



KETTLEBELL KETTLEBELL KETTLEBELL

(DE) (AT) (CH)

KETTLEBELL

Kurzanleitung

(FR) (BE)

KETTLEBELL

Guide de démarrage

(PL)

KETTLE CIĘŻAREK Z UCHWYTEM

Skrócona instrukcja

(SK)

KETTLEBELL

Krátky návod

(DK)

KETTLEBELL

Kort vejledning

(GB) (IE)

KETTLEBELL

Quick Guide

(NL) (BE)

KETTLEBELL

Korte handleiding

(CZ)

POSILOVACÍ ČINKA KETTLEBELL

Stručný návod

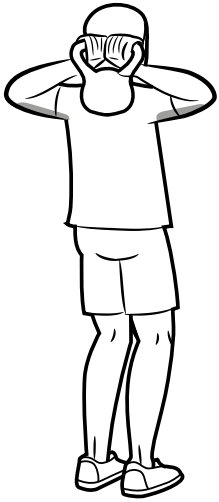
(ES)

PESA RUSA

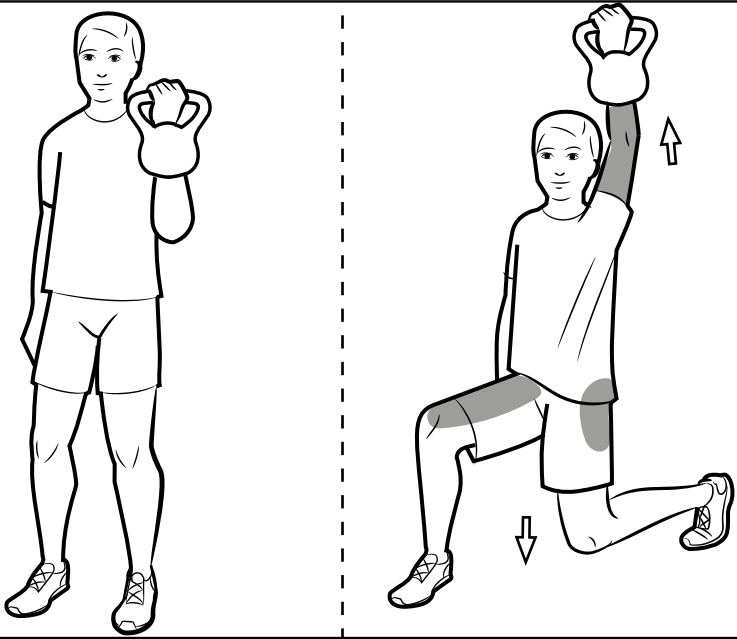
Guía rápida

IAN 373957_2104

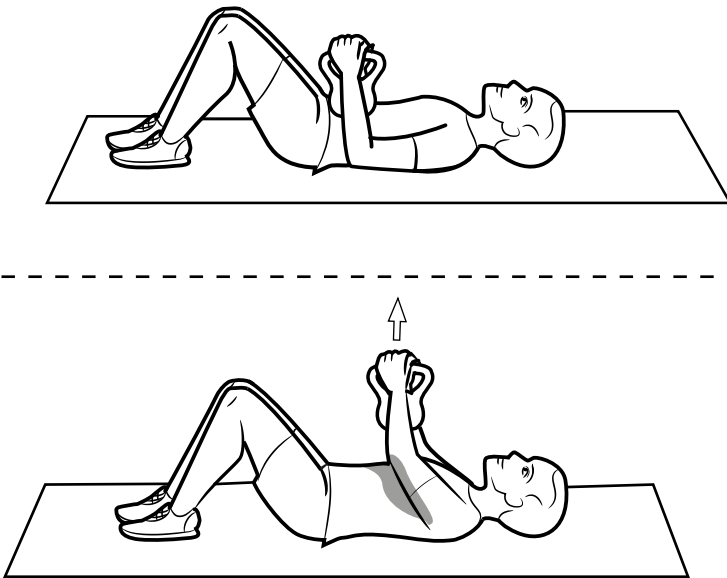
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE)
(NL) (PL) (CZ) (SK) (ES) (DK)

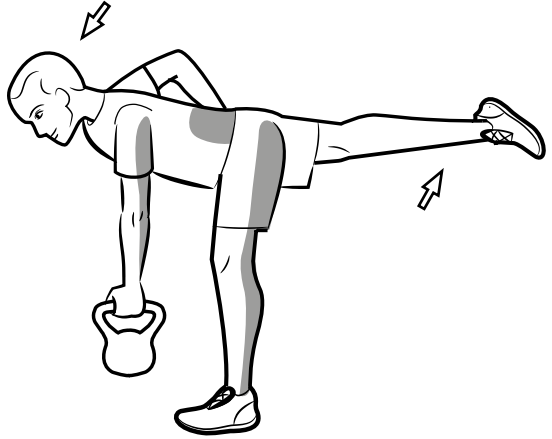
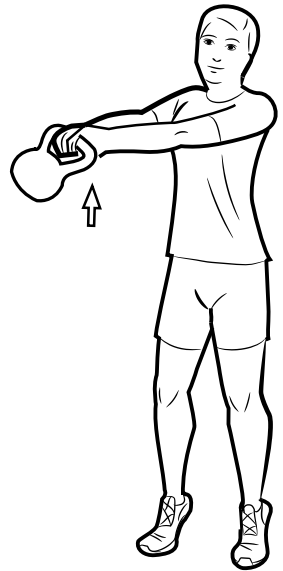
A**B**

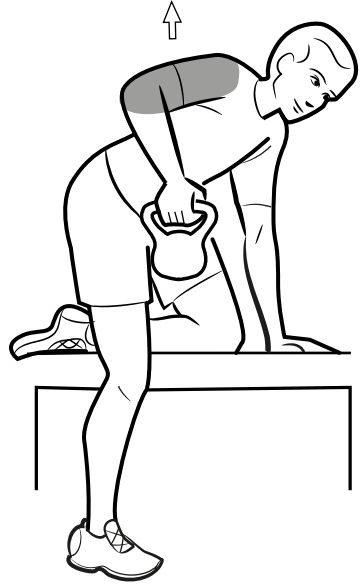
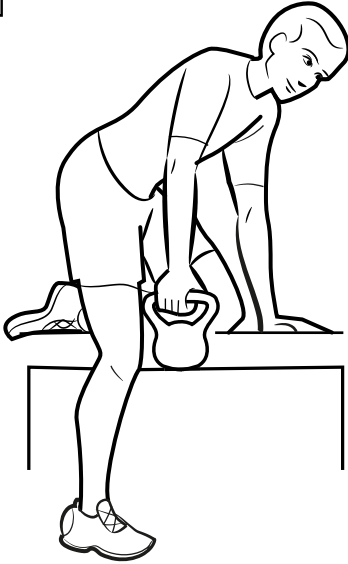
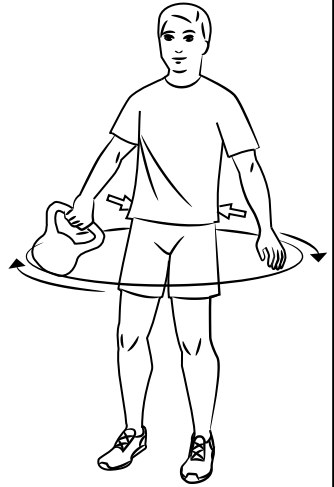
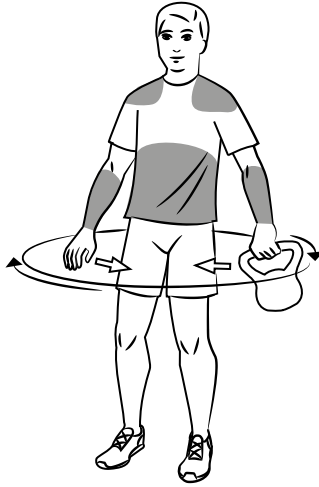
C

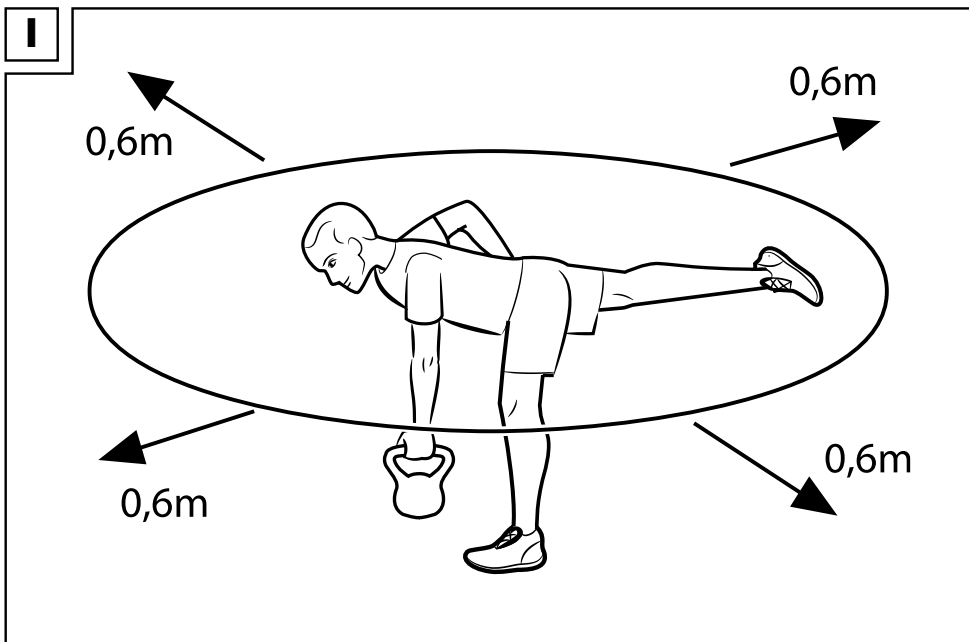


D



E**F**

G**H**



DE AT CH

Lieferumfang	11
Technische Daten	11
Bestimmungsgemäße Verwendung	11
Sicherheitshinweise	11
Verletzungsgefahr!	11
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	11
Gefahren durch Verschleiß	11
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	12
Übungsvorschläge	12 - 15
Dehnen	15
Lagerung, Reinigung	15

FR BE

Étendue de la livraison	20
Caractéristiques techniques	20
Utilisation conforme à sa destination	20
Consignes de sécurité	20
Risque de blessure !	20
Prudence particulière – risque de blessure	
pour les enfants !	20
Dangers causés par l'usure	20
Conseils généraux d'entraînement	20 - 21
Échauffement	21
Propositions d'exercices	21 - 23
Étirements	23 - 24
Stockage, nettoyage	24

GB IE

Package contents	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety information	16
Risk of injury!	16
Extra caution – risk of injury to children!	16
Dangers due to wear and tear	16
General training instructions	16 - 17
Warming up	17
Exercise suggestions	17 - 19
Stretching	19
Storage, cleaning	19

NL BE

Leveringsomvang	25
Technische gegevens	25
Beoogd gebruik	25
Veiligheidstips	25
Kans op lichamelijk letsel!	25
Bijzondere voorzichtigheid -	
kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	25
Gevaren als gevolg van slijtage	25
Algemene trainingsinstructies	26
Warming-up	26
Voorbeeldoefeningen	26 - 28
Rekken	28 - 29
Opslag, reiniging	29

PL

Zakres dostawy	30
Dane techniczne	30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	30
Wskazówki bezpieczeństwa	30 - 31
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	30
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	30
Zagrożenia spowodowane zużyciem	30 - 31
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	31
Rozgrzewka	31
Propozycje ćwiczeń	32 - 34
Rozciąganie	34
Przechowywanie, czyszczenie	34

SK

Rozsah dodávky	39
Technické údaje	39
Určené použitie	39
Bezpečnostné pokyny	39
Nebezpečenstvo poranenia!	39
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí!	39
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	39
Všeobecné pokyny na cvičenie	39 - 40
Zahriatie	40
Príklady cvikov	40 - 42
Strečing	42
Skladovanie, čistenie	43

CZ

Obsah balení	35
Technické údaje	35
Použití dle určení	35
Bezpečnostní pokyny	35
Nebezpečí poranění!	35
Upozornění - nebezpečí poranění dětí!	35
Nebezpečí v důsledku opotřebení	35
Obecné pokyny pro cvičení	35 - 36
Zahřátí	36
Návrhy cvičení	36 - 38
Závěrečné protažování	38
Ukládání, čištění	38

ES

Alcance de suministro	44
Datos técnicos	44
Uso previsto	44
Indicaciones de seguridad	44
¡Peligro de lesiones!	44
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!	44
Peligro por desgaste	44
Indicaciones generales de entrenamiento	44 - 45
Calentamiento	45
Propuestas de ejercicios	45 - 47
Estiramiento	47 - 48
Almacenamiento, limpieza	48

DK

Leveringsomfang	49
Tekniske data	49
Bestemmelsesmæssig brug	49
Sikkerhedsanvisninger	49
Fare for kvæstelser!	49
Vær særligt forsigtig - fare for kvæstelser for børn!	49
Fare på grund af slitage	49
Generelle træningsanvisninger	49 - 50
Opvarmning	50
Forslag til øvelser	50 - 52
Udstrækning	52
Opbevaring, rengøring	52

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 373957_2104 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Kettlebell
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.

2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Trizeps (Abb. A)

Ausgangsposition

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

Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.

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

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

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

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

Squats (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor sich auf Kopfhöhe.

Endposition

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

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

Reverse Lunge (Abb. C)

Ausgangsposition

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

2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.

Endposition

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

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

Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Single Leg Deadlift (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.
5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm bleibt gestreckt.

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

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

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

Swing (Abb. F)

Ausgangsposition

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

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade.
4. Beugen Sie die Knie und schwingen Sie den Artikel langsam nach hinten durch die Beine.

5. Strecken Sie die Beine und schwingen Sie den Artikel bis auf Kinnhöhe hoch. Die Schultern bleiben dabei unten.
6. Wenn der Artikel am obersten Punkt angekommen ist, halten Sie die Bewegung kurz an und lassen Sie den Artikel kontrolliert zurückschwingen.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Rudern gebeugt (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Slingshot (Abb. H)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin.
- Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 373957_2104 you can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents

- 1 x kettlebell
- 1 x quick guide

Technical data



Date of manufacture (month/year):
09/2021

Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

Safety information

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.

- The product should only be used by one person at a time.
- There must be an area of approx. 0.6m space around the training area (Fig. 1).
- Only train on a level, non-slip surface.
- Don't use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

Extra caution — risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it.

Dangers due to wear and tear

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

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take sufficient breaks in between exercises and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training 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 training 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. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, then the other.

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.

4. Lift your legs one at a time 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 some of the many possible exercises.

Triceps (Fig. A)

Starting position

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

End position

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

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

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

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

Make sure your elbows are pointing outwards when bent.

Squats (Fig. B)

Starting position

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

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.

4. Extend your buttocks out behind you and bend your knees. Make sure your upper body is tilted slightly forward.

5. Hold this position briefly and then return to the starting position.

6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

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

Reverse lunge (Fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.

2. Hold the product in your left hand at shoulder height. Your palm is facing inwards.

End position

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.

4. Push your left arm up at the same time. Keep your upper body and hips straight.

5. Remain in this position for a moment.

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

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

8. Complete three sets of this exercise.

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

Arm and chest muscles lying down (Fig. D)

Starting position

1. Lie on the floor and place your feet side by side on the floor, hip-width apart, with knees bent.

2. Hold the product vertically with both hands above your belly. Your upper arms stay against to your body.

End position

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades towards your spine. Your neck extends from your spine.

4. Stretch your arms upwards towards the ceiling. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.

5. Remain in this position for a moment.

6. Slowly return your arms to the starting position.

7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

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

Single leg deadlift (Fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.

2. Hold the product in your left hand. Your palm is facing inwards.

3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

End position

4. Shift your weight to your left leg. Bend your upper body forwards and stretch your right leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.

5. At the same time take your left hand down towards the floor. Your back remains straight and your right arm remains extended.

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

6. Remain in this position for a moment.

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

8. Complete three sets of this exercise.

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

Swing (Fig. F)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing slightly outward and your knees are slightly bent.

2. Hold the product with both hands. Your palms are facing inwards.

End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles and hold your back straight.

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

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

Rowing bend (Fig. G)

Starting position

1. Place your left knee on a chair or bench. Hold your core stable and your back straight.
2. Hold the product in your right hand. Your palm is facing inwards.
3. Slightly bend your upper body forwards and support yourself on your left hand.

End position

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

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

Slingshot (Fig. H)

Starting position

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

End position

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

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

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

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

Stretching

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

You should perform each exercise 3 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 up straight and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly in one direction and then the other.
3. Change feet after a while.

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 373957_2104.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

1 kettlebell
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Date de fabrication (mois/année) :
09/2021

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. Cet article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.

- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. I).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à la taille du poids et ne le sous-estimez pas.

Prudence particulière — risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.

Dangers causés par l'usure

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

Conseils généraux d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une contrainte trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.

- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

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

- Une séance doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Triceps (fig. A)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds sur terre, dans la position de la largeur du bassin. La pointe des orteils est dirigée vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière la tête. Le dos des mains pointe vers l'arrière et les jambes sont légèrement fléchies.

Position finale

3. Serrez continuellement les muscles de la jambe, des fesses et de l'abdomen.
4. Ne soulevez l'article que lentement vers le haut derrière la tête avec les avant-bras. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras. Les épaules restent baissées tout au long de l'exercice.

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

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

Important : effectuez le mouvement lentement et ne poussez pas vos coudes jusqu'au bout lorsque vous vous étirez. Veillez à ce que les coudes soient orientés vers l'extérieur lors de la flexion.

Squats (fig. B)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur terre, les épaules écartées. La pointe des orteils est dirigée vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le à hauteur de la tête avec les bras pliés devant vous.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et du ventre.
4. Étendez les fesses vers l'arrière et accroupissez-vous. Veillez à ce que la partie supérieure du corps soit légèrement droit vers l'avant.
5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois au cours de trois séances.

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

Poumon inverse (fig. C)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur terre, les épaules écartées. La pointe des orteils est dirigée vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche à la hauteur des épaules. La paume de la main pointe vers l'intérieur.

Position finale

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

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

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

Position de départ

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

Position finale

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

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

Levage à une seule jambe (fig. E)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds sur terre, dans la position de la largeur du bassin. La pointe des orteils est dirigée vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main pointe vers l'intérieur.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

Position finale

4. Déplacez le poids vers la jambe gauche. Pliez le haut du corps vers l'avant et étirez la jambe droite vers l'arrière. Le pied est légèrement fléchi.
5. En même temps, déplacez votre main gauche vers le bas vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

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

6. Gardez votre position un moment.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice au cours de trois séances.

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

Swing (fig. F)

Position de départ

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

Position finale

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

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

Rame pliée (fig. G)

Position de départ

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

Position finale

4. Pliez lentement votre bras et levez votre coude jusqu'à la hauteur des épaules. Maintenez le dos droit.

5. Gardez votre position un moment.
6. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.

8. Effectuez l'exercice au cours de trois séances.
Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Slingshot (fig. H)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur terre, les épaules écartées. La pointe des orteils est dirigée vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main pointe vers l'arrière.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

Position finale

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

Remarque : veillez à toujours tenir l'article fermement.

5. Passez l'article env. 10 fois autour de votre corps, puis changez de direction.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois au cours de trois séances.

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

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Restez détendu.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 373957_2104 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang

1 x kettlebell
1 x korte handleiding

Technische gegevens



Productiedatum (maand/jaar):
09/2021

Beoogd gebruik

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



Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

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

- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld.



Gevaren als gevolg van slijtage

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

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Triceps (afb. A)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen achter uw hoofd. De handruggen wijzen naar achteren en de benen zijn licht gebogen.

Eindpositie

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

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

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

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

Kniebuigingen (afb. B)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

Reverse lunge (afb. C)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

3. Doe met uw linkerbeen een stap naar achteren. Buig de linkerknie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Breng tegelijkertijd uw linkerarm omhoog. Houd het bovenlichaam en de heup recht.
5. Houd deze positie kort vast.

6. Breng uw linkerbeen en uw linkerarm langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

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

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

Uitgangspositie

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

Eindpositie

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
4. Strek uw armen omhoog richting het plafond. De schouders blijven op de vloer en de ellebogen zijn licht gebogen.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw armen langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

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

Single leg deadlift (afb. E)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

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

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

Swing (afb. F)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

Roeien gebogen (afb. G)

Uitgangspositie

1. Leg uw linkerknie op een stoel of een bank. Houd de romp stabiel en de rug recht.

2. Houd het artikel in de rechterhand. Uw handpalm wijst naar binnen.
3. Buig het bovenlichaam iets naar voren en steun op uw linkerhand.

Eindpositie

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

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

Slingshot (afb. H)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

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

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

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

Rekken

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

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

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.

Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkownika. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 373957_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkownika.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkownika i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkownika i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy

1 x kettle ciężarek z uchwytem
1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2021

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

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

- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwym dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).
- Trenować tylko na płaskim i odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na użytkowanie produktu bez opieki. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

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

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

Rozgrzewka

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominaj przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

Triceps (rys. A)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

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

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

Przyziady (rys. B)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.

4. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć.

Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

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

Wykrok do tyłu (rys. C)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

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

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Szyja powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.

4. Wyprostować ręce do góry w kierunku sufitu. Ramiona pozostają na podłodze, a łokcie są lekko zgięte.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić rękami do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

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

Martwy ciąg na jednej nodze (rys. E) Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

Ważne: uważać, by obrót bioder był jak najmniejszy.

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

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

Wymach (rys. F) Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są lekko na zewnątrz, a kolana są lekko ugięte.

2. Trzymać produkt obiema rękami. Dłonie są skierowane do wewnątrz.

Pozycja końcowa

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

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

Wiostowanie w pozycji zgiętej (rys. G)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

4. Powoli zgiąć rękę i unieść łokieć do poziomu ramion. Trzymać plecy prosto.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić ręką do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.
8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

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

Wyciskanie (rys. H) Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.

2. Trzymać produkt w lewej ręce. Dłoń jest skierowana do tyłu.

3. Napiąć mięśnie pośladków i tułowia oraz trzymać ramię prosto.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie tułowia. Poprowadź produkt okrężnym ruchem wokół ciała. Przetóż produkt z jednej ręki do drugiej z przodu i z tyłu ciała.

Wskazówka: uważać, aby cały czas mocno trzymać produkt.

5. Poprowadź produkt ok. 10 razy wokół ciała, a następnie zmień kierunek.

6. Powtórz ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

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

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawimy kilka prostych ćwiczeń.

Należy wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.

2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.

To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, lekko ugiąć kolana.

2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.

3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.

4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.

2. Powoli wykonać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

3. Po chwili zmienić stopę.

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

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenování QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 373957_2104 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení

1 x posilovací činka kettlebell
1 x stručný návod

Technické údaje



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.



Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí poranění!

- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.

- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínek.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.

Upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlíte jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

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

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.

- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

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

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě 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 cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Triceps (obr. A)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Dřepy (obr. B)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Napněte hýžděové, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napřímen mírně dopředu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.

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

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

Výpady vzad (obr. C)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Pažní a prsní svalstvo v leže (obr. D)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Mrtvý tah na jedné noze (obr. E)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Swing (obr. F)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Napněte hýžd'ové a břišní svaly a držte záda rovná.
4. Pokrčte kolena a zhoupněte výrobek pomalu dozadu mezi nohama.
5. Propněte kolena a zhoupněte výrobek nahoru do výšky kolen. Ramena přitom zůstávají dole.
6. Když výrobek dosáhne nejvyššího bodu, pohyb na chvíli pozastavte a nechte výrobek kontrolovaně zhoupnout zpět.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

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

Veslování v předklonu (obr. G)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

4. Pomalu ohýbejte paži a zvedejte loket do výšky ramene. Držte záda rovně.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Ved'te paži pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

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

Slingshot (obr. H)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

4. Napněte svalstvo trupu. Ved'te výrobek krouživým pohybem kolem těla. Přitom si předávejte výrobek vždy před a za tělem z jedné ruky do druhé.

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

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

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

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže vám představíme několik jednoduchých cviků.

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně.
 2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
- Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

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

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výťah čok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 373957_2104 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x kettlebell
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2021

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v exteriéri.



Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.

- Pri ťažkostiach, pocíte slabosti alebo únavu, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte výšku hmotnosti a toto nepodceňujte.



Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.

- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnite pri námahe a nadychnite sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbornými cvičeniami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériá cvičení by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé kolo cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi kolami cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte dobre rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte.

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, a potom do druhej strany.

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!

Svaly nôh

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

Priklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Triceps (obr. A)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

3. Svalstvo nôh, zadku a brucha držte stále napnuté.
4. Predlaktiami pomaly dvíhajte výrobok spoza hlavy smerom hore. Vystríte hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky. Plecia zostávajú počas celého cviku dolu.

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

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

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

Drepy (obr. B)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
4. Zadok natiahnite dozadu a zohňte kolená.
Dbajte pritom na to, aby bola horná časť tela nahnutá mierne dopredu.
5. Na chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom sa vráťte do východiskovej pozícii.
6. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

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

Reverzné plúca (obr. C)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

3. Urobte s ľavou nohou úkrok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo podlahy.
4. Súčasne posúvajte ľavú ruku nahor. Hornú časť tela a boky udržiavajte v jednej línii.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Posúvajte ľavú nohu a ľavé rameno opäť pomaly do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.
8. Vykonajte cvičenie v troch kolách.

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

Ramenné a hrudné svaly v ľahu (obr. D)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na podlahu a svoje zohnuté nohy si položte na šírku bokov vedľa seba na podlahu.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami nad bruchom. Ramená ležia pri tele.

Konečná poloha

3. Napnite nožné, sedacie a brušné svaly. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Zátylok je v predĺžení chrbtice.

4. Ruky vystríte hore smerom k stropu. Plecia zostávajú na podlahe a lakte sú mierne ohnuté.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Ruky opäť pomaly stiahnite do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

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

Single Leg Deadlift (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku bokov s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.
3. Napnite svaly zadku a trupu a ramená držte rovno.

Konečná poloha

4. Presuňte hmotnosť na ľavú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a pravú nohu potiahnite napnutú dozadu. Zaťažená noha je mierne ohnutá.
5. Zároveň posuňte ľavú ruku nadol smerom k podlahe. Chrbát zostáva rovný a pravé rameno zostáva napnuté.

Dôležité: Dbajte na to, aby v bedrách vznikla podľa možnosti čo najmenšia rotácia.

6. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.
8. Vykonajte cvičenie v troch kolách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Nohy zostávajú pevne na podlahe, ramená zostávajú dole a spodná časť chrbta je rovná.

Swing (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú mierne dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte obidvomi rukami. Dlane smerujú dovnútra.

Konečná poloha

3. Napnite zadok a svaly brucha a chrbát držte rovno.
4. Ohnite koleno a vyšvihnite výrobkom pomaly dozadu cez nohy.
5. Natiahnite nohy a vyšvihnite výrobok do výšky brady. Ramená zostávajú pritom dole.
6. Keď sa výrobok dostane do najvyššieho bodu, na krátko zastavte pohyb a kontrolovane nechajte výrobok spadnúť naspäť.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

Dôležité: Kontrolujte si vždy hmotnosť napriek výkyvnému pohybu. Zadok a brucho zostávajú pevne napnuté. Hlava zostáva vzpriamená v jednej linii s chrbticou.

Veslovanie s sklone (obr. G)

Východisková poloha

1. Položte ľavé koleno na stoličku alebo lavicu. Trup držte stabilný a chrbát rovný.
2. Držte výrobok v pravej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.
3. Ohnite hornú časť tela mierne dopredu a ľavou rukou sa podoprite.

Konečná poloha

4. Pomaly ohnite ruku a zdvihnite lakte do výška ramien. Chrbát držte rovný.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Ruku opäť pomaly spustíte do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.
8. Vykonať cvičenie v troch kolách.

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

Slingshot (obr. H)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dozadu.
3. Napnite svaly zadku a trupu a ramená držte rovno.

Konečná poloha

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

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

5. Pohybujte výrobkom cca 10-krát okolo tela a potom zmeňte smer.
6. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

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

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponáťahujte. V nasledujúcom vám k tomu predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 - 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Postavte sa uvoľnene.
 2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.
- Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite nohu z podlahy.
2. Pomaly ňou krúžite 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 len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 373957_2104.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro

1 pesa rusa
1 guía rápida

Datos técnicos



Fecha de fabricación (mes/año):
09/2021

Uso previsto

Este artículo se desarrolló como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.



Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos muy fuertes y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.

- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- El artículo solo puede ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. I).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.

⚠ Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del artículo y supervíselos en todo momento. Permítalos el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite.

⚠ Peligro por desgaste

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

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento termine poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.

- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que la respiración sea uniforme. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

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

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de los entrenamientos.

Calentamiento

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

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos de la nuca

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

Brazos y hombros

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

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

Músculos de las piernas

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

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

Tríceps (Fig. A)

Posición inicial

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

Posición final

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

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

5. Mantenga la posición un momento y después baje el artículo despacio de nuevo a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

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

Sentadillas (Fig. B)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados una distancia equivalente a los hombros. Los dedos de los pies apuntan hacia delante y las rodillas están ligeramente dobladas.
2. Coja el artículo con las manos y sosténgalo delante de usted a la altura de la cabeza con los brazos doblados.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Estire los glúteos hacia abajo y realice la genuflexión. Asegúrese de que el tronco esté erguido ligeramente hacia delante.
5. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

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

Zancada inversa (Fig. C)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados una distancia equivalente a los hombros. Los dedos de los pies apuntan hacia delante y las rodillas están ligeramente dobladas.
2. Sostenga el artículo a la altura de los hombros con la mano izquierda. La palma de la mano apunta hacia dentro.

Posición final

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

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

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

Posición inicial

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

Posición final

3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. La nuca se encuentra como prolongación de la columna vertebral.
4. Estire los brazos hacia arriba en dirección al techo. Los hombros permanecen en el suelo y los codos están ligeramente doblados.
5. Permanezca en posición durante un breve momento.
6. Lleve los brazos lentamente de nuevo a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

Importante: realice el movimiento de manera controlada. El movimiento se realiza solo con los brazos, los hombros permanecen abajo y la parte inferior de la espalda permanece en el suelo todo el tiempo.

Peso muerto con una pierna (Fig. E)

Posición inicial

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

Posición final

4. Cargue el peso en la pierna izquierda. Doble hacia delante el tronco y eleve la pierna derecha estirada. La pierna de apoyo queda ligeramente flexionada.
5. Al mismo tiempo, lleve la mano izquierda en dirección al suelo. La espalda permanece recta y el brazo derecho estirado.

Importante: asegúrese de que la cadera rote lo menos posible.

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

Importante: realice el movimiento de manera controlada. Los pies permanecen fijos en el suelo, los hombros bajos y la parte inferior de la espalda recta.

Balaceo (Fig. F)

Posición inicial

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

Posición final

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

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

Remo flexionado (Fig. G)

Posición inicial

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

Posición final

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

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

Slingshot (Fig. H)

Posición inicial

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

Posición final

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

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

5. Pase el artículo aprox. 10 veces por alrededor de su cuerpo y cambie la dirección.
6. Repita el ejercicio de 8 a 12 veces en 3 tandas.

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

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le presentamos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos de la nuca

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

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

Importante: asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, el torso se mantiene enderezado.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.
¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 373957_2104 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x kettlebell
- 1 x kort vejledning

Tekniske data



Fremstillingsdato (måned/år):
09/2021

Bestemmelsesmæssig brug

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



Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

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

- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. 1).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.

Fare på grund af slitage

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

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

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

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.

3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Triceps (fig. A)

Udgangstilling

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

Slutstilling

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

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

5. Hold stillingen et øjeblik, og sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

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

Squats (fig. B)

Udgangstilling

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

Slutstilling

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

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

Reverse Lunge (fig. C)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Arm- og brystmuskler liggende (fig. D)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Single Leg Deadlift (fig. E)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

4. Læg vægten på venstre ben. Bøj overkroppen forover, og før højre ben strakt bagud. Standbenet er let bøjet.
5. Før samtidig venstre hånd nedad i retning mod gulvet. Ryggen holdes lige, og højre arm holdes strakt.

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

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

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

Swing (fig. F)

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Roning bøjjet (fig. G)

Udgangstilling

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

Slutstilling

4. Bøj langsomt armen, og løft albuen til skulderhøjde. Hold ryggen lige.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.
8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

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

Slingshot (fig. H)

Udgangstilling

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

Slutstilling

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

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

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

Vigtigt: Udfør bevægelsen glidende.

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

Udstrækning

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

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: KB-9911

08.04.2021 / AM 9:59

IAN 373957_2104

