

# crivit®



## HANTEL DUMBBELL HALTÈRE

(DE) (AT) (CH)

### HANTEL

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### HALTÈRE

Notice d'utilisation

(PL)

### HANTEL

Instrukcja użytkowania

(SK)

### ČINKA

Navod na používanie

(GB) (IE)

### DUMBBELL

Instructions for use

(NL) (BE)

### DUMBBELL

Gebruiksaanwijzing

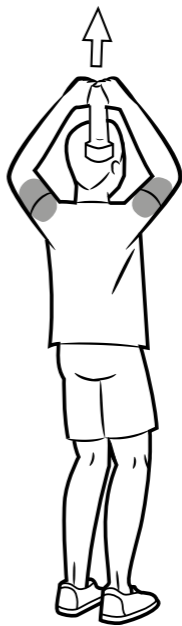
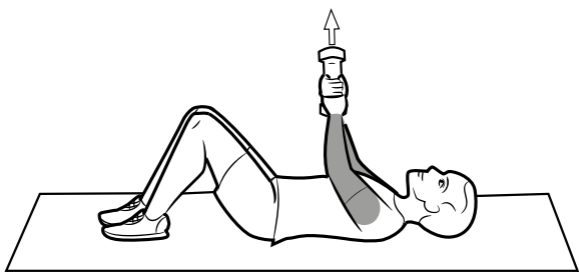
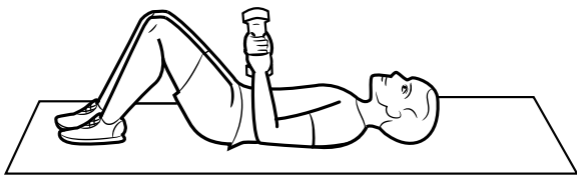
(CZ)

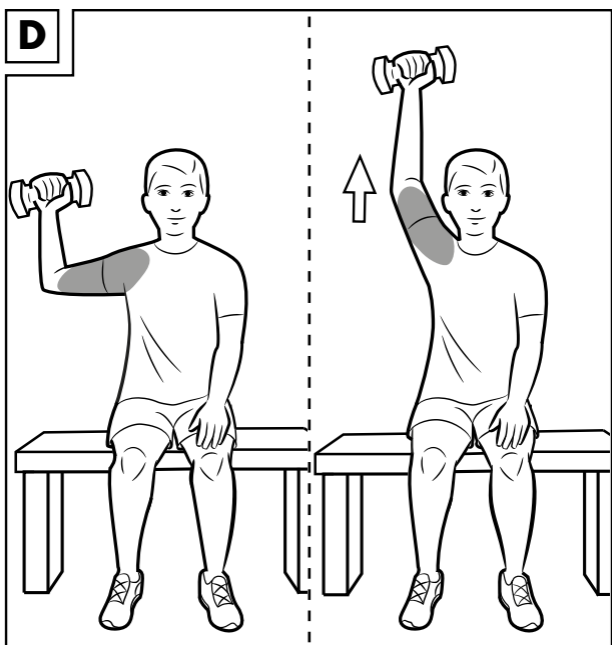
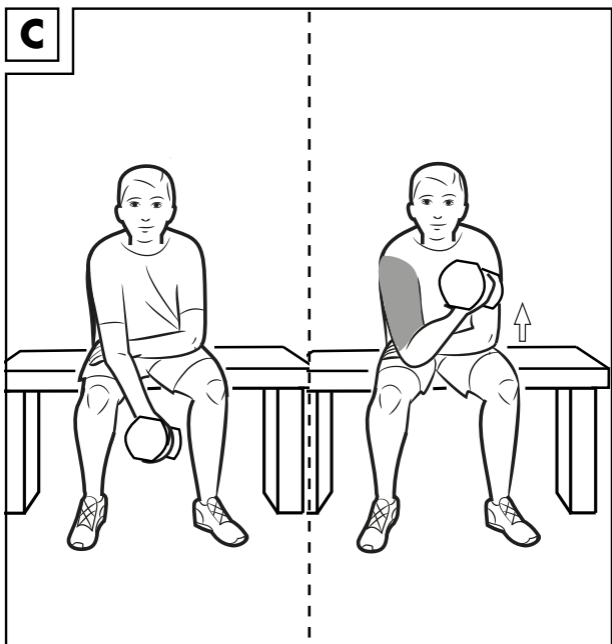
### ČINKA

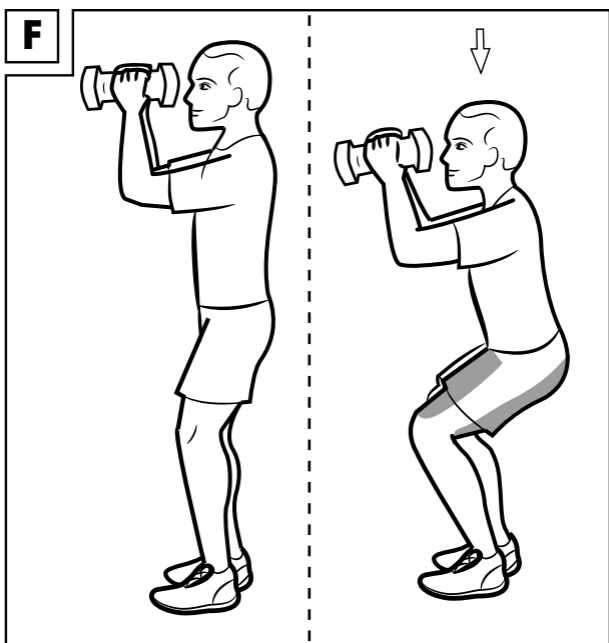
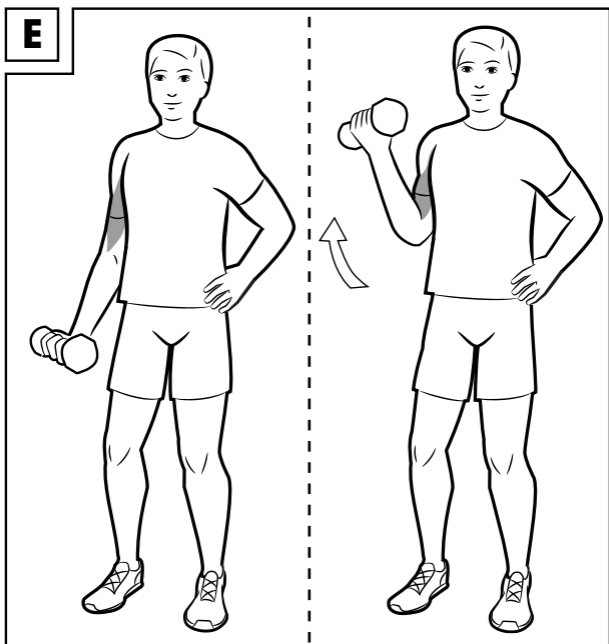
Návod k použití

IAN 317599\_1901

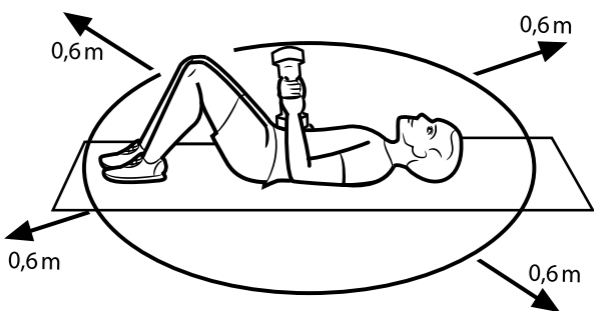
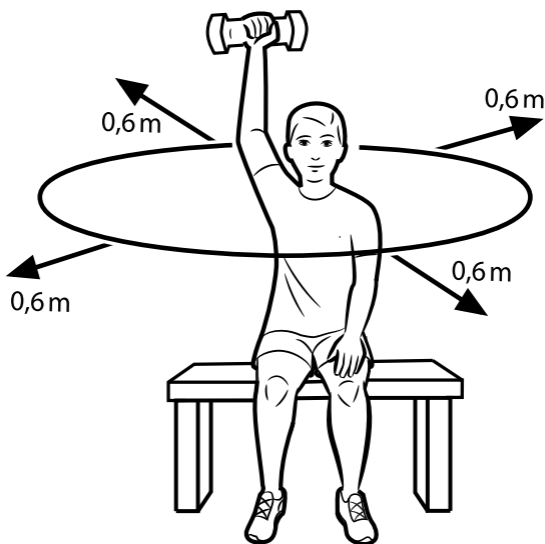
(DE) (AT) (CH) (GB)  
(IE) (FR) (BE) (NL)  
(PL) (CZ) (SK)

**A****B**





**G**



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	10
Technische Daten .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10 - 11
Verletzungsgefahr! .....	10 - 11
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder! .....	11
Gefahr durch Verschleiß .....	11
Allgemeine Trainingshinweise .....	11
Aufwärmen .....	11 - 12
Übungsvorschläge .....	12 - 15
Dehnen .....	15
Lagerung, Reinigung .....	16
Hinweise zur Entsorgung .....	16
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	16 - 17

**GB IE**

Package contents .....	18
Technical data .....	18
Intended use .....	18
Safety information .....	18 - 19
Risk of injury! .....	18
Special precaution - risk of injury for children! .....	19
Danger due to wear and tear .....	19
General training instructions .....	19
Warming up .....	19 - 20
Exercise suggestions .....	20 - 22
Stretching .....	23
Storage, cleaning .....	23
Disposal .....	23
Notes on the guarantee and service handling.....	24

**FR** **BE**

Étendue de la livraison .....	25
Caractéristiques techniques .....	25
Utilisation conforme à sa destination .....	25
Consignes de sécurité .....	25 - 26
Risque de blessure ! .....	25 - 26
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants ! .....	26
Dangers causés par l'usure .....	26
Conseils d'entraînement généraux .....	26
Échauffement .....	26 - 27
Propositions d'exercices .....	27 - 30
Étirements .....	30
Stockage, nettoyage .....	30
Mise au rebut .....	31
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	31 - 33

**NL** **BE**

Leveringsomvang .....	34
Technische gegevens .....	34
Beoogd gebruik .....	34
Veiligheidstips .....	34 - 35
Kans op lichamelijk letsel! .....	34 - 35
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	35
Gevaren als gevolg van slijtage .....	35
Algemene trainingsinstructies .....	35
Warming-up .....	35 - 36
Voorbeeldoefeningen .....	36 - 38
Rekken .....	39
Opslag, reiniging .....	39
Afvalverwerking .....	39
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	40

**PL**

Zakres dostawy .....	41
Dane techniczne .....	41
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	41
Wskazówki bezpieczeństwa .....	41 - 42
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....	41 - 42
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	42
Zagrożenia spowodowane zużyciem ...	42
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	42
Rozgrzewka .....	42 - 43
Propozycje ćwiczeń .....	43 - 45
Rozciąganie .....	46
Przechowywanie, czyszczenie .....	46
Uwagi odnośnie recyklingu .....	46 - 47
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	47

**CZ**


Obsah balení .....	48
Technické údaje .....	48
Použití dle určení .....	48
Bezpečnostní pokyny .....	48 - 49
Nebezpečí poranění! .....	48
Pozor - nebezpečí zranění dětí! .....	48
Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	49
Obecné pokyny pro cvičení .....	49
Zahřátí .....	49
Návrhy cvičení .....	50 - 52
Závěrečné protahování .....	52
Ukládání, čištění .....	53
Pokyny k likvidaci .....	53
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	53



**SK**

Rozsah dodávky .....	54
Technické údaje .....	54
Určené použitie .....	54
Bezpečnostné pokyny .....	54 - 55
Nebezpečenstvo poranenia! .....	54 - 55
Mimoriadna opatrnosť - hrozí nebezpečenstvo poranenia detí! .....	55
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia .....	55
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	55
Zahriatie .....	55 - 56
Príklady cvikov .....	56 - 58
Strečing .....	58 - 59
Skladovanie, čistenie .....	59
Pokyny k likvidácii .....	59
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	59 - 60

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

 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## Lieferumfang

1 x Hantel

1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Maße: ca. 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 3 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

09/2019

## 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 und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

## 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 G).

- 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.

### **Aufwärmen**

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

## **Nackenmuskulatur**

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

## **Arme und Schulter**

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schulter gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schulter Richtung Ohren und lassen Sie sie 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!**

## **Übungsvorschläge**

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### **Trizeps (Abb. A)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie Ihre Füße beckenbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Die Handrücken zeigen nach hinten und die Beine sind leicht gebeugt.
3. Halten Sie den Artikel senkrecht, sodass das Hantelende auf den Handflächen liegt und die Daumen und Zeigefinger den Artikel umfassen.

#### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.
5. 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 Schulter bleibt bei der gesamten Übung unten.

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

6. Halten Sie für einen Moment die Position und nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder runter zur Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze.

**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.**

## **Armmuskulatur im Liegen (Abb. B)**

### **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 in 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 Schulter bleibt 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 diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze.

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

## **Bizeps im Sitzen (Abb. C)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine sind in einem 90° Winkel.
2. Beugen Sie sich leicht nach vorne und halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Stützen Sie sich mit dem Ellenbogen auf dem Oberschenkel ab und strecken Sie den Arm nach unten aus. Der Ellenbogen bleibt dabei leicht gebeugt und der andere Arm liegt locker auf den Oberschenkeln hinter dem abgesetzten Arm.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bauch- und Armmuskulatur an. Die Schulter bleibt bei der gesamten Übung unten.
5. Ziehen Sie die Hand mit dem Artikel zum Oberarm. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten. Der Arm ohne Artikel ruht weiterhin auf den Oberschenkeln.
6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Führen Sie den Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann den Arm.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Arm, die Schulter bleibt unten.**

## **Armmuskulatur im Sitzen (Abb. D)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine sind in einem  $90^\circ$  Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Winkeln Sie den Arm um  $90^\circ$  nach oben an. Der Handrücken zeigt nach hinten und der Oberarm ist in Verlängerung der Schulter. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten. Der Arm ohne Artikel ruht wie in der Abbildung dargestellt auf dem Oberschenkel.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie den Arm an. Die Schulter bleibt bei der gesamten Übung unten.
5. Heben Sie den Arm nach oben und bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

**Wichtig: Der Oberkörper bleibt gerade und der Arm ist bei der Streckung leicht gebeugt.**

6. Führen Sie den Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann den Arm.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt unten.**

## **Bizeps (Abb. E)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin.
2. Halten Sie den Artikel mit dem Handrücken nach hinten im ausgestreckten Arm. Die andere Hand liegt auf dem Becken abgestützt.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an. Die Schulter bleibt bei der gesamten Übung unten.
5. Heben Sie Ihren Unterarm mit dem Artikel bis Schulterhöhe an.

**Wichtig: Der Oberarm bleibt eng am Körper.**

6. Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie dann langsam wieder den Unterarm.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann den Arm.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus dem Unterarm, der Oberarm bleibt am Körper. Drücken Sie den Ellenbogen nicht ganz durch, um die Armspannung durchgehend halten zu können.**

## **Squats (Abb. F)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorne 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 vorne aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal à drei Sätze.

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

## **Dehnen**

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils dreimal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

### **Nackelmuskulatur**

1. 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 Schulter**

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

### **Beinmuskulatur**

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

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

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände.

Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umwelt-schonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling).

Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.



IAN: 317599\_1901

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., Mobilfunk max.

0,40 CHF/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

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

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

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully.

When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

## Package contents

1 x dumbbell

1 x instructions for use

## Technical data

Dimensions: approx. 17.8 x 8.3 x 7.5cm (W x H x D)

Weight: approx. 3kg



Date of manufacture (month/year):

09/2019

## Intended use

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

## Safety information

### Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure that you are healthy enough to train.
- Always keep these instructions for use with the exercise instructions at hand.
- 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 approx. 0.6m of free space around the exercise area (Fig. G).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

## **Special precaution – risk of injury for children!**

- Do not let children 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 mental and physical development of the child 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 breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of your training slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### **Warming up**

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below. Each exercise should be repeated up to three times.

#### **Neck muscles**

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

#### **Arms and shoulders**

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be optimally warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time, and after one minute change the direction.
3. Pull your shoulders up towards your ears and then let them fall.

4. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

## **Exercise suggestions**

Below are some of the many possible exercises.

### **Triceps (Fig. A)**

#### **Starting position**

1. Place your feet side by side on the floor, pelvis width apart, and slightly bend your knees.
2. Hold the product with both hands behind your head. The backs of your hands are facing backwards and your legs are slightly bent.
3. Hold the product vertically, so that the end of the dumbbell is in your hands and your thumb and index finger encircle the product.

#### **End position**

4. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.
5. 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 shoulder remains lowered throughout the entire exercise.

**Important: make sure you do not straighten your elbows or point them outwards.**

6. Hold this position for a moment and then slowly lower the product to the starting position.
7. Repeat this exercise 5-10 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch. Make sure your elbows are not pointing outwards while bending forwards.**

### **Arm muscles in lying position (Fig. B)**

#### **Starting position**

1. Lie on the ground and place your feet pelvis width apart, side by side flat on the floor.
2. Hold the product in both hands vertically 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 up towards the ceiling. Your shoulder remains on the ground and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.
6. Move your arms slowly back into the starting position.
7. Repeat this exercise 5-10 times in three sets.

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

### **Biceps in sitting position (Fig. C)**

#### **Starting position**

1. Sit on a chair and place your feet side by side on the floor, pelvis width apart. Your legs should be bent at a 90° angle.
2. Bend forward slightly and hold the product horizontally in one hand.
3. Support yourself with your elbow on your thigh and stretch your arm outwards and down. Your elbow should remain slightly bent and the other arm lies loosely on your thigh behind the arm you are exercising.

#### **End position**

4. Tense your abdominal and arm muscles. Your shoulder remains lowered throughout the entire exercise.
5. Pull the hand holding the product upwards to your upper arm. Make sure your wrist is straight. The arm not holding the product continues to rest on your thigh.
6. Remain in this position for a moment.
7. Move your arm slowly back into the starting position.
8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch arms.

**Important: perform the movements slowly. Only your arm should move, your shoulder should remain lowered.**

### **Arm muscles in sitting position (Fig. D)**

#### **Starting position**

1. Sit on a chair and place your feet side by side on the floor, pelvis width apart. Your legs should be bent at a 90° angle.
2. Hold the product horizontally in one hand.
3. Bend your arm upwards at a 90° angle. The back of your hand should be facing backwards and your upper arm extends out from the shoulder. Make sure your wrist is straight. The arm not holding the product rests on your thigh as pictured.

#### **End position**

4. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arm. Your shoulder remains lowered throughout the entire exercise.
5. Lift your arm up and remain in this position for a moment.

**Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent while stretching.**

6. Move your arm slowly back into the starting position.

7. Repeat this exercise 5-10 times in three sets and then switch arms.

**Important: perform the movements slowly. Only your arms should move, your shoulder should remain lowered.**

## **Biceps (Fig. E)**

### **Starting position**

1. Stand with your feet pelvis width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product with an outstretched arm, with the back of your hand facing backwards. The other hand is supported on your hip.

### **End position**

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles.
4. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms. Your shoulder remains lowered throughout the entire exercise.
5. Holding the product, lift your forearm up to shoulder height.

**Important: your upper arm stays against your body.**

6. Remain in this position for a moment and then slowly lower your forearm.
7. Repeat this exercise 5-10 times in three sets and then switch arms.

**Important: perform the movements slowly. Only the forearm should move, the upper arm remains against your body. In order to be able to maintain your arm tension, do not completely straighten your elbows.**

## **Squats (Fig. F)**

### **Starting position**

1. Stand with your feet on the floor, shoulder width apart. Your toes should be pointing forward and your knees 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 bent slightly forward.
5. Hold this position for a short time and then return to the starting position.
6. Repeat this exercise 5-10 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly and hold your back straight 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 three times per side for 30-40 seconds.

### Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. 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. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### Leg muscles

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

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

## Storage, cleaning

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

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

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 317599\_1901


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

**IE** Service Ireland  
Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)



Félicitations !

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

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

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

## Étendue de la livraison

1 haltère

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (La x H x P)

Poids : env. 3 kg



Date de fabrication (mois/année) :

09/2019

## 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 et commerciales.

## 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. G).

- 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 doit être utilisé qu'en parfait état. Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de déceler des détériorations ou de l'usure. L'utilisation sûre de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement contrôlé en vue de déceler des détériorations et de l'usure. Ne plus l'utiliser en cas de détériorations.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## **Conseils d'entraînement généraux**

### **Déroulement de l'entraînement**

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous 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. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### **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 chaque exercice deux à trois fois.

## Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez 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 votre épaule vers l'avant et changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez votre épaule vers vos oreilles et laissez-la tomber à nouveau.
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 !**

## Propositions d'exercices

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

### Triceps (fig. A)

#### Position de départ

1. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol et pliez légèrement vos genoux.
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.
3. Tenez l'objet verticalement, l'extrémité de l'haltère reposant sur la paume de vos mains et les pouces et index entourant l'article.

#### Position finale

4. Serrez continuellement les muscles de la jambe, des fesses et de l'abdomen.
5. 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. L'épaule reste baissée tout au long de l'exercice.

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

6. Maintenez la position pendant un moment, puis ramenez lentement l'article à sa position de départ.
7. Faites 3 séries de 5-10 répétitions de cet exercice.

**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.**

## **Musculature des bras couchés (fig. B)**

### **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 dans les deux mains au-dessus de votre estomac. Les bras sont proches du corps.

### **Position finale**

3. Serrez les muscles de la jambe, des fesses et de l'abdomen. 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. L'épaule reste 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. Faites 3 séries de 5-10 répétitions de cet exercice.

**Important : effectuez le mouvement lentement.**

**Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, l'épaule reste en dessous et le bas du dos reste continuellement sur le sol.**

## **Biceps en position assise (fig. C)**

### **Position de départ**

1. Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont inclinées à 90°.
2. Penchez-vous légèrement vers l'avant et tenez l'article horizontalement dans une main.
3. Soutenez-vous avec le coude sur la cuisse et tendez le bras vers le bas. Le coude reste légèrement fléchi et l'autre bras repose lâchement sur les cuisses derrière le bras.

### **Position finale**

4. Serrez les muscles abdominaux et les muscles des bras. L'épaule reste baissée tout au long de l'exercice.
5. Tirez la main avec l'article vers le haut du bras. Assurez-vous de garder votre poignet droit. Le bras sans l'article repose toujours sur les cuisses.
6. Gardez votre position un moment.
7. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
8. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à trois reprises, puis changez de bras.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement s'effectue uniquement à partir du bras, l'épaule reste baissée.**

## **Musculature des bras en position assise (fig. D)**

### **Position de départ**

1. Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont inclinées à 90°.
2. Tenez l'article horizontalement dans une main.

3. Orientez le bras de 90° vers le haut. Le dos de la main pointe vers l'arrière et le haut du bras est en extension de l'épaule. Assurez-vous de garder votre poignet droit. Le bras sans l'article repose sur la cuisse comme indiqué sur l'illustration.

### **Position finale**

4. Serrez continuellement les muscles de la jambe, des fesses et de l'abdomen. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez le bras. L'épaule reste baissée tout au long de l'exercice.
5. Levez le bras et restez en position un moment.

**Important : la partie supérieure du corps reste droite et le bras est légèrement fléchi lorsqu'elle est tendue.**

6. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à trois reprises, puis changez de bras.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, l'épaule reste baissée.**

### **Biceps (fig. E)**

#### **Position de départ**

1. Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec le dos de la main vers l'arrière dans le bras tendu. L'autre main repose sur le bassin.

#### **Position finale**

3. Serrez les muscles de la jambe, des fesses et de l'abdomen.
4. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras. L'épaule reste baissée tout au long de l'exercice.
5. Soulevez votre avant-bras avec l'article jusqu'à la hauteur des épaules.

**Important : le bras reste près du corps.**

6. Gardez la position pendant un moment, puis abaissez lentement votre avant-bras à nouveau.
7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à trois reprises, puis changez de bras.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir de l'avant-bras, le bras reste sur le corps. N'appuyez pas à fond sur le coude pour maintenir la tension du bras constante.**

### **Squats (fig. F)**

#### **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. Faites 3 séries de 5-10 répétitions de cet exercice.

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

## Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devriez faire chaque exercice trois fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

### Muscles du cou

1. Restez détendu. 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.

## Mise au rebut

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



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



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de manquement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

### Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

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

### **Article L217-4 du Code de la consommation**

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

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

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

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

### **Article 1641 du Code civil**

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

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

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

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



IAN : 317599\_1901

**FR** Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**BE** Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

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



**Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

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

## Leveringsomvang

1 x dumbbell

1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Afmetingen: ca. 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 3 kg



Productiedatum (maand/jaar):

09/2019

## 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.

## 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. G).
- 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 ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

### **Warming-up**

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

### **Nekspieren**

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst een 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 boven 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 door te ademen!**

## **Voorbeeldoefeningen**

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

### **Triceps (afb. A)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats uw voeten naast elkaar op heupbreedte op de vloer en buig licht door uw knieën.
2. Houd het artikel met beide handen achter uw hoofd. De handruggen wijzen naar achteren en de benen zijn licht gebogen.
3. Houd het artikel verticaal zodat het uiteinde van de halter op de handpalmen rust en de duim en wijsvinger van beide handen het artikel omsluiten.

#### **Eindpositie**

4. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan.
5. 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 schouder blijft 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.**

6. Houd deze positie een moment vast en breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie.

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

### **Oefening voor armspieren terwijl u ligt (afb. B)**

#### **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. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.

4. Streck 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 deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie.

**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.**

### **Oefening voor biceps terwijl u zit (afb. C)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga op een stoel zitten en plaats uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer. Uw benen vormen een hoek van  $90^\circ$ .
2. Buig licht naar voren en houd het artikel horizontaal in een hand.
3. Steun met de elleboog op het bovenbeen en strek uw arm naar beneden uit. De elleboog blijft hierbij licht gebogen en de andere arm ligt losjes op de bovenbenen achter de neergezette arm.

#### **Eindpositie**

4. Span uw buik- en armspieren aan. Uw schouder blijft gedurende de gehele oefening beneden.
5. Breng het artikel met de hand naar uw bovenarm. Let erop dat u uw pols recht houdt. De arm zonder artikel blijft op de bovenbenen rusten.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie en wissel dan van arm.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de arm gemaakt. De schouder blijft beneden.**

### **Oefening voor armspieren terwijl u zit (afb. D)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga op een stoel zitten en plaats uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer. Uw benen vormen een hoek van  $90^\circ$ .
2. Houd het artikel horizontaal in een hand.
3. Buig uw arm in een hoek van  $90^\circ$  omhoog. De handrug wijst naar boven en de bovenarm ligt in een lijn met de schouder. Let erop dat u uw pols recht houdt. De arm zonder artikel rust zoals in de afbeelding weergegeven op de bovenbenen.

#### **Eindpositie**

4. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Span uw arm aan. Uw schouder blijft gedurende de gehele oefening beneden.

5. Hef uw arm omhoog en houd deze positie kort vast.

**Belangrijk: het bovenlichaam blijft recht en de arm is bij het strekken licht gebogen.**

6. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie en wissel dan van arm.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouder blijft beneden.**

## **Biceps (afb. E)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga met licht gebogen knieën op heuphoogte staan.

2. Houd het artikel met de handrug naar achteren vast in de uitgestrekte arm. De andere hand steunt op de heup.

### **Eindpositie**

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan.

4. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Span uw armen aan. Uw schouder blijft gedurende de gehele oefening beneden.

5. Hef uw onderarm met het artikel omhoog tot schouderhoogte.

**Belangrijk: de bovenarm blijft dicht tegen het lichaam.**

6. Houd deze positie kort vast en laat vervolgens uw onderarm weer langzaam zakken.

7. Herhaal deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie en wissel dan van arm.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de onderarm gemaakt. De bovenarm blijft tegen het lichaam. Strek de elleboog niet volledig zodat u de armspanning voortdurend kunt vasthouden.**

## **Squats (afb. F)**

### **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 deze oefening 5-10 keer in reeksen van drie.

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

## Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds drie keer gedurende 30 - 40 seconden uit.

## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. 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 houdt uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af.

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces. De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## Opmerkingen over garantie en service-afhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 317599\_1901

**BE** Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)


**NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)



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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## Zakres dostawy

1 x hantel

1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne

Wymiary: ok. 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (szer. x wys. x gł.)

Waga: ok. 3 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

09/2019

## 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.

## Wskazówki bezpieczeństwa

### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Zachować instrukcję użytkowania z podanymi propozycjami ćwiczeń.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu 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. G).

- Trenować tylko na płaskim, 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.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać 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.

### **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

## **Mięśnie karku**

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

## **Ręce i ramiona**

1. Skrzyżować ręce za plecami i delikatnie pociągnąć w górę. 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 lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## **Propozycje ćwiczeń**

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

### **Triceps (rys. A)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić stopy obok siebie na podłodze i lekko zgiąć kolana.
2. Trzymać produkt obiema rękami za głowę. Wierzchnie strony dłoni skierowane są do tyłu, a nogi są lekko ugięte.
3. Trzymać produkt w pozycji pionowej tak, aby koniec hantla leżał na powierzchni dłoni oraz był obejmowany przez kciuki i palce.

#### **Pozycja końcowa**

4. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
5. Powoli podnosić przedramionami produkt do góry, trzymając go za głowę. Wyprostować tułów i ściągnij 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.**

6. Utrzymać pozycję przez chwilę, a następnie powoli przesunąć produkt z powrotem do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 5–10 razy w trzech seriach.

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

### **Mięśnie ramion w pozycji leżącej (rys. B)**

#### **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. Napisać 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 5–10 razy w trzech seriach.

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

### **Biceps w pozycji siedzącej (rys. C)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiąść na krześle i ustawić stopy obok siebie na podłodze. Nogi są ułożone pod kątem  $90^\circ$ .
2. Pochylić się lekko do przodu i trzymać produkt poziomo w jednej ręce.
3. Podeprzeć się łokciem na udzie i wyciągnąć rękę w dół. Łokieć pozostaje lekko zgięty, a druga ręka leży luźno na udach.

#### **Pozycja końcowa**

4. Napisać mięśnie brzucha i ramion. Podczas całego ćwiczenia barki pozostają na dole.
5. Przyciągnąć rękę z produktem do barku. Upewnić się, że masz wyprostowany nadgarstek. Druga ręka bez produktu nadal spoczywa na udach.
6. Utrzymać pozycję przez chwilę.
7. Powoli powrócić ręką do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 5–10 razy w trzech seriach, a następnie zmienić rękę.

**Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko ręką, a ramię pozostaje na dole.**

### **Mięśnie ramion w pozycji siedzącej (rys. D)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiąść na krześle i ustawić stopy obok siebie na podłodze. Nogi są ułożone pod kątem  $90^\circ$ .
2. Trzymać produkt poziomo w jednej ręce.
3. Wychylić rękę do góry pod kątem  $90^\circ$ . Grzbiet dłoni skierowany jest do tyłu, a ramię znajduje się na wysokości przedłużenia barku. Upewnić się, że masz wyprostowany nadgarstek. Drugie ramię bez produktu spoczywa na udzie, jak pokazano na ilustracji.

#### **Pozycja końcowa**

4. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.

Napinać mięśnie ramienia. Podczas całego ćwiczenia barki pozostają na dole.

5. Podnieść rękę do góry i utrzymać pozycję przez chwilę.

**Ważne: górna część ciała pozostaje wyprostowana, a ramię jest lekko zgięte podczas rozciągania.**

6. Powoli powrócić ręką do pozycji wyjściowej.

7. Powtórzyć ćwiczenie 5–10 razy w trzech seriach, a następnie zmienić rękę.

**Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko rękami, a ramiona pozostają na dole.**

## **Biceps (rys. E)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Stanąć w rozkroku z lekko ugiętymi kolanami.

2. Trzymać produkt obiema rękami z ramionami wyciągniętymi do tyłu. Druga ręka spoczywa na miednicy.

### **Pozycja końcowa**

3. Napisać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.

4. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Napisać mięśnie rąk. Podczas całego ćwiczenia barki pozostają na dole.

5. Podnieść przedramię z produktem na wysokość barku.

**Ważne: ramię pozostaje blisko ciała.**

6. Utrzymać pozycję przez chwilę i powoli opuścić ponownie przedramię.

7. Powtórzyć ćwiczenie 5–10 razy w trzech seriach, a następnie zmienić rękę.

**Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko z przedramienia, a ramię pozostaje przy ciele. Nie przesilać całkowicie łokcia, aby napięcie ramienia pozostawało na stałym poziomie.**

## **Przysiady (rys. F)**

### **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. Napisać mięśnie pośladków, rąk i brzucha.

4. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć. Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.

5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.

6. Powtórzyć ćwiczenie 5–10 razy w trzech seriach.

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

## Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie trzy razy po 30–40 sekund na każdą stronę.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i ramiona

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawe ramię za głowę, tak 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 wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

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

## Przechowywanie, czyszczenie

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

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

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).

Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

## **Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej**

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu.

Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 317599\_1901



Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Srdečně blahopřejeme!

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



### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

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

## **Obsah balení**

1 x činka

1 x návod k použití

## **Technické údaje**

Rozměry: cca 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (š x v x h)

Hmotnost: cca 3 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

09/2019

## **Použití dle určení**

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



## **Bezpečnostní pokyny**

### **Nebezpečí poranění!**

- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte vždy podle Vaší 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 místa cvičení musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. G).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.



### **Pozor – nebezpečí zranění dětí!**

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náradí 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 opotřebovaný. 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 skladování 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 protažením 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 vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

### **Zahřátí**

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

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

### **Šijové svalstvo**

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
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. Rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
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!**

## Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Triceps (obr. A)

#### Výchozí poloha

1. Postavte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku pánve a lehce pokrčte kolena.
2. Oběma rukama držte výrobek za hlavou. Hřbety rukou směřují dozadu a nohy jsou lehce pokrčené.
3. Držte výrobek svisle tak, že konec činky leží na dlaních a palec a ukazováček drží výrobek.

#### Konečná poloha

4. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžděové a břišní svaly.
5. Zvedejte výrobek za hlavou pomalu nahoru pouze pomocí předloktí. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže. Rameno zůstává po celý cvik dole.

**Důležité: Dbejte na to, abyste nepropínali lokty a aby lokty nesměřovaly směrem ven.**

6. Držte polohu krátkou chvíli a potom výrobek opět pomalu vraťte dolů do výchozí polohy.
7. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích.

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

### Pažní svaly v leže (obr. B)

#### 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 svisle nad břichem. Horní části paže při tom leží u těla.

#### Konečná poloha

3. Napínejte svaly nohou, hýžděové a břišní svaly. Lopatky táhněte k páteři. Šíje je v prodloužení páteře.
4. Napněte paže nahoru směrem ke stropu. Rameno zůstává na zemi a lokty jsou lehce pokrčené.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Vedte paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích.

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

### Biceps v sedě (obr. C)

#### Výchozí poloha

1. Sedněte si na židli a postavte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku pánve. Nohy jsou pokrčené v 90° úhlu.
2. Předkloňte se mírně dopředu a držte výrobek vodorovně v jedné ruce.

3. Opřete se loktem o stehno a napněte paži dolů. Loket při tom zůstává mírně pokrčený a druhá paže leží volně na stehně za odsazenou paží.

### **Konečná poloha**

4. Napněte břišní a pažní svaly. Rameno zůstává po celý cvik dole.
5. Ruku s výrobkem táhněte k nadloktí. Dbejte na to, abyste zápěstí drželi rovně. Ruka bez výrobku dále leží na stehnech.
6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
7. Vedte paži pomalu zpět do výchozí polohy.
8. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích a potom vystřídejte paži.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paže, rameno zůstává dole.**

### **Pažní svaly v sedě (obr. D)**

#### **Výchozí poloha**

1. Sedněte si na židli a postavte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku pánve. Nohy jsou pokrčené v 90° úhlu.
2. Držte výrobek vodorovně v jedné ruce.
3. Ohněte paži nahoru o 90°. Hřbet ruky směřuje dozadu a nadloktí je v prodloužení ramene. Dbejte na to, abyste zápěstí drželi rovně. Paže bez výrobku leží na stehnu, jak je znázorněno na obrázku.

#### **Konečná poloha**

4. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paži. Rameno zůstává po celý cvik dole.
5. Zvedněte paži nahoru a zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

**Důležité: Trup zůstává rovný a paže je při natažení lehce pokrčená.**

6. Vedte paži pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích a potom vystřídejte paži.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají dole.**

### **Biceps (obr. E)**

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenými koleny.
2. Držte výrobek hřbetem ruky dozadu v natažené paži. Druhá ruka se opírá o bok.

#### **Konečná poloha**

3. Napínejte svaly nohou, hýžďové a břišní svaly.
4. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže. Rameno zůstává po celý cvik dole.
5. Zvedněte předloktí s výrobkem do výšky ramen.

**Důležité: Nadloktí zůstává u těla.**

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli a potom opět pomalu spusťte předloktí dolů.

7. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích a potom vystřídejte paži.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z předloktí, nadloktí zůstává u těla. Loket úplně nepropínejte, aby bylo možné nepřetržitě udržovat napnutí paže.**

## **Dřepy (obr. F)**

### **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 hýžděvé, 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. Zopakujte tento cvik 5–10 krát po třech sériích.

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

## **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět třikrát na každé straně po dobu 30–40 sekund.

### **Šíjové svalstvo**

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

### **Paže a ramena**

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.

2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.

2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.

3. Po chvíli nohy 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.

## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci.

Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení.

Uschovejte si pokladní stvrzenku.

Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup.

V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly.

Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 317599\_1901



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto:deltasport@lidl.cz)

Blahoželáme!

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

 **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

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

## Rozsah dodávky

1 x činka

1 x návod na používanie

## Technické údaje

Rozmery: cca 17,8 x 8,3 x 7,5 cm (š x v x h)

Hmotnosť: cca 3 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

09/2019

## 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.

## Bezpečnostné pokyny

### Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. G).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklávom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť činky a nepodceňujte ju.

### **Mimoriadna opatrnosť – hrozí 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 predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami dostatočne oddychujte 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. Vydychovanie pri námahy a vdychovanie pri úľave.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

### **Zahriatie**

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Každý cvik by ste mali opakovať dva- až trikrát.

### **Svaly zátylku**

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, 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 spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## Príklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

### Triceps (obr. A)

#### Východisková poloha

1. Postavte sa na podložku s nohami na šírku bokov a mierne ohnite kolená.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za hlavou. Chrbty rúk smerujú dozadu a nohy sú mierne ohnuté.
3. Výrobok držte zvisle tak, aby koniec činky spočíval v dlaniach a palce a ukazováky obopínali výrobok.

#### Konečná poloha

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

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

6. Na chvíľku zotrvaťte v pozícii a výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej pozície.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách.

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

### Svalstvo rúk v ľahu (obr. B)

#### Východisková poloha

1. Ľahnite si na podložku, obe nohy si položte na šírku bokov s ohnutými kolenami chodidlami na podložku.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami nad bruchom. Ramená ležia pri tele.

#### Konečná poloha

3. Napnite svalstvo nôh, zadku a brucha. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystrite hore smerom k stropu. Plecia zostávajú na podložke a lakte sú mierne ohnuté.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Ruky opäť pomaly stiahnite do východiskovej pozície.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách.

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



## **Biceps v sede (obr. C)**

### **Východisková poloha**

1. Sadnite si na stoličku a obe nohy si položte na šírku bokov na podložku. Nohy sú zohnuté v  $90^\circ$  uhle.
2. Mierne sa nahnite dopredu a výrobok držte vodorovne v jednej ruke.
3. Lakťom sa oprite o stehno a ruku vystrite nadol. Lakeť pritom zostáva mierne ohnutý a druhá ruka leží uvoľnene na stehnách za vysunutou rukou.

### **Konečná poloha**

4. Napnite svalstvo brucha ruky. Plece zostáva počas celého cviku dolu.
5. Ruku s výrobkom pritiahnite k ramenu. Dbajte na to, aby ste zápästie držali rovno. Ruka bez výrobku leží aj naďalej na stehnách.
6. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Ruku opäť pomaly spustite do východiskovej pozície.
8. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

**Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z ruky, plece zostáva dolu.**

## **Svalstvo rúk v sede (obr. D)**

### **Východisková poloha**

1. Sadnite si na stoličku a obe nohy si položte na šírku bokov na podložku. Nohy sú zohnuté v  $90^\circ$  uhle.
2. Výrobok držte vodorovne v jednej ruke.
3. Ruku zohnite do  $90^\circ$  nahor. Chrbát ruky ukazuje dozadu a rameno je v predĺžení pleca. Dbajte na to, aby ste zápästie držali rovno. Ruka bez výrobku spočíva na stehne tak, ako je vyobrazené na obrázku.

### **Konečná poloha**

4. Svalstvo nôh, zadku a brucha držte stále napnuté. Vystrite hornú časť tela a lopatky zatiahnite k chrbtici. Napnite ruku. Plece zostáva počas celého cviku dolu.
5. Ruku zodvihnite nahor a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.

**Dôležité: Horná časť tela zostáva vystretá a ruka je pri vystieraní mierne ohnutá.**

6. Ruku opäť pomaly spustite do východiskovej pozície.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

**Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rk, plece zostáva dolu.**

## **Biceps (obr. E)**

### **Východisková poloha**

1. Postavte sa s nohami na šírku bokov a mierne ohnutými kolienami.

2. Výrobok držte vo vystretej ruke s chrbtami rúk ukazujúcimi dozadu. Druhá ruka je podopretá na boku.

### **Konečná poloha**

3. Napnite svalstvo nôh, zadku a brucha.
4. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky. Plece zostáva počas celého cviku dolu.
5. Zodvihnite predlaktie s výrobkom do výšky pliec.

### **Dôležité: Rameno zostáva pri tele.**

6. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii a potom predlaktie opäť pomaly spustíte.
7. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

### **Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z predlaktia, rameno zostáva pri tele. Lakeť neprepínajte, aby ste mohli stále držať ruku v napätí.**

### **Drepy (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podložke. Špičky 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 zohnite 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. Cvik opakujte 5- až 10-krát v troch sériách.

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

## **Strečing**

Po každom cvičení sa dostatočne ponárahujte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 30 - 40 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

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

### **Ruky a plecia**

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

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne. Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 317599\_1901

**SK** Servis Slovensko  
Tel.: 0850 232001  
E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.sk)







**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6

DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2019

Delta-Sport Nr.: HT-6815

06/24/2019 / PM 4:51

IAN 317599\_1901

