pregibi bicepsa (sl. H)

Opterećeni mišići: biceps, ramena i grudi

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini ramena.
2. Uхватите SZ šipku sa bučicama u širini ramena, gornji delovi šaka su okrenuti unazad. Ruke su vam ispružene.
3. Dok izdišete, savijte laktove koliko god možete.
4. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe. Držite gornji deo tela istegnuto i pokušajte da gurnete lopatice prema zadnjici. Ispružite grudi unapred. Ramena ostaju opuštene.

Iskorak napred (sl. I)

Opterećeni mišići: butine, zadnjica i donji deo leđa

Tok vežbe

1. Stanite sa stopalima u širini ramena i blago okrenite vrhove stopala ka spolja.
2. Uхватите SZ-šipku za bučice odozgo i držite je iza glave na ramenim/potiljačnim mišićima.
3. Laktovi treba budu usmereni ka napred, gornji deo ruku da se nalazi bliže telu a lopatice ostanu dole.
4. Napravite veliki korak napred jednom nogom i pomerite koleno napred dok ne bude u ravni sa stopalom.
5. U međuvremenu, savijte zadnje koleno i spustite ga na pod. Zadnje stopalo ostaje uspravno i savijeno u osnovnom zglobo prstiju.
6. Dok izdišete, vratite se u početni položaj aktivno se odgurujući od poda prednjim stopalom.
7. Promenite nogu za sledeći iskorak.
8. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe. Držite gornji deo tela pravo i pokušajte da gurnete lopatice prema zadnjici. Ispružite grudi unapred. Ramena ostaju opuštene.

Presa za grudi (sl. J)

Opterećeni mišići: grudi i triceps

Tok vežbe

1. Ležite na leđa na prostirku za vežbanje.
2. Savijte kolena pod uglom od 45 stepeni i stavite stopala na pod. Kolena su usmerena napred.
3. Uхватите шипку u širini ramena i držite je uz telo preko grudi.
4. Ruke ispružite nagore. Laktovi su ispruženi.
5. Ponavljajte ovu vežbu 8 do 12 puta u 4 serije vežbi.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost tela tokom vežbe i nemojte potpuno ispružiti laktove prilikom istezanja.

Istezanje

Posle svakog vežbanja odvojite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku ćemo Vam s tim u vezi predstaviti neke jednostavne vežbe.

Trebalo bi da vežbe izvodite 3 puta po strani, 15–30 sekundi.

Mišići potiljka

1. Stanite opušteno.
2. Lagano povucite glavu jednom šakom, prvo ulevo, a zatim udesno. Ovom vežbom se istežu bočni mišići vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno sa blago savijenim koljenima.
2. Stavite desnu ruku iza glave tako da desna šaka bude između lopatica.
3. Levom šakom uhvatite desni lakat i povucite ga unazad.
4. Promenite strane i ponovite vežbu.

Mišići nogu

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo od poda.
2. Polako kružite njom, najpre u jednom smeru, a zatim u drugom.
3. Nakon nekog vremena promenite stopalo.

Važno: Vodite računa o tome da Vam butine ostanu međusobno paralelne. Pritom gurnite karlicu unapred, gornji deo tela ostaje uspravljen.

Čuvanje, čišćenje

Kada se ne koristi, proizvod čuvati u suvom i čistom stanju na sobnoj temperaturi. Čistiti samo vodom, a zatim osušiti krpom za čišćenje.

VAŽNO! Ne čistiti jakim sredstvima za čišćenje.

Napomene u vezi odlaganja u otpad



Odložite artikal i ambalaže u skladu sa važećim lokalnim propisima. Držite materijale za pakovanje (kao što su kese od folije) van domašaja dece.

Za više informacija o načinu odlaganja dotrajalog artikla obratite se svojoj lokalnoj ili gradskoj upravi. Odložite artikal i pakovanje u skladu s principima za zaštitu životne sredine.



Kod za reciklažu se koristi za označavanje različitih materijala za povratak u ciklus reciklaže.

Kod se sastoji od simbola za reciklažu i broja koji identifikuje materijal.

Napomene za garanciju i postupak za servisiranje

Ovaj proizvod proizveden je pod brižnim nadzorom i stalnom kontrolom. Za ovaj proizvod DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH odobrava privatnim krajnjim korisnicima garanciju od tri godine od datuma kupovine (garantni rok) u skladu sa sledećim odredbama. Garancija se odnosi samo na materijalne i obradne greške. Garancijom nisu obuhvaćeni delovi koji podležu standardnom habanju i stoga se smatraju potrošnim delovima (npr. baterije), kao ni lomljivi delovi kao što su prekidači ili delovi izrađeni od stakla.

Prava koja proizlaze iz ove garanciju gube se ako je predmet korišćen ne-namenski ili nepravilno i izvan njegove predviđene namene ili predviđenog obima upotrebe, kao i ukoliko se korisnik nije pridržavao navoda iz uputstva za upotrebu izuzev ako krajnji korisnik dokaže da postoji greška u materijalu ili njegovoj obradi koja ne proizlazi iz gorepomenutih okolnosti.

Prava koja proizlaze iz garancije važe isključivo za period u okviru garantnog roka uz predočenje originalnog računa. Zato Vas molimo da sačuvate originalni račun. Garantni rok se ne produžava zbog popravki koje se vrše na osnovu garancije, zakonske garancije ili dobrih poslovnih običaja. To se odnosi i na zamenjene i popravljene delove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo Vas da prvo kontaktirate niže navedeni telefon dežurne servisne službe ili nas kontaktirajte putem e-pošte. U slučaju prava na garanciju, mi ćemo - po našem izboru - besplatno popraviti ili zameniti proizvod ili Vam vratiti novac prema kupoprodajnoj ceni. Druga prava nisu obuhvaćena garancijom.

Ova garancija ne ograničava Vaša zakonska prava, a naročito ne Vaše pravo na potraživanje garancije prema predmetnom prodavcu.

IAN: 489404_2504

RS Servis Srbija
Tel.: 0800 300 180
E-Mail: deltasport@lidl.rs

Uvozi i stavlja u promet:

Lidl Srbija KD,

Prva južna radna 3,
22330 Nova Pazova, Republika Srbija
Tel.: 0800 300 180,
E-Mail: kontakt@lidl.rs

Kako izjaviti reklamaciju?

Molimo Vas:

- da pozovete korisnički servis: 0800 300 180
- pošaljete E-Mail na: kontakt@lidl.rs
- posetite najbližu Lidl prodavnicu.

Da bismo osigurali najbržu asistenciju, molimo da sačuvate fiskalni račun i date ga na uvid prilikom izjavljivanja reklamacije.

Lidl i proizvođač nisu u mogućnosti da garantuju obezbeđivanje servisiranja i dostupnost rezervnih delova nakon isteka garantnog perioda/perioda saobraznosti. Ukoliko za tim bude potrebe, putem naše Službe za potrošače možete proveriti dostupnost rezervnih delova i opcije za popravku. Hvala na razumevanju.

GARANCIJA I GARANTNI LIST

Poštovani,

Ovim putem Vas upoznajemo sa Vašim pravima i obavezama koje proističu iz Zakona o zaštiti potrošača, a u pogledu ostvarivanja prava iz garancije.

Ova garancija ni na koji način ne utiče, niti isključuje prava koja kupac ima u skladu sa važećim Zakonom o zaštiti potrošača po osnovu zakonske odgovornosti prodavca za nesaobraznost robe ugovoru koja traje 2 godine od dana kada je roba predata kupcu.

Davalac garancije ovom izjavom preuzima obavezu da kupcima svojih aparata, a pod uslovima definisanim u ovoj izjavi, obezbedi:

- besplatno otklanjanje kvarova u garantnom roku, koji bi nastali kod uobičajene upotrebe ili zbog grešaka u proizvodnji i materijalu, ili
- zamenu aparata, u garantnom roku predviđenim ovom garancijskom izjavom, u slučaju da opravka nije moguća, ili
- ako otklanjanje kvara nije moguće, kupac ima pravo da zahteva od prodavca povrat novca.

Ukupan rok garancije je 3 godine.

Garantni rok počinje da važi od datuma kupovine proizvoda, odnosno od prijema istog od strane kupca, a što se dokazuje fiskalnim računom.

Garancija važi na teritoriji Republike Srbije.

Kupac može da izjavi reklamaciju usmeno u nekom od prodajnih objekata Lidl Srbija KD, odnosno telefonom, pisanim putem ili elektronskim putem na kontakte kompanije Lidl Srbija KD, uz dostavu fiskalnog računa na uvid.

U cilju ispravnog funkcionisanja proizvod se koristi u skladu sa njegovom namenom i Uputstvom za upotrebu.

Na zahtev kupca, koji je izjavljen u garantnom roku, prodavac će izvršiti otklanjanje kvarova i nedostataka na proizvodu u roku predviđenom Zakonom.

Garantni uslovi:

Pre obraćanja prodavcu za tehničku pomoć, potrebno je proveriti ispravnost instalacije i ostalih potrebnih uslova naznačenih u Uputstvu za upotrebu.

Kupac je dužan da prodavcu preda sve pripadajuće delove proizvoda koje je preuzeo u trenutku kupovine.

Popravke u roku garancije:

Garancija važi počev od dana kada je roba predata kupcu, a na osnovu fiskalnog odsečka. U istom periodu davalac garancije, odnosno prodavac je u obavezi da otkloni sve tehničke kvarove bez naknade, u zakonskom roku.

Garancija ne važi u sledećim slučajevima:

1. Ukoliko prodavcu uz aparat nije priložen fiskalni račun sa datumom prodaje.
2. Ukoliko je kvar prouzrokovan udarom groma, strujnim udarom ili sličnim delovanjem spoljne sile na sam uređaj (požar, poplava, naponski udar..).
3. Ukoliko su nastali kvarovi i oštećenja na uređaju posledica delovanja spoljnih uticaja, kao što su: velika vlaga, previsoka i suviše niska temperatura (pucanje cevi usled smrzavanja, oštećenja gumenih delova, rđanje, itd.)
4. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa Uputstvom za upotrebu.
5. Ukoliko je proizvod pokušalo da popravi treće neovlašćeno lice.
6. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa namenom.
7. Ukoliko je čišćenje i održavanje uređaja urađeno protivno Uputstvu za upotrebu.
8. Ukoliko je proizvod korišćen u profesionalne svrhe.

Naziv proizvoda:	Šipka za tegove
Model:	Delta-Sport-Nr.: SZ-16843
IAN / Serijski broj:	IAN: 489404_2504
Proizvođač:	DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH • Wragekamp 6 • 22397 Hamburg GERMANY
Davalac garancije- uvoznik:	Lidl Srbija KD, Prva južna radna 3, 22330 Nova Pazova, Republika Srbija, Tel.: 0800 300 180, E-Mail: kontakt@lidl.rs
Datum predaje robe potrošaču:	datum sa fiskalnog računa
Uvozi i stavlja u promet:	Lidl Srbija KD, Prva južna radna 3, 22330 Nova Pazova, Republika Srbija, Tel.: 0800 300 180, E-Mail: kontakt@lidl.rs

Felicitări!

Ați ales să achiziționați un produs de calitate superioară. Înainte de prima utilizare, trebuie să vă familiarizați cu produsul dumneavoastră.



Citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de utilizare.

Utilizați produsul numai în modul descris și în scopurile de utilizare prevăzute. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare într-un loc sigur. În cazul predării produsului unei alte persoane, transmiteți toată documentația acestuia.

Pachet de livrare

- 2 x bară halteră (1)
- 1 x piesă de legătură (2)
- 2 x element de închidere rapidă al ganterei (3)
- 2 x material de montare (4)
- 1 x cheie hexagonală (5)
- 1 x instrucțiuni de utilizare

Date tehnice



Sarcină maximă: 130 kg



Sarcina verticală maximă a elementelor de fixare rapidă a ganterelor: 10 kg

Dimensiuni: aprox. 120 x 3 cm (L x Ø)



Data de fabricație
(luna/anul): 07/20205

Destinație de utilizare

Produsul a fost realizat ca instrument pentru antrenament, pentru antrenarea eficientă a abdomenului, spatelui, umerilor și brațelor. Produsul este proiectat pentru uz personal și nu este adecvat utilizării în scopuri medicale și comerciale.

Indicații cu privire la siguranță



Pericol de moarte!

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în preajma materialului de ambalare. Există pericol de sufocare externă.



Pericol de vătămare!

- Acest produs poate fi utilizat de persoane cu abilități psihice, senzoriale sau mentale reduse sau fără experiență și cunoștințe, în cazul în care sunt supravegheate sau au fost instruite cu privire la utilizarea produsului în condiții de siguranță și au înțeles pericolele aferente.
- Copiii nu trebuie să se joace cu produsul.
- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în preajma produsului. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Produsul nu este o jucărie.
- Consultați medicul dumneavoastră înainte de începerea antrenamentului. Asigurați-vă că starea dumneavoastră de sănătate este corespunzătoare pentru antrenament.
- Păstrați întotdeauna la îndemână instrucțiunile de utilizare cu sugestiile de exerciții.
- Nu utilizați produsul dacă sunteți rănit(ă) sau dacă capacitățile dumneavoastră sunt limitate din motive de sănătate.
- Faceți întotdeauna exerciții pentru încălzire înainte de antrenament și antrenați-vă în funcție de capacitatea dumneavoastră actuală. În cazul suprasolicitării și al unui antrenament excesiv, există un risc ridicat de vătămare.
- În cazul în care simțiți un disconfort, aveți o senzație de slăbiciune sau vă simțiți obosit, întrerupeți imediat antrenamentul și contactați un medic.

- Femeile însărcinate trebuie să efectueze antrenamentul numai după consultarea unui medic.
- Produsul nu trebuie utilizat niciodată de mai multe persoane în același timp.
- Produsul nu este recomandat în scopuri terapeutice.
- În zona de antrenament trebuie să existe o zonă liberă de minimum 0,6 m (fig. K).
- Antrenamentul se realizează numai pe o suprafață plană, care nu prezintă risc de alunecare.
- Nu utilizați produsul în apropierea scărilor sau a zonelor de trecere.
- Utilizați produsul exclusiv conform indicațiilor din secțiunea „Destinație de utilizare”.
- În timpul utilizării, verificați greutatea produsului și asigurați-vă că aceasta este adecvată pentru dumneavoastră.
- Nu vă antrenați în cazul în care sunteți obosit(ă) sau nu vă puteți concentra. Nu vă antrenați imediat după masă. Așteptați aprox. 2 ore înainte de a începe antrenamentul.
- Asigurați ventilarea corespunzătoare a spațiului de antrenament, evitând însă curenții de aer.
- Hidratați-vă suficient în timpul antrenamentului.
- Nu trebuie efectuate modificări la nivelul produsului!



Pericole cauzate de uzură!

- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este deteriorat sau uzat. Produsul trebuie utilizat numai în stare ireproșabilă!
- Siguranța produsului poate fi garantată numai în cazul în care acesta este verificat în mod regulat în privința deteriorării și a uzurii.
- Protejați produsul împotriva temperaturilor extreme, soarelui și umidității. Depozitarea și utilizarea produsului în condiții necorespunzătoare pot duce la uzura prematură a acestuia, ceea ce poate duce la vătămare.

Montarea barei pentru gantere/elementele de închidere rapidă ale ganterelor (fig. B)

Montați barele pentru gantere (1) pe piesa de legătură (2) folosind cheia hexagonală (5) și materialul de montare (4). Pentru a utiliza produsul cu greutate suplimentare (nu sunt incluse în pachetul de livrare), amplasați elementele de închidere rapidă ale ganterelor (3) în exteriorul produsului. Astfel se previne alunecarea greutăților în timpul antrenamentului. Sistemul cu clic permite înlocuirea rapidă a discurilor pentru ganteră.

Indicații generale cu privire la antrenament

Desfășurarea antrenamentului

- Purtați echipament sportiv și pantofi sport confortabili.
- Faceți exerciții pentru încălzire înainte de fiecare antrenament și diminueați treptat efortul de antrenament.
- Faceți pauze suficient de mari între exerciții și hidratați-vă îndeajuns.
- Dacă sunteți începător, evitați întotdeauna efortul excesiv atunci când vă antrenați. Creșteți ușor intensitatea antrenamentului.
- Efectuați toate exercițiile în ritm constant, nu brusc și repede.
- Asigurați-vă că aveți un ritm constant de respirație. Atunci când faceți efort, expirați, iar atunci când vă relaxați, inspirați.
- Asigurați-vă că aveți o poziție corectă a corpului în timpul efectuării exercițiilor.

Plan general cu privire la antrenament

Alcătuți un plan de antrenament conform necesităților dumneavoastră, cu serii de exerciții compuse din 6–8 exerciții.

Aveți în vedere, totodată, următoarele principii:

- Un set de exerciții trebuie să fie alcătuit din aprox. 15 repetiții ale unui exercițiu.
- Fiecare set de exerciții poate fi repetat de 3 ori.
- Între seturile de exerciții, trebuie să faceți de fiecare dată o pauză de 30 de secunde.
- Încălziți-vă bine grupele de mușchi înainte de fiecare unitate de antrenament.
- În plus, vă recomandăm să vă întindeți după fiecare unitate de antrenament.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru încălzire. În continuare, vă descriem câteva exerciții ușoare. Trebuie să repetați fiecare exercițiu de 2 până la 3 ori.

Musculatura gâtului

1. Rotiți capul încet, către stânga și către dreapta. Repetați această mișcare de 4-5 ori.
2. Rotiți încet capul, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

Brațe și umeri

1. Încrucișați mâinile la spate și ridicați-le cu grijă. Atunci când înclinați trunchiul în față, toți mușchii se încălzesc în mod optim.
2. Rotiți umerii în față în același timp și schimbați direcția după un minut.
3. Trageți umerii spre urechi și apoi readuceți-i în poziția inițială.
4. Rotiți alternativ brațul stâng și pe cel drept înainte și, după un minut, înapoi.

Important: nu uitați să mențineți o respirație constantă!

Musculatura picioarelor

1. Sprijiniți-vă pe un picior și ridicați celălalt picior aprox. 20 cm deasupra solului, cu genunchiul îndoit.
2. Rotiți piciorul ridicat într-o direcție și, după câteva secunde, în cealaltă direcție.
3. Schimbați piciorul și repetați exercițiul.

4. Ridicați picioarele succesiv și faceți câțiva pași pe loc. Aveți grijă să ridicați picioarele numai până la înălțimea la care vă puteți menține echilibrul.

Sugestii de exerciții

În continuare este prezentată o selecție de exerciții.

Genuflexiuni (fig. C)

Musculatura solicitată: coapse, fese și zona inferioară a spatelui

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și întoarceți vârful de degetelor de la picioare ușor spre exterior.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ de sus cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și așezați-o în spatele capului pe musculatura umerilor/gâtului.
3. Coatele sunt îndreptate spre înainte, brațele sunt apropiate de corp, iar omoplații rămân în jos.
4. Încordați musculatura trunchiului și cea a feselor și înclinați soldurile ușor în față, fără să curbați accentuat spatele.
5. Îndoiiți ușor genunchii, menținând trunchiul încordat. Genunchii sunt îndreptați spre exterior.
6. Coborâți încet genunchii la un unghi de 90° și rămâneți câteva secunde în această poziție. Asigurați-vă că genunchii nu trec de vârful degetelor de la picioare.
7. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat. Țineți trunchiul drept și mișcați fesele în spate pe măsură ce vă lăsați, ca și cum v-ați așeza pe un scaun.

Ridicarea umerilor (fig. D)

Musculatura solicitată: umeri și ceafă

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și întoarceți vârful degetelor de la picioare spre exterior.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, dosul palmei trebuie să fie orientat în față. Brațele sunt întinse.
3. Expirând, trageți bara pentru ganteră SZ în direcția bărbiei, aproape de corp, și aduceți coatele în afară, puțin peste înălțimea umerilor.
4. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat. Țineți trunchiul în poziție dreaptă și încercați să trageți omoplații spre fese.

Presă pe umăr (fig. E)

Musculatura solicitată: triceps și umăr

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea bazinului și întoarceți vârful degetelor de la picioare spre înainte. Genunchii sunt ușor îndoiți.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ de sus de marginile exterioare și așezați-o în spatele capului pe musculatura umerilor/gâtului.
3. Încordați în mod continuu musculatura abdominală, a picioarelor și a șezutului.
4. Ridicați încet produsul. Îndreptați trunchiul și trageți umerii către coloana vertebrală. Încordați brațele.
5. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: efectuați mișcarea încet, fără a extinde complet coatele atunci când vă întindeți.

Îndreptări (fig. F)

Musculatura solicitată: coapse, fese și zona inferioară a spatelui

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea șoldurilor și încordați musculatura șezutului.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, dosul palmei trebuie să fie orientat în față. Brațele sunt întinse.
3. La început, îndoiți încet șoldurile.
4. Îndoiți apoi ușor genunchii și deplasați bara pentru ganteră SZ de-a lungul corpului și picioarelor spre podea, până la jumătatea coapsei.
5. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat. Țineți trunchiul în poziție dreaptă și încercați să trageți omoplații spre fese.

Vâslire (fig. G)

Musculatura solicitată: biceps, umeri, piept și spate

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și apucați bara pentru ganteră SZ de sus, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Brațele sunt întinse.
2. Aplecați-vă în față la un unghi de 45°, îndoind șoldurile. Îndoiți și genunchii.
3. Expirați și trageți bara pentru ganteră SZ în direcția buricului prin îndoirea coatelor și aducerea lor în spatele corpului.
4. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți trunchiul încordat. Țineți trunchiul întins și încercați să trageți omoplații spre fese. Întindeți pieptul în față.

Exerciții pentru întărirea bicepsilor (fig. H)

Musculatura solicitată: biceps, umeri și piept

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, dosul palmei trebuie să fie orientat spre spate. Brațele sunt întinse.
3. Pe măsură ce expirați, îndoiți coatele cât de mult puteți.
4. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat. Țineți trunchiul întins și încercați să trageți omoplații spre fese. Întindeți pieptul în față. Umerii rămân relaxați.

Fandare în față (fig. I)

Musculatura solicitată: coapse, fese și zona inferioară a spatelui

Procedura de desfășurare

1. Stați cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și întoarceți vârful degetelor de la picioare ușor spre exterior.
2. Apucați bara pentru ganteră SZ de sus cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și așezați-o în spatele capului pe musculatura umerilor/gâtului.
3. Coatele sunt îndreptate spre înainte, brațele sunt apropiate de corp, iar omoplații rămân în jos.
4. Faceți un pas mare în față cu un picior și aduceți genunchiul în față până la înălțimea piciorului.
5. Între timp, îndoiți genunchiul din spate și coborâți-l la podea. Piciorul din spate rămâne drept și flexat la articulația de la baza degetelor.
6. Pe măsură ce expirați, reveniți în poziția inițială, împingând activ în podea cu piciorul din față.

7. Schimbați piciorul pentru următoarea fandare.

8. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat. Țineți trunchiul în poziție dreaptă și încercați să împingeți omoplații spre fese. Întindeți pieptul în față. Umerii rămân relaxați.

Presă pentru piept (fig. J)

Musculatura solicitată: piept și triceps

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă pe spate pe o saltea pentru exerciții.
2. Îndoiți genunchii la 45° și ridicați picioarele. Genunchii sunt orientați spre față.
3. Apucați bara cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și țineți-o aproape de corp, deasupra zonei pieptului.
4. Întindeți brațele în sus. Coatele sunt întinse.
5. Repetați acest exercițiu de 8 până la 12 ori în 4 seturi de exerciții.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că mențineți corpul încordat, fără a extinde complet coatele atunci când vă întindeți.

Întinderea

După fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru întindere. În continuare, sunt prezentate câteva exerciții ușoare.

Trebuie să repetați exercițiile de 3 ori pe fiecare parte, timp de 15–30 de secunde fiecare.

Musculatura gâtului

1. Așezați-vă într-o poziție relaxată.
2. Trageți ușor capul mai întâi către stânga, apoi către dreapta, cu ajutorul mâinii. Prin intermediul acestui exercițiu, sunt întinse părțile laterale ale gâtului.

Brațe și umeri

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și țineți genunchii ușor îndoți.
2. Duceți brațul drept în spatele capului până când mâna dreaptă atinge spațiul dintre omoplați.
3. Apucați cotul drept cu mâna stângă și trageți-l în spate.
4. Schimbați partea și repetați exercițiul.

Musculatura picioarelor

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și ridicați un picior de pe sol.
2. Rotiți-l încet, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
3. După un timp, schimbați piciorul.

Important: aveți grijă să mențineți coapsele paralele una față de cealaltă. Împingeți bazinul în față, menținând trunchiul în poziție dreaptă.

Depozitare și curățare

În cazul în care nu îl folosiți, depozitați întotdeauna produsul în stare uscată și curată, la temperatura camerei. Curățați numai cu apă și apoi ștergeți cu o lavetă uscată.

IMPORTANT! Nu curățați niciodată produsul cu detergenți agresivi.

Instrucțiuni privind eliminarea



Eliminați produsul și materialele de ambalare în conformitate cu reglementările locale în vigoare.

Nu lăsați materialele de ambalare (cum ar fi pungi din folie) la îndemâna copiilor. Puteți afla mai multe informații despre alte opțiuni de eliminare a articolului uzat de la municipalitatea sau administrația orașului. Eliminați articolul și ambalajul în mod ecologic.



Codul de reciclare este folosit pentru a identifica diferite materiale în vederea returnării acestora în ciclul de reciclare (Recycling). Codul este format din simbolul de reciclare destinat să reflecte ciclul de valorificare și un număr care identifică materialul.

Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service

Articolul a fost fabricat cu mare atenție și supus unui control permanent. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH acordă clienților finali privați o garanție de trei ani pentru acest articol de la data achiziției (perioada de garanție) în conformitate cu următoarele dispoziții. Garanția se aplică doar pentru defectele de material și de prelucrare. Garanția nu se extinde asupra pieselor supuse unei uzuri normale, considerate astfel drept piese de uzură (de ex. baterii) și nici asupra pieselor fragile, de ex. comutatoare sau piese fabricate din sticlă.

Se exclude orice drept legal în legătură cu această garanție dacă articolul a fost utilizat necorespunzător sau abuziv, fără respectarea prevederilor stabilite sau al scopului de utilizare prevăzut sau dacă specificațiile din instrucțiunile de utilizare nu au fost respectate, cu excepția cazului în care clientul final poate dovedi că există defecte de material sau de prelucrare care nu se datorează uneia dintre circumstanțele menționate anterior.

Drepturile din garanție pot fi revendicate doar cu respectarea termenului de garanție și prin prezentarea bonului de casă în original. Vă rugăm astfel să păstrați bonul de casă în original. Durata garanției nu se va prelungi prin eventuale reparații realizate în baza garanției, ca urmare a garanției legale sau prin service-ul acordat după expirarea garanției. Acest lucru se aplică și în cazul pieselor înlocuite sau reparate. În cazul lipsei de conformitate survenite în perioada de garanție, termenul de garanție legală de conformitate și termenul garanției comerciale se prelungesc cu durata de nefuncționare a produsului. Pentru produsele de folosință îndelungată, înlocuite în perioada de garanție, va curge un nou termen de la data înlocuirii acestora.

Pentru reclamații, vă rugăm să vă adresați întâi liniei telefonice de service indicată mai jos sau să luați legătura cu noi prin e-mail. Dacă este un caz de garanție, articolul va fi reparat, înlocuit gratuit sau vi se va restitui prețul de achiziție – la alegerea noastră. Nu se acordă alte drepturi prin prezenta garanție.

Drepturile dvs. legale, în special cererile de garanție față de vânzătorul respectiv, nu sunt restricționate de această garanție.

IAN: 489404_2504

 Service România
Tel.: 0800 896 637
E-Mail: deltasport@lidl.ro

Поздравления!

С Вашата покупка Вие избрахте продукт с високо качество. Запознайте се с него преди първото му използване.



За целта прочетете внимателно следващото ръководство за използване.

Използвайте продукта само в съответствие с описанието и за посочените области на приложение. Съхранявайте добре ръководството за използване. При предаването на продукта на трета страна предайте и всички документи.

Обхват на доставката

- 2 x лост за тежести (1)
- 1 x свързващ елемент (2)
- 2 x бързодействащ клипс за щанги (3)
- 2 x монтажни материали (4)
- 1 x ключ за вътрешен шестостен (5)
- 1 x ръководство за използване

Технически данни



Максимално натоварване:
130 kg



Максимално вертикално натоварване на скобите за бързо освобождаване на гъмбелите: 10 kg

Размери: ок. 120 x 3 cm (Д x Ø)



Дата на производство
(месец/година): 07/20205

Използване по предназначение

Продуктът е произведен като уред за тренировка за ефективна тренировка за корем, гръб, рамене и ръце. Продуктът е предназначен за лична употреба и не е подходящ за медицински и търговски цели.

Указания за безопасност



Опасност за живота!

- Никога не оставяйте деца без надзор с опаковъчните материали. Съществува опасност от задушаване.



Опасност от нараняване!

- Този продукт може да бъде използван от лица с намалени физически, сензорни или умствени възможности или с липса на опит и познания, ако са под наблюдение или са инструктирани относно безопасната употреба на продукта и разбират произтичащите от него рискове.
- Деца не бива да играят с продукта.
- Никога не оставяйте без надзор деца с продукта. Дръжте на разстояние от деца. Продуктът не е играчка.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате. Уверете се, че здравословното Ви състояние е подходящо за тренировка.
- Винаги съхранявайте ръководството за използване с предложените упражнения на удобно място.
- Не използвайте продукта, ако имате нараняване или здравословни проблеми.
- Винаги загрявайте преди тренировка и тренирайте в зависимост от текущата Ви възможност за натоварване. При прекомерно натоварване и прекаляване с тренировките съществува опасност от тежки наранявания.
- Ако почувствате дискомфорт, слабост или умора, незабавно прекратете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Бременните жени трябва да тренират само след консултация със своя лекар.

- Продуктът трябва да се използва само от едно лице.
- Продуктът не е подходящ за терапевтични цели.
- Около зоната за трениране трябва да има свободна площ от мин. 0,6 m (фиг. К).
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се основа.
- Не използвайте продукта в близост до стълби или разлика в нивата.
- Използвайте продукта само според посоченото в раздел „Използване по предназначение“.
- При употреба на продукта внимавайте за телото и не го подценявайте.
- Не тренирайте, ако сте уморени или разконцентрирани. Не тренирайте веднага след хранене. Изчакайте ок. 2 часа, за да започнете тренировката.
- Проветрете достатъчно тренировъчното помещение, но избягвайте течения.
- Пийте достатъчно течности по време на тренировка.
- Не трябва да се извършват модификации на продукта!

Опасности вследствие на износване!

- Преди всяка употреба проверявайте продукта за повреди или износвания. Продуктът трябва да бъде използван само в изправно състояние!
- Безопасността на продукта може да се гарантира само ако той редовно се проверява за повреди и износване.
- Предпазвайте продукта от екстремни температури, слънчева светлина и влага. Неправилното съхранение и употреба на продукта могат да предизвикат преждевременно износване, което може да причини наранявания.

Монтаж на щангата/бързодействащите клипсове за щанги (фиг. В)

Монтирайте щангите (1) с помощта на ключа за вътрешен шестостен (5) и монтажните материали (4) на свързващия елемент (2). За използването на продукта с допълнителни тежести (не се съдържат в обхвата на доставката) поставете бързодействащите клипсове за щанги (3) отвън върху продукта. По този начин се предотвратява използването на тежестите по време на тренировката. Клик системата позволява бърза смяна на дисковете на щангата.

Общи указания за тренировка

Протичане на тренировката

- Носете удобно спортно облекло и спортни обувки.
- Загрявайте добре преди всяка тренировка и завършвайте тренировката постепенно.
- Правете достатъчно дълги паузи между упражненията и пийте достатъчно течности.
- Ако сте начинаещи, никога не тренирайте с твърде високо натоварване. Увеличавайте интензивността на тренировките постепенно.
- Изпълнявайте всички упражнения равномерно, а не рязко и бързо.
- Старайте се да дишате равномерно. При натоварване издишвайте, а при разтоварване вдишвайте.
- Поддържайте правилна позиция на тялото, докато изпълнявате упражненията.

Общ план за тренировка

Направете подходящ за Вашите нужди план за тренировка със серии от 6 – 8 упражнения.

При това съблюдавайте следните принципи:

- Една серия упражнения трябва да се състои от ок. 15 повторения на едно упражнение.
- Всяка серия упражнения може да се повтори 3 пъти.
- Между сериите упражнения трябва да правите пауза от 30 секунди.
- Загривайте добре мускулните си групи преди всеки тренировъчен модул.
- Освен това препоръчваме разтягане след всеки тренировъчен модул.

Загриване

Отделяйте достатъчно време за загряване преди всяка тренировка. По-долу описваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта.

Трябва да повторите упражненията по 2 до 3 пъти.

Вратни мускули

1. Завъртете бавно глава наляво и надясно. Повторете това движение 4 до 5 пъти.
2. Завъртете главата бавно в кръг първо на едната и след това на другата страна.

Ръце и рамене

1. Сплетете ръцете за гърба и внимателно ги изпънете нагоре. Ако едновременно с това наведете горната част на тялото си напред, всички мускули се загряват оптимално.
2. Правете кръгове напред с двете рамена едновременно и след една минута сменете посоката.
3. Вдигнете раменете по посока на ушите и отново ги отпуснете надолу.

4. Въртете последователно лявата и дясната си ръка напред, след една минута започнете да въртите назад.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно по време на упражненията!

Мускули на краката

1. Застанете на един крак, а другия повдигнете със свито коляно на ок. 20 см от пода.
2. Завъртете повдигнатия крак в кръг на едната страна, а след няколко секунди сменете посоката.
3. След това сменете крака и повторете упражнението.
4. Повдигнете един след друг краката и направете няколко стъпки на място. Внимавайте краката да се повдигат само толкова, че да можете добре да пазите равновесие.

Примерни упражнения

Следва подбор от упражнения.

Клякане (фиг. С)

Натоварена мускулатура: бедра, седалище и долна част на гърба

Изпълнение

1. Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и обърнете върховете на пръстите леко навън.
2. Хванете SZ щангата отгоре на ширината на раменете и я поставете за главата върху раменните/вратните мускули.
3. Лактите сочат напред, мишниците са прибрани към тялото, а раменните лопатки остават надолу.
4. Стегнете мускулатурата на торса и седалището и свийте бедрата леко напред, без да извивате гърба.
5. Свийте леко коленете, торсът остава стегнат. При това коленете сочат навън.
6. Спуснете бавно коленете до ъгъл от 90° и останете за кратко в

тази позиция. Внимавайте коленете да не излизат извън линията на върховете на пръстите.

- Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се тялото да е стегнато по време на упражнението. Дръжте торса изправен и при спускането избутвайте седалището назад, сякаш искате да седнете на стол.

Раменно повдигане (фиг. D)

Натоварена мускулатура: рамене и врат

Изпълнение

- Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и обърнете върховете на пръстите навън.
- Хванете SZ щангата на ширината на раменете, горните страни на дланите сочат напред. Ръцете са изпънати.
- С издишване изтеглете SZ щангата по посока към брадичката, близо до тялото, като при това изнасят лактите навън до повдигането им малко над нивото на раменете.
- Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се тялото да е стегнато по време на упражнението. Дръжте торса изправен и се опитвайте да издърпвате раменните лопатки по посока на седалището.

Раменна преса (фиг. E)

Натоварена мускулатура: трицепс и рамене

Изпълнение

- Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на таза и обърнете върховете на пръстите напред. Коленете са леко свити.
- Хванете SZ щангата отгоре за външните краища и я поставете зад главата върху раменните/вратните мускули.

- Стегнете изцяло мускулатурата на краката, седалищната и коремната мускулатура.

- Бавно вдигнете продукта нагоре. Изправете торса и приберете раменните лопатки към гръбначния стълб. Напрегнете ръцете.

- Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: извършвайте движението бавно и не изпъвайте лактите си изцяло при разгъването.

Мъртва тяга (фиг. F)

Натоварена мускулатура: бедра, седалище и долна част на гърба

Изпълнение

- Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на бедрата и стегнете мускулатурата на седалището.
- Хванете SZ щангата на ширината на раменете, горните страни на дланите сочат напред. Ръцете са изпънати.
- Започнете с бавно свиване на бедрата.
- След това свийте леко коленете и прекарайте SZ щангата по тялото по продължение на краката в посока към пода, докато достигнете средата на прасците.
- Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се тялото да е стегнато по време на упражнението. Дръжте торса изправен и се опитвайте да издърпвате раменните лопатки по посока на седалището.

Гребане (фиг. G)

Натоварена мускулатура: бицепс, рамене, гърди и гръб

Изпълнение

- Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и хванете SZ щангата отгоре на ширината на раменете. Ръцете са изпънати.

2. Наведете се напред под ъгъл от 45°, като свиете бедрата. Свиете също и коленете.

3. С издишване изтеглете SZ щангата в посока към пъпа, като свивате лактите и ги изнасяте зад тялото.

4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се торсът да е стегнат по време на упражнението. Дръжте торса изпънат и се опитвайте да издърпвате раменните лопатки по посока на седалището. Изпънете гърдите напред.

Бицепсово сгъване (фиг. Н)

Натоварена мускулатура: бицепс, рамене и гърди

Изпълнение

1. Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете.

2. Хванете SZ щангата на ширината на раменете, горните страни на дланите сочат назад. Ръцете са изпънати.

3. С издишване свиете лактите докрай.

4. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се тялото да е стегнато по време на упражнението. Дръжте торса изпънат и се опитвайте да издърпвате раменните лопатки по посока на седалището. Изпънете гърдите напред. Раменете остават отпуснати.

Напади напред (фиг. I)

Натоварена мускулатура: бедра, седалище и долна част на гърба

Изпълнение

1. Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и обърнете върховете на пръстите леко навън.

2. Хванете SZ щангата отгоре на ширината на раменете и я поставяте зад главата върху раменните/вратните мускули.

3. Лактите сочат напред, мишниците са прибрани към тялото, а раменните лопатки остават надолу.

4. С единия крак направете голяма крачка напред и поставете коляното напред до линията на стъпалото.

5. В това време свиете задното коляно и го спуснете към пода. При това задното стъпало остава на място и свито във фалангите на пръстите.

6. С издишване се върнете в изходната позиция, като се отмласнете активно от пода с предното стъпало.

7. Сменете крака за следващия напад.

8. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: старайте се тялото да е стегнато по време на упражнението. Дръжте торса изправен и се опитвайте да натискате раменните лопатки по посока на седалището. Изпънете гърдите напред. Раменете остават отпуснати.

Гръдна преса (фиг. J)

Натоварена мускулатура: гърди и трицепс

Изпълнение

1. Легнете по гръб на тренировъчна постелка.

2. Свиете коленете под ъгъл от 45° и изправете стъпалата. Коленете сочат напред.

3. Хванете щангата на ширината на раменете и я задръжте близо до тялото над областта на гърдите.

4. Изпънете ръцете нагоре. Лактите са изпънати.

5. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в 4 серии.

Важно: по време на упражнението се старайте торсът да е стегнат и не изпъвайте лактите докрай при разгъването.

Разтягане

Отделяйте достатъчно време за разтягане след всяка тренировка. По-долу Ви показваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта.

Трябва да повторите упражненията по 3 пъти за всяка страна за по 15 – 30 секунди.

Вратни мускули

1. Застанете отпуснати.
2. Внимателно изтеглете главата с едната ръка първо наляво, а след това надясно. С това упражнение разтягате страните на врата.

Ръце и рамене

1. Застанете изправени, свийте леко коленете.
2. Поставете дясната си ръка зад главата, докато дланта застане между раменните лопатки.
3. Хванете десния лакът с лявата ръка и го изтеглете назад.
4. Сменете страните и повторете упражнението.

Мускули на краката

1. Застанете изправени и повдигнете едното стъпало от пода.
2. Завъртете го бавно първо в една-та, а след това в другата посока.
3. След известно време сменете стъпалото.

Важно: Внимавайте бедрата да останат успоредни едно на друго. Изнесете тази напред, горната част на тялото остава изправена.

Съхранение, почистване

Съхранявайте продукта винаги сух и чист, на стайна температура, когато не го използвате. Почиствайте само с вода и след това подсушавайте с почистваща кърпа.

ВАЖНО! Никога не почиствайте с агресивни почистващи препарати.

Указания за отстраняване като отпадък



Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с действащите местни разпоредби. Съхранявайте опаковъчните материали (като напр. найлонови пликове) на място, недостъпно за деца. Допълнителна информация относно изхвърлянето на излезлите от употреба продукт ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете продукта и опаковката с грижа за околната среда.



Кодът за рециклиране служи за обозначаване на различни материали за връщането им в цикъла за повторно използване (рециклиране). Кодът се състои от символ за рециклиране за цикъла за повторно използване и номер, обозначаващ материала.

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH предоставя на частни крайни клиенти три години гаранция за този продукт от датата на закупуване (гаранционен срок) в съответствие със следните разпоредби. Гаранцията важи само за дефекти на материала и фабрични дефекти. Гаранцията не се разпростира върху части, които са подложени на нормално износване и затова трябва да бъдат разглеждани като лесно износващи се части (например батерии), както и върху чупливи части, като напр. превключватели или части, изработени от стъкло.

Претенции по тази гаранция са изключени, ако продуктът е бил използван неправилно или неправомерно, и не в рамките на предвиденото предназначение или предвидения обхват на употреба или не са спазени указанията в ръководството за обслужване, освен ако крайният клиент да докаже, че са налице дефекти на материала или грешки при обработката, които не се основават на някое от гореспоменатите обстоятелства.

Претенции по тази гаранция могат да бъдат предявени само в рамките на гаранционния срок след представяне на оригиналната касова бележка. Затова моля, запазете оригиналната касова бележка.

Ако имате оплаквания, моля, обагете се на горещата линия за обслужване, посочена по-долу, или се свържете с нас по имейл. Вашите законови права, по-специално гаранционни искове срещу съответния продавач, не са ограничени от тази гаранция.

Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-голяма представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектният уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разпаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане. Ремонтът или замяната на продукта не пораждат нова гаранция.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разлеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашияоторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 489404_2504) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.

- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата reklamacия.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал.
- За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като груз специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз /

извънгаранционно обслужване

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или груз специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване

България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: deltasport@lidl.bg

IAN 489404_2504

Вносител

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с горепосочения сервизен център.

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР

ГМБХ

Вражекамп 6

22397 Хамбург

Германия

* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 489404_2504

BG Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: deltasport@lidl.bg

Συγχαρητήρια!

Με την αγορά σας επιλέξατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Εξοικειωθείτε με το προϊόν, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά.



Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης που ακολουθούν.

Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τον τρόπο περιγραφής και για τα πεδία εφαρμογής που αναφέρονται. Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες χρήσης. Παραδώστε όλα τα συνοδευτικά έγγραφα όταν παραχωρείτε το προϊόν σε τρίτους.

Παραδοτέος εξοπλισμός

- 2 x μπάρα (1)
- 1 x σύνδεσμος (2)
- 2 x ταχυσύνδεσμος αλτήρα (3)
- 2 x υλικά συναρμολόγησης (4)
- 1 x εξάγωνο κλειδί (5)
- 1 x οδηγίες χρήσης

Τεχνικά χαρακτηριστικά



Μέγιστο φορτίο: 130 kg



Μέγιστο κατακόρυφο φορτίο των συνδέσμων ταχείας απελευθέρωσης του αλτήρα: 10 kg

Διαστάσεις: περ. 120 x 3 cm (M x Ø)



Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος): 07/20205

Προβλεπόμενη χρήση

Το προϊόν σχεδιάστηκε ως όργανο γυμναστικής για την αποτελεσματική εκγύμναση των κοιλιακών, της πλάτης, των ώμων και των χεριών. Το προϊόν προορίζεται για ιδιωτική χρήση και δεν είναι κατάλληλο για ιατρικούς και εμπορικούς σκοπούς.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας



Κίνδυνος για τη ζωή!

- Μην αφήνετε τα παιδιά με τα υλικά συσκευασίας χωρίς επιτήρηση. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.



Κίνδυνος τραυματισμού!

- Το προϊόν αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άτομα με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή πνευματικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων υπό επιτήρηση ή εφόσον έχουν ενημερωθεί για την ασφαλή χρήση του προϊόντος και κατανοούν τους πιθανούς κινδύνους.
- Τα παιδιά απαγορεύεται να παίζουν με το προϊόν.
- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά με το προϊόν χωρίς επιτήρηση. Κρατήστε το μακριά από τα παιδιά. Το προϊόν δεν είναι παιχνίδι.
- Πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι η υγεία σας σας επιτρέπει το συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Φυλάσσετε πάντα τις οδηγίες χρήσης μαζί με τις προτεινόμενες ασκήσεις σε εύκολα προσβάσιμο μέρος.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν, εάν έχετε τραυματιστεί ή πάσχετε από προβλήματα υγείας.
- Συνιστάται να κάνετε πάντα προθέρμανση πριν από τη γυμναστική, καθώς και να ασκείστε σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Σε περίπτωση υπερβολικής καταπόνησης και άσκησης, ενδέχεται να τραυματιστείτε σοβαρά.
- Εάν νιώσετε ενόχληση, αδυναμία ή κόπωση, σταματήστε αμέσως τη γυμναστική και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Εάν είστε έγκυος, η γυμναστική επιτρέπεται μόνο κατόπιν συνεννόησης με τον ιατρό σας.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιεί το προϊόν.

- Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Γύρω από την περιοχή γυμναστικής πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 0,6 m (εικ. Κ).
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε επίπεδο και αντιολισθητικό δάπεδο.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε σκάλες ή πλατύσκαλα.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά όπως προβλέπεται στην ενότητα «Προβλεπόμενη χρήση».
- Κατά τη χρήση του προϊόντος, προσέχετε το ύψος του βάρους και μην το υποτιμάτε.
- Μην ασκείστε, αν είστε κουρασμένοι ή αψηρημένοι. Μην ασκείστε αμέσως μετά τα γεύματα. Περιμένετε περ. 2 ώρες, προτού ξεκινήσετε τη γυμναστική.
- Αερίζετε επαρκώς τον χώρο γυμναστικής, αποφεύγετε όμως τα ρεύματα.
- Πίνετε αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
- Δεν επιτρέπονται οι τροποποιήσεις στο προϊόν!



Κίνδυνοι λόγω φθοράς!

- Ελέγχετε το προϊόν πριν από κάθε χρήση για βλάβες ή φθορές. Το προϊόν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο εφόσον βρίσκεται σε άριστη κατάσταση!
- Η ασφαλής χρήση του προϊόντος εξασφαλίζεται μόνο αν ελέγχεται τακτικά για βλάβες και φθορές.
- Το προϊόν πρέπει να προστατεύεται από τις ακραίες θερμοκρασίες, τον ήλιο και την υγρασία. Η μη ορθή αποθήκευση και χρήση του προϊόντος ενδέχεται να προκαλέσουν την πρόωρη φθορά του η οποία μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών.

Συναρμολόγηση της μπάρας με βάρη/ταχυσυνδέσμων αλτήρα (εικ. Β)

Συναρμολογήστε την μπάρα με βάρη (1) με το εξαγώνο κλειδί (5) και τα υλικά συναρμολόγησης (4) στον σύνδεσμο (2). Για να χρησιμοποιήσετε το προϊόν με επιπλέον βάρη (δεν περιλαμβάνονται στον παραδοτέο εξοπλισμό), τοποθετήστε τους ταχυσυνδέσμους του αλτήρα (3) εξωτερικά πάνω στο προϊόν. Με τον τρόπο αυτό, τα βάρη δεν θα γλιστρήσουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Το σύστημα κουμπώματος επιτρέπει τη γρήγορη εναλλαγή των βαρών.

Γενικές υποδείξεις γυμναστικής

Διαδικασία γυμναστικής

- Φοράτε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
- Πριν από τη γυμναστική, κάνετε πάντα προθέρμανση και μειώνετε την άσκηση σταδιακά.
- Κάνετε διαλείμματα επαρκούς διάρκειας ανάμεσα στις ασκήσεις και πίνετε αρκετά υγρά.
- Μην ασκείστε με υπερβολική ένταση, αν είστε αρχάριοι. Αυξάνετε σταδιακά την ένταση της γυμναστικής.
- Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις με σταθερό ρυθμό, όχι απότομα και γρήγορα.
- Φροντίστε να αναπνέετε σταθερά. Εκπνέετε κατά τη διάρκεια της κατάρτησης και εισπνέετε τη στιγμή της χαλάρωσης.
- Φροντίστε να έχετε σωστή στάση σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Γενικό πρόγραμμα γυμναστικής

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας, με γύρους των 6 – 8 ασκήσεων.

Τηρείτε τις παρακάτω αρχές:

- Ένας γύρος ασκήσεων θα πρέπει να αποτελείται από περ. 15 επαναλήψεις κάθε άσκησης.

- Κάθε γύρος ασκήσεων μπορεί να επαναληφθεί 3 φορές.
- Θα πρέπει κάθε φορά να κάνετε διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύνων σετ.
- Να κάνετε καλή προθέρμανση των μυϊκών ομάδων σας πριν από κάθε άσκηση.
- Συνιστούμε επιπλέον να κάνετε διατάσεις μετά από κάθε άσκηση.

Προθέρμανση

Πριν από τη γυμναστική, αφιερώστε αρκετό χρόνο στην προθέρμανση. Στη συνέχεια, περιγράφονται ορισμένες εύκολες ασκήσεις.

Θα πρέπει να επαναλάβετε κάθε άσκηση 2 με 3 φορές.

Αυχениκοί μύες

1. Στρέψτε αργά το κεφάλι προς τα αριστερά και προς τα δεξιά. Επαναλάβετε την κίνηση 4 με 5 φορές.
2. Κάνετε αργά πλήρη περιστροφή του κεφαλιού προς τη μία και μετά προς την άλλη κατεύθυνση.

Χέρια και ώμοι

1. Σταυρώστε τα χέρια πίσω από την πλάτη και τραβήξτε τα προσεκτικά προς τα πάνω. Αν σκύψετε με τον κορμό σας προς τα εμπρός, ενεργοποιούνται ιδανικά όλοι οι μύες.
2. Κάνετε κυκλική κίνηση με τους ώμους ταυτόχρονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό αλλάξτε κατεύθυνση.
3. Τραβήξτε τους ώμους προς τα αυτιά και χαλαρώστε τους.
4. Κάνετε κύκλους εναλλάξ με τον αριστερό και τον δεξιό σας βραχίονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό προς τα πίσω.

Σημαντικό: Μην ξεχνάτε να αναπνέετε κανονικά!

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο πόδι με λυγισμένο γόνατο περ. 20 cm από το έδαφος.

2. Κάνετε κυκλικές κινήσεις αρχικά με το πέλμα του λυγισμένου ποδιού προς τη μία κατεύθυνση και αλλάξτε κατεύθυνση μετά από μερικά δευτερόλεπτα.
3. Στη συνέχεια, σταθείτε στο άλλο πόδι και επαναλάβετε την άσκηση.
4. Ανασηκώστε τα πόδια εναλλάξ και κάνετε μερικά βήματα. Φροντίστε να ανασηκώσετε τα πόδια μόνο τόσο, ώστε να μπορείτε να διατηρείτε καλή ισορροπία.

Προτεινόμενες ασκήσεις

Ακολουθούν ορισμένες επιλογές με ασκήσεις.

Καθίσματα (εικ. C)

Μύες που γυμνάζονται: μηροί, γλουτοί και κάτω μέρος πλάτης

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και γυρίστε τις μύτες των ποδιών σας ελαφρώς προς τα έξω.
2. Πιάστε τη στραβόμπαρα με βάρη από πάνω στο πλάτος των ώμων και τοποθετήστε την πίσω από το κεφάλι σας, στους μύες των ώμων/του αυχένα σας.
3. Οι αγκώνες δείχνουν προς τα εμπρός, οι βραχίονες είναι κοντά στο σώμα και οι ωμοπλάτες παραμένουν προς τα κάτω.
4. Σφίξτε τους μύες του κορμού και των γλουτών σας και γείρετε τους γοφούς σας ελαφρώς προς τα εμπρός χωρίς να λυγίζετε την πλάτη σας.
5. Λυγίστε ελαφρά το γόνατό σας, κρατώντας τον κορμό σας σφιχτό. Τα γόνατα δείχνουν προς τα έξω.
6. Χαμηλώστε αργά τα γόνατά σας σε γωνία 90 μοιρών και παραμείνετε για λίγο σε αυτήν τη θέση. Βεβαιωθείτε ότι τα γόνατά σας δεν ξεπερνούν τα δάχτυλα των ποδιών σας.
7. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κρατήστε το πάνω μέρος του σώματος ίσιο και καθώς χαμηλώνετε, μετακινήστε τους γλουτούς σας προς τα πίσω σαν να πρόκειται να καθίσετε σε μια καρέκλα.

Άρσεις ώμου (εικ. D)

Μύες που γυμνάζονται: ώμοι και αυχένας
Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και γυρίστε τις μύτες των ποδιών σας προς τα έξω.
2. Πιάστε τη στραβόμπα με βάρη στο πλάτος των ώμων, με το πίσω μέρος της παλάμης να δείχνει προς τα εμπρός. Τα χέρια είναι τεντωμένα.
3. Καθώς εκπνέετε, τραβήξτε τη στραβόμπα με βάρη προς το πηγούνι σας, κοντά στο σώμα σας και φέрте τους αγκώνες σας προς τα έξω, ακριβώς πάνω από το ύψος των ώμων.
4. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Διατηρήστε τον κορμό ευθύ και προσπαθήστε να τραβήξετε τις ωμοπλάτες προς τη λεκάνη.

Πιέσεις ώμων (εικ. E)

Μύες που γυμνάζονται: τρικέφαλοι και ώμοι

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος της λεκάνης και στρέψτε τις μύτες των ποδιών σας προς τα εμπρός. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.
2. Πιάστε τη στραβόμπα με βάρη από πάνω, κρατώντας την από τις άκρες, και τοποθετήστε την πίσω από το κεφάλι σας, στους μύες των ώμων/του αυχένα σας.
3. Σφίγγετε συνεχώς τους μυς των ποδιών, των γλουτών και της κοιλιάς.
4. Σηκώστε το προϊόν αργά προς τα πάνω. Κρατήστε τον κορμό κάθετο και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τη σπονδυλική στήλη. Σφίξτε τους βραχίονες.
5. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά και μην τεντώνετε εντελώς τους αγκώνες.

Άρσεις (εικ. F)

Μύες που γυμνάζονται: μηροί, γλουτοί και κάτω μέρος πλάτης

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των γοφών και σφίξτε τους γλουτιαίους.
2. Πιάστε τη στραβόμπα με βάρη στο πλάτος των ώμων, με το πίσω μέρος της παλάμης να δείχνει προς τα εμπρός. Τα χέρια είναι τεντωμένα.
3. Στη συνέχεια, λυγίστε αργά τα ισχία.
4. Μετά, λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα και φέрте τη στραβόμπα με βάρη δίπλα στο σώμα και κατά μήκος των ποδιών προς το έδαφος, μέχρι να φτάσετε στη μέση της γάμπας.
5. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Διατηρήστε τον κορμό ευθύ και προσπαθήστε να τραβήξετε τις ωμοπλάτες προς τη λεκάνη.

Κωπηλατική (εικ. G)

Μύες που γυμνάζονται: δικέφαλοι, ώμοι, στήθος και κορμός

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και κρατήστε τη στραβόμπα με βάρη από πάνω, στο πλάτος των ώμων. Τα χέρια είναι τεντωμένα.
2. Γείρετε προς τα εμπρός σε γωνία 45°, λυγίζοντας τα ισχία. Λυγίστε και τα γόνατα.
3. Καθώς εκπνέετε, τραβήξτε τη στραβόμπα με βάρη προς τον αφαλό σας λυγίζοντας τους αγκώνες σας και φέρνοντας τους πίσω από το σώμα σας.
4. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο τον κορμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε τον κορμό τεντωμένο και προσπαθήστε να τραβήξετε τις ωμοπλάτες προς τη λεκάνη. Τεντώστε το στήθος προς τα εμπρός.

Κάμψεις δικέφαλων (εικ. Η)

Μύες που γυμνάζονται: δικέφαλοι, ώμοι και στήθος

Εκτέλεση

1. Σταθείτε στο πλάτος των ώμων.
2. Πιάστε τη στραβόμπαρα με βάρη στο πλάτος των ώμων, με το πίσω μέρος της παλάμης να δείχνει προς τα πίσω. Τα χέρια είναι τεντωμένα.
3. Κατά την εκπνοή, λυγίστε τους αγκώνες μέχρι τέλους.
4. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε τον κορμό τεντωμένο και προσπαθήστε να τραβήξετε τις ωμοπλάτες προς τη λεκάνη. Τεντώστε το στέρνο προς τα εμπρός. Οι ώμοι παραμένουν χαλαροί.

Προβολή προς τα εμπρός (εικ. Ι)

Μύες που γυμνάζονται: μηροί, γλουτοί και κάτω μέρος πλάτης

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και γυρίστε τις μύτες των ποδιών σας ελαφρώς προς τα έξω.
2. Πιάστε τη στραβόμπαρα με βάρη από πάνω στο πλάτος των ώμων και τοποθετήστε την πίσω από το κεφάλι σας, στους μύες των ώμων/του αυχένα σας.
3. Οι αγκώνες δείχνουν προς τα εμπρός, οι βραχίονες είναι κοντά στο σώμα και οι ωμοπλάτες παραμένουν προς τα κάτω.
4. Κάντε ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός με το ένα πόδι. Το γόνατο βρίσκεται στο ίδιο ύψος με το μπροστινό πέλμα.
5. Ταυτόχρονα, λυγίστε το πίσω γόνατο προς το έδαφος. Το πίσω πέλμα παραμένει σταθερό και στηρίζεται στα λυγισμένα μετατόρια.
6. Επιστρέψτε στην αρχική θέση με την εκπνοή, σπρώχνοντας ενεργά το έδαφος με το μπροστινό πόδι.
7. Αλλάξτε πόδι για την επόμενη προβολή.
8. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε τον κορμό ευθύ και προσπαθήστε να πιέσετε τις ωμοπλάτες προς τη λεκάνη. Τεντώστε το στέρνο προς τα εμπρός. Οι ώμοι παραμένουν χαλαροί.

Πιέσεις στήθους (εικ. J)

Μύες που γυμνάζονται: στήθος και τρικέφαλοι

Εκτέλεση

1. Ξαπλώστε ανάσκελα πάνω σε στρώμα γυμναστικής.
2. Λυγίστε τα γόνατά σας στις 45 μοίρες και πατήστε με τα πέλματα στο έδαφος. Τα γόνατα δείχνουν προς τα εμπρός.
3. Πιάστε την μπάρα στο πλάτος των ώμων και κρατήστε την πάνω από το στήθος, κοντά στο σώμα.
4. Τεντώστε τα χέρια σας προς τα πάνω. Οι αγκώνες είναι τεντωμένοι.
5. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 8 με 12 φορές για 4 σετ.

Σημαντικό: Κρατήστε ενεργοποιημένο το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης, χωρίς να κλειδώνετε τους αγκώνες κατά την έκταση.

Διατάσεις

Μετά τη γυμναστική, αφιερώστε αρκετό χρόνο στις διατάσεις. Ακολουθούν ορισμένες εύκολες ασκήσεις.

Επαναλάβετε τις ασκήσεις 3 φορές σε κάθε πλευρά για 15 - 30 δευτερόλεπτα τη φορά.

Αυχενικοί μύες

1. Σταθείτε όρθιοι σε χαλαρή θέση.
2. Τραβήξτε μαλακά το κεφάλι με το ένα χέρι πρώτα προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά. Με την άσκηση αυτή κάνετε διάταση στο πλάι του λαιμού.

Χέρια και ώμοι

1. Σταθείτε όρθιοι με ελαφρώς λυγισμένα γόνατα.
2. Φέρτε τον δεξιά βραχίονα πίσω από το κεφάλι, ώστε η δεξιά παλάμη να βρίσκεται ανάμεσα στις ωμοπλάτες.

3. Τραβήξτε με το αριστερό χέρι τον δεξί αγκώνα προς τα πίσω.
4. Αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε σε όρθια θέση και σηκώστε ένα πόδι από το έδαφος.
2. Κάνετε κύκλους προς τη μία και έπειτα την άλλη κατεύθυνση.
3. Μετά από λίγο αλλάξτε πόδι.

Σημαντικό: Φροντίστε οι μηροί να είναι παράλληλοι μεταξύ τους. Πιέστε τη λεκάνη προς τα εμπρός, διατηρώντας τον κορμό σε όρθια θέση.

Αποθήκευση, καθαρισμός

Εάν δεν το χρησιμοποιείτε, αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε θερμοκρασία δωματίου. Καθαρίστε μόνο με νερό και στη συνέχεια στεγνώστε το προϊόν με ένα πανί καθαρισμού. **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!** Μην καθαρίζετε ποτέ το προϊόν με ισχυρά καθαριστικά.

Υποδείξεις ως προς την απόρριψη



Απορρίπτετε το προϊόν και τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τις ισχύουσες τοπικές προδιαγραφές. Διατηρείτε τα υλικά συσκευασίας (όπως σακούλες μεμβράνης) μακριά από τα παιδιά. Για περαιτέρω πληροφορίες απόρριψης του χρησιμοποιημένου προϊόντος μπορείτε να ενημερώνεστε από την κοινότητα ή τη δημοτική διοίκηση. Απορρίπτετε το προϊόν και τη συσκευασία με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο.



Ο κωδικός ανακύκλωσης χρησιμεύει στη σήμανση διαφόρων υλικών για την επαναχρησιμοποίηση στο κύκλωμα ανακύκλωσης. Ο κωδικός αποτελείται από ένα σύμβολο ανακύκλωσης για το κύκλωμα αξιοποίησης και έναν αριθμό, ο οποίος επισημαίνει το υλικό.

Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις

Το προϊόν έχει κατασκευαστεί με μεγάλη προσοχή και υπό συνεχή έλεγχο. Η DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH παρέχει σε ιδιώτες τελικούς πελάτες τρία χρόνια εγγύηση για αυτό το προϊόν από την ημερομηνία αγοράς (διάρκεια εγγυήσεως), σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους. Η εγγύηση ισχύει μόνο για σφάλματα υλικών και επεξεργασίας. Η εγγύηση δεν καλύπτει μέρη που υπόκεινται σε κανονική φθορά και επομένως θεωρούνται φθιρόμενα μέρη (π.χ. μπαταρίες) ή εύθραυστα μέρη όπως διακόπτες ή εξαρτήματα από γυαλί.

Αξιώσεις από αυτή την εγγύηση αποκλείονται, σε περίπτωση που το προϊόν χρησιμοποιήθηκε εσφαλμένα ή καταχρηστικά ή δεν χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια των προβλεπόμενων όρων ή του προβλεπόμενου εύρους χρήσης ή δεν έχουν τηρηθεί προδιαγραφές των οδηγιών χρήσης, εκτός και εάν ο τελικός πελάτης αποδείξει ότι υφίσταται σφάλμα υλικού ή επεξεργασίας, το οποίο δεν οφείλεται σε μια από τις ως άνω καταστάσεις.

Οι αξιώσεις εγγυήσεως ισχύουν μόνο εντός του χρόνου εγγυήσεως και με την υποβολή της γνήσιας απόδειξης αγοράς. Παρακαλείσθε, λοιπόν, όπως φυλάξετε τη γνήσια απόδειξη αγοράς.

Σε περίπτωση παραπόνων, απευθυνθείτε αρχικά στην κάτωθι ανοιχτή γραμμή τηλεφωνικής εξυπηρέτησης ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email. Εάν υφίσταται θέμα εγγυήσεως, θα επισκευάσουμε ή θα αντικαταστήσουμε δωρεάν το προϊόν ή θα επιστρέψουμε το ποσό αγοράς – σύμφωνα με την κρίση μας. Λοιπά δικαιώματα εκ της εγγυήσεως δεν υφίστανται.

Τα νόμιμα δικαιώματά σας, ειδικά οι αξιώσεις εγγυήσεως έναντι του εκάστοτε πωλητή, δεν περιορίζονται λόγω της παρούσας εγγύησης.

*Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου η περίοδος της εγγύησης. Μετά την λήξη της εγγύησης προκύπτουσες επισκευές είναι με κόστος.

IAN: 489404_2504

GR Σέρβις Ελλάδα

Tel.: 00800 490826606

E-Mail: deltasport@lidl.gr

CY Σέρβις Κύπρος

Tel.: 8009 4241

E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

*Ισχύει μόνο για την Ελλάδα

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



07/2025

Delta-Sport-Nr.: SZ-16843

06.12.2025 / PM 2:20

IAN 489404_2504

3