



KURZHANTEL-SET, VERSTELLBAR

DE AT CH

KURZHANTEL-SET, VERSTELLBAR

Gebrauchsanweisung

IT CH

SET MANUBRIO, REGOLABILE

Istruzioni d'uso

FR CH

SET D'HALTÈRES RÉGLABLES

Notice d'utilisation

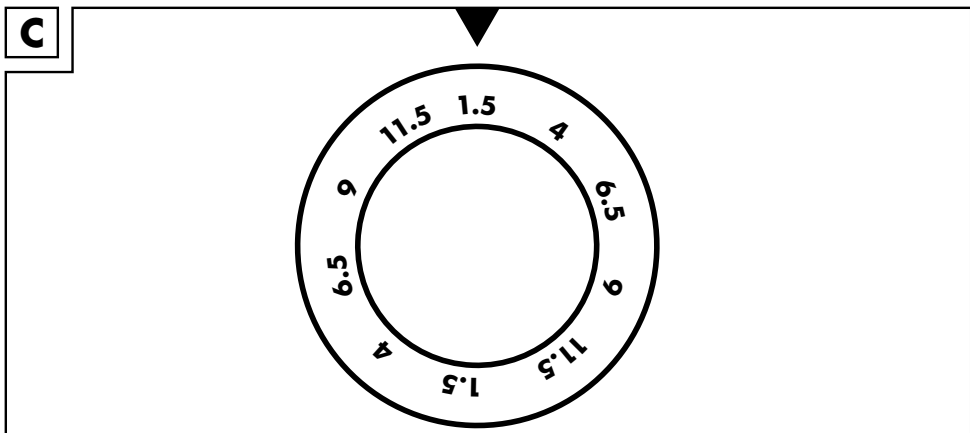
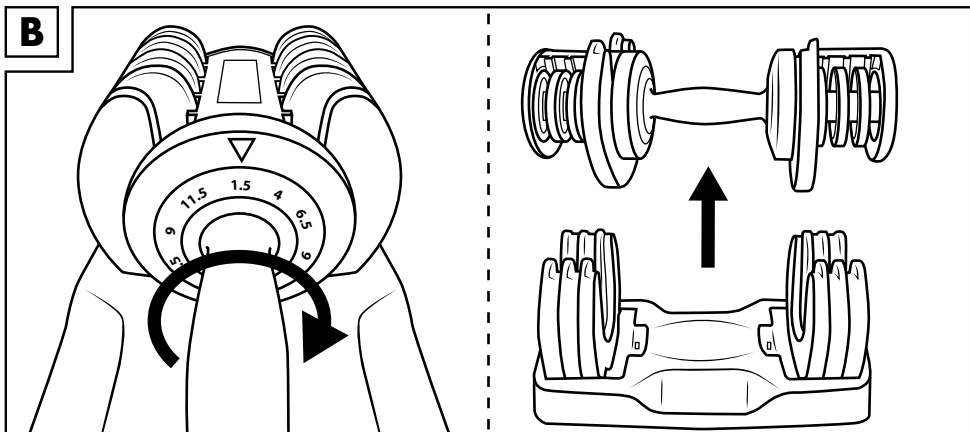
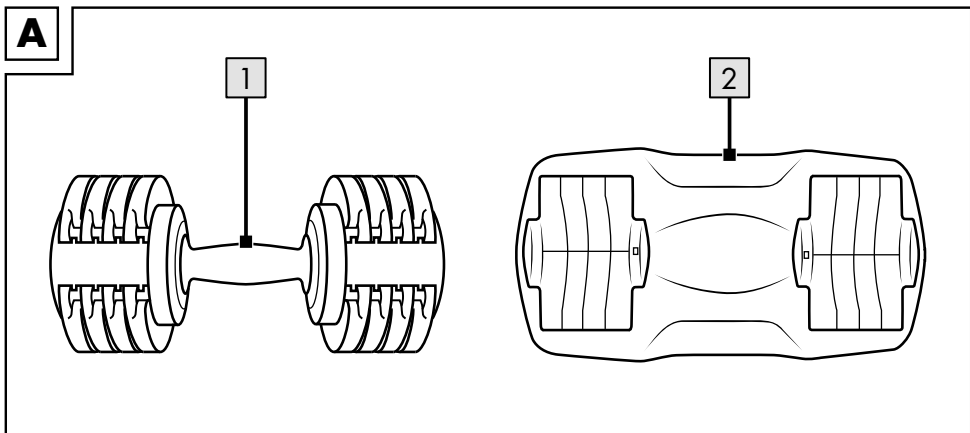
GB

ADJUSTABLE DUMBBELL SET

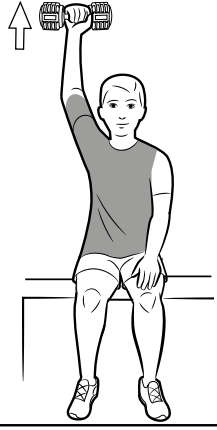
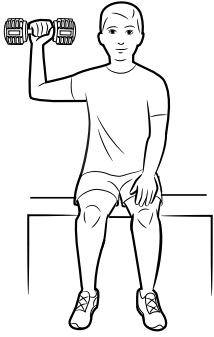
Instructions for use

IAN 396069_2201

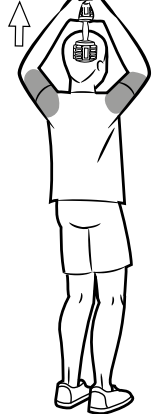
DE AT CH
FR IT GB



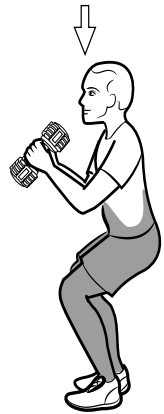
D



E



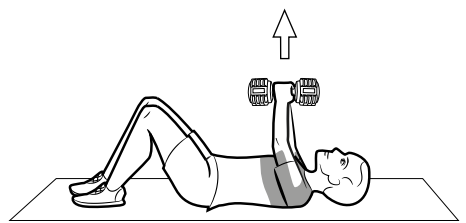
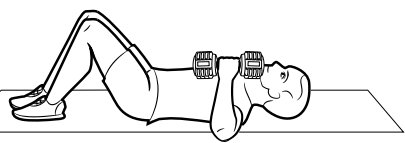
F



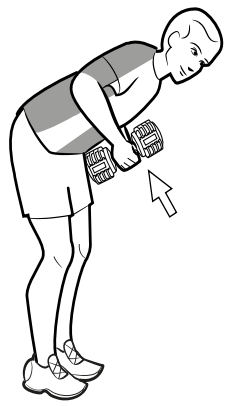
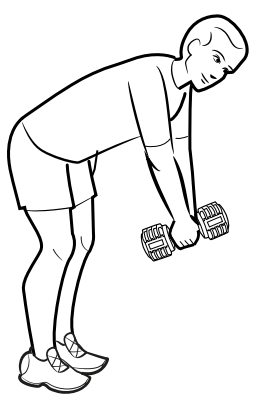
G



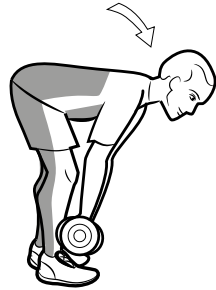
H



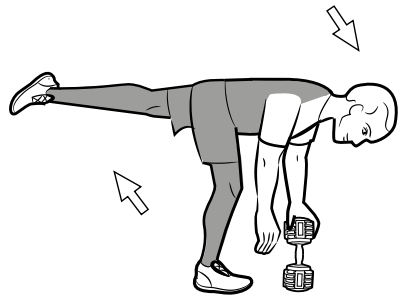
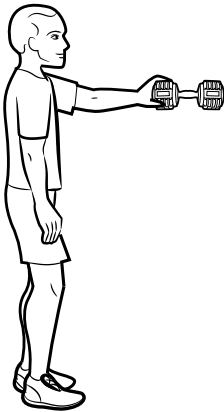
I



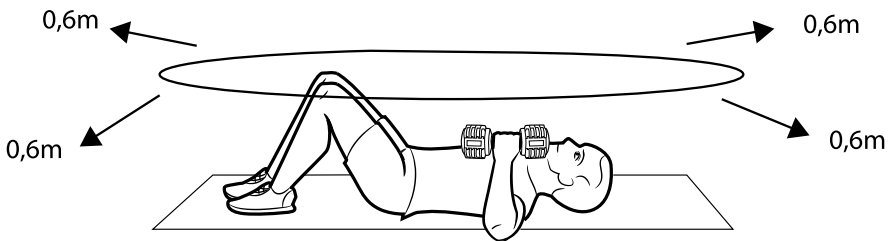
J



K



L



DE AT CH

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!	7
Verletzungsgefahr!	7
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß!	8
Einstellen der Gewichtsstufen	8
Hantelskala	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	9
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

FR CH

Étendue de la livraison	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Risque de blessure !	14
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !	15
Dangers causés par l'usure !	15
Réglages des niveaux de poids	15
Balance pour haltères	15
Conseils d'entraînement généraux	15
Échauffement	16
Propositions d'exercices	16
Étirements	18
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19

IT CH

Contenuto della fornitura	21
Dati tecnici	21
Uso conforme alla destinazione	21
Indicazioni di sicurezza	21
Pericolo di morte!	21
Pericolo di lesioni!	21
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!	22
Rischi dovuti all'usura!	22
Regolazione dei livelli di peso	22
Scala del manubrio	22
Istruzioni generali di allenamento	22
Riscaldamento	23
Esempi di esercizi	23
Stretching	25
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento	26
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	26

GB

Package contents	28
Technical data	28
Intended use	28
Safety information	28
Life-threatening hazard!	28
Risk of injury!	28
Extra caution - risk of injury to children!	29
Dangers due to wear and tear!	29
Adjusting the weight levels	29
Dumbbell scale	29
General exercise instructions	29
Warming up	30
Exercise suggestions	30
Stretching	32
Storage, cleaning	32
Disposal	33
Notes on the guarantee and service handling	33

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 (Abb. A)

- 1 x Kurzhantelgriff inkl. 8 x Gewichtsscheibe (1)
- 1 x Ablageschale (2)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Max. Belastung: 12kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2022

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- 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.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. L).

- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

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

Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Hantelschnellverschlüsse.
- 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.

Einstellen der Gewichtsstufen (Abb. B)

Zum Einstellen der Gewichtsstufen müssen der Kurzhantelgriff und die 8 Gewichtsscheiben immer in der Ablageschale liegen.

Es kann mit 5 verschiedenen Gewichtsstufen trainiert werden.

1. Drehen Sie den Kurzhantelgriff im oder entgegen des Uhrzeigersinns, bis eine der 5 Einstellstufen hörbar unter dem Pfeil einrastet.
2. Nehmen Sie den Kurzhantelgriff aus der Ablageschale.

Hantelskala (Abb. C)

Hantelskala 1,5: Kurzhantelgriff

Hantelskala 4: Kurzhantelgriff + 2 Gewichtsscheiben

Hantelskala 6,5: Kurzhantelgriff + 4 Gewichtsscheiben

Hantelskala 9: Kurzhantelgriff + 6 Gewichtsscheiben

Hantelskala 11,5: Kurzhantelgriff + 8 Gewichtsscheiben

Hinweis: Das tatsächliche Gewicht weicht von der Angabe auf der Hantelskala ab. Sie trainieren mit mehr Kilogramm, als auf der Hantelskala angezeigt wird.

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 nicht schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

3. Ziehen Sie Ihre Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Schulterdrücken im Sitzen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Bauch und unterer Rücken

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine befinden sich im 90°-Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm seitlich vom Körper ab, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Der Arm ohne Artikel ruht auf dem Oberschenkel.
4. Beugen Sie den Ellenbogen im 90°-Winkel. Der Handrücken zeigt nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten.
5. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.

6. Heben Sie den Arm zügig mit der Ausatmung 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.

7. Führen Sie langsam den Arm wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt während der gesamten Übung unten.

Trizeps (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberarm

Ablauf

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.

2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Halten Sie dabei die Gewichtsscheibe(n) an einem Hantelende.

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.

4. Strecken Sie Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.

5. Halten Sie für einen Moment die Position.

6. Nehmen Sie den Artikel langsam wieder hinunter in die Ausgangsposition.

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

7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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.

Kniebeuge (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch, Gesäß und Bein

Ablauf

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

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

3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.

4. Strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten. Beugen Sie Knie und Hüfte und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie gleichzeitig die Schulterblätter nach hinten/unten.

5. Halten Sie kurz die Position.

6. Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Ausfallschritt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, unterer Rücken, Bauch und Bein

Ablauf

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

2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.

3. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das rechte Knie in einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.

4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

5. Führen Sie das rechte Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Spannen Sie während der gesamten Übung Ihren Rumpf an.

Bankdrücken auf dem Boden (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Bereich der Brust, Schulter und hinterer Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine 30° an. Die Fußsohlen sind flach am Boden.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor Ihrem Brustkorb.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen. Die Schultern sowie der untere Rücken bleiben am Boden.

Hantel-Rudern (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Bauch und Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
3. Beugen Sie den Oberkörper ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
4. Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und ziehen Sie sie nach hinten.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter Richtung hinten/unten zu schieben. Strecken Sie Ihre Brust nach vorn.

Kreuzheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch und hinteres Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie leicht die Knie und führen Sie den Artikel an Ihren Beinen entlang nach unten bis zu den Füßen.
5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter nach hinten/unten zu schieben.

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch und Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit einer Hand und ausgestrecktem Arm an einem Ende auf Brusthöhe. Spannen Sie dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
3. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und heben Sie das linke Bein gestreckt nach oben. Das Standbein ist leicht gebeugt.

4. Führen Sie beide Hände mit dem Artikel nach unten. Der Rücken bleibt gerade.

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

5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

6. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie diese Übung 5-bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

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

Dehnen

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

Nackenkulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 396069_2201

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

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

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

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 (fig. A)

- 1 poignée d'haltères courts, y compris
- 8 plaques de poids (1)
- 1 bac de rangement (2)
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 12 kg



Date de fabrication (mois/année) :
06/2022

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Placez le même poids de chaque côté de la barre d'haltères.
- Positionnez les plaques de poids des deux côtés de la barre d'haltères en fonction de leur poids et de leur taille. Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- 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.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. L).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

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. Cet article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.

Dangers causés par l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Portez une attention particulière à l'usure des fermetures rapides pour barres d'haltères.

- 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.

Réglages des niveaux de poids (fig. B)

Pour régler les niveaux de poids, la poignée d'haltères courts et les 8 plaques de poids doivent toujours être placées dans le bac de rangement.

Il est possible de s'entraîner avec 5 niveaux de poids différents.

1. Tournez la poignée d'haltères courts dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse jusqu'à ce que l'un des 5 niveaux de réglage s'enclenche de manière audible sous la flèche.
2. Retirez la poignée d'haltères courts de la boîte de rangement.

Balance pour haltères (fig. C)

Balance pour haltères 1,5 : poignée d'haltères courts

Balance pour haltères 4 : poignée d'haltères courts + 2 plaques de poids

Balance pour haltères 6,5 : poignée d'haltères courts + 4 plaques de poids

Balance pour haltères 9 : poignée d'haltères courts + 6 plaques de poids

Balance pour haltères 11,5 : poignée d'haltères courts + 8 plaques de poids

Remarque : le poids réel diffère de celui indiqué sur la balance pour haltères. Vous vous entraînez avec plus de kilogrammes que ce qui est indiqué sur la balance pour haltères.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.

- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Chauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Développé épaules en position assise (fig. D)

Muscles sollicités : bras, épaules, abdomen et bas du dos

Déroulement

1. Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à la largeur des hanches l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont pliées à 90°.
2. Tenez l'article horizontalement dans une main.
3. Tendez votre bras sur le côté de votre corps de manière à ce qu'il soit parallèle au sol. Le bras libre repose sur la cuisse.
4. Pliez le coude à 90°. Le dos de la main est tourné vers l'arrière. Assurez-vous de garder votre poignet droit.
5. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Levez la partie supérieure du corps et poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
6. Levez le bras en l'air en expirant et maintenez la position un court moment.

Important : la partie supérieure du corps reste droite et le bras est légèrement fléchi pendant l'extension.

7. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.

8. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice, puis changez de bras.

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

Triceps (fig. E)

Muscles sollicités : arrière du bras

Déroulement

1. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.

2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Tenez la/les plaque(s) de poids à une extrémité de l'haltère.

Remarque : les genoux restent légèrement fléchis.

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.

4. Tendez vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.

5. Maintenez cette position pendant un moment.

6. Faites descendre lentement l'article dans la position de départ.

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

7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois sur trois séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Squats (fig. F)

Muscles sollicités : bas du dos, abdomen, fessiers et jambes

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.

2. Prenez l'article verticalement dans vos mains et tenez-le à hauteur de la poitrine avec les bras pliés devant vous.

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.

4. Poussez les fesses vers l'arrière. Fléchissez les genoux et les hanches et faites un squat. Poussez en même temps les omoplates vers l'arrière/vers le bas.

5. Maintenez brièvement la position.

6. Revenez ensuite rapidement à la position de départ en expirant.

7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois sur trois séries.

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

Fentes (fig. G)

Muscles sollicités : bras, épaules, bas du dos, abdomen et jambes

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.

2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains devant la poitrine, à hauteur d'épaule, en pliant les coudes.

3. Faites une fente avec la jambe droite vers l'arrière. Pliez le genou droit à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.

4. Maintenez la position un court moment.

5. Ramenez rapidement la jambe droite dans la position de départ en expirant.

6. Répétez cet exercice 5 à 10 fois sur trois séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : contractez votre tronc tout au long de l'exercice.

Développé couché sur le sol (fig. H)

Muscles sollicités : partie centrale de la poitrine, épaules et arrière du bras

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos et fléchissez vos jambes pour former un angle de 30°. La pente des pieds est à plat sur le sol.

2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le devant votre poitrine avec les bras pliés.

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Tirez les omoplates vers l'arrière/vers le bas. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en expirant. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois sur trois séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras. Les épaules et le bas du dos restent au sol.

Rameur avec haltères (fig. I)

Muscles sollicités : bras, abdomen et dos

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol en fléchissant légèrement les genoux.
2. Tenez l'article verticalement des deux mains.
3. Penchez le haut du corps d'env. 45° vers l'avant. Tendez vos bras verticalement vers le bas.
4. Tirez l'article vers vous à la hauteur du nombril en expirant. Pour cela, pliez les coudes et ramenez-les vers l'arrière.
5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 5 à 10 fois sur trois séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates vers l'arrière/le bas. Étirez votre poitrine vers l'avant.

Soulevé de terre (fig. J)

Muscles sollicités : bas du dos, abdomen, fessiers et arrière des jambes

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bas.

3. Penchez-vous lentement vers l'avant.
4. Pliez légèrement les genoux et descendez l'article le long de vos jambes jusqu'aux pieds.
5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.
6. Répétez l'exercice 5 à 10 fois sur trois séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates vers l'arrière/le bas.

Soulevé de terre sur une jambe (fig. K)

Muscles sollicités : dos, abdomen et jambes

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec une main, le bras tendu, à une extrémité à la hauteur de la poitrine. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
3. Déplacez votre poids vers la jambe droite. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
4. Amenez les deux mains avec l'article vers le bas. Le dos reste droit.

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

5. Maintenez la position un court moment.
6. Revenez rapidement à la position de départ.
7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois sur trois séries, puis changez de côté.

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

Étirements

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez l'article et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 396069_2201

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x manubrio corto incl. 8 x disco (1)

1 x vaschetta di appoggio (2)

1 x istruzioni d'uso

1 x brevi istruzioni

Dati tecnici



Carico massimo: 12 kg



Data di produzione (mese/anno):
06/2022

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

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

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Applicare alle due estremità del manubrio due pesi uguali.
- Montare i dischi su entrambi i lati del manubrio corto, secondo peso e dimensioni. I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. L).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.

Rischi dovuti all'usura!

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Prestare particolare attenzione all'usura delle chiusure rapide dei manubri.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità.

La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

Regolazione dei livelli di peso (fig. B)

Quando si regolano i livelli di peso, il manubrio corto e gli 8 dischi devono essere sempre nella vaschetta di appoggio.

È possibile allenarsi con 5 diversi livelli di peso.

1. Ruotare il manubrio corto in senso orario o antiorario, finché uno dei 5 livelli di regolazione scatta in posizione sotto la freccia con un rumore udibile.
2. Rimuovere il manubrio corto dalla vaschetta di appoggio.

Scala del manubrio (fig. C)

Scala del manubrio 1,5: manubrio corto

Scala del manubrio 4: manubrio corto + 2 dischi

Scala del manubrio 6,5: manubrio corto + 4 dischi

Scala del manubrio 9: manubrio corto + 6 dischi

Scala del manubrio 11,5: manubrio corto + 8 dischi

Nota: il peso effettivo differisce dal peso indicato sulla scala del manubrio. Vi allenate con più chilogrammi di quanti sono indicati sulla scala del manubrio.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

Programma generale di allenamento

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

- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Shoulder press da seduti (fig. D)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, addominali e zona lombare

Svolgimento

1. Sedersi su una sedia e posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche. Le gambe formano un angolo di 90°.
2. Tenere l'articolo in posizione orizzontale con una mano.
3. Stendere il braccio lateralmente rispetto al corpo in modo che sia parallelo al pavimento. Il braccio senza articolo rimane rilassato sulla coscia.
4. Piegarlo con un angolo di 90°. Il dorso della mano è rivolto all'indietro. Fare attenzione a mantenere dritto il polso.
5. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Raddrizzare il busto e spingere le scapole indietro/verso il basso.
6. Sollevare rapidamente il braccio verso l'alto espirando e rimanere in posizione per un momento.

Importante: il busto resta dritto e durante l'estensione il braccio è leggermente piegato.

7. Ripartire lentamente il braccio nella posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie, quindi passare all'altro braccio.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia, le spalle restano ferme durante tutto l'esercizio.

Tricipiti (fig. E)

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Svolgimento

1. Posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale dietro la testa. Per farlo, tenere il/i disco/i su una delle estremità del manubrio.

Nota: le ginocchia restano leggermente piegate.

3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Il busto è dritto. Far scivolare le scapole indietro/verso il basso.
4. Stendere i gomiti e portare l'articolo sopra la testa.
5. Mantenere la posizione per un momento.
6. Portare nuovamente l'articolo verso il basso, nella posizione iniziale.

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

7. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie. Tra ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere i gomiti leggermente piegati durante l'estensione. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno quando vengono piegati.

Squat (fig. F)

Muscolatura sollecitata: zona lombare, addominali, glutei e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo in posizione verticale davanti a sé all'altezza del busto con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Spingere i glutei all'indietro. Piegare le ginocchia e le anche ed eseguire lo squat. Contemporaneamente, far scivolare le scapole indietro/verso il basso.
5. Rimanere brevemente in posizione.
6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
7. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie.

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

Affondo (fig. G)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, zona lombare, addominali e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale all'altezza delle spalle davanti al petto piegando i gomiti.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba destra. Piegare il ginocchio destro fino a formare un angolo di 90°, in modo che arrivi quasi a toccare il pavimento.
4. Rimanere in posizione per un momento.
5. Riportare rapidamente la gamba destra nella posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie e quindi cambiare lato. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante tutto l'esercizio contrarre la muscolatura del torso.

Panca a terra (fig. H)

Muscolatura sollecitata: zona centrale del torace, spalle e muscoli posteriori della parte alta del braccio

Svolgimento

1. Sdraiarsi sulla schiena e piegare le gambe formando un angolo di 30°. Le piante dei piedi sono appoggiate sul pavimento.
2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo davanti a sé all'altezza della cassa toracica con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Spingere le scapole indietro/verso il basso. Il collo è allineato alla colonna vertebrale.
4. Stendere le braccia verso l'alto espirando. Le spalle restano ferme sul pavimento e i gomiti sono leggermente piegati.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia. Le spalle e la zona lombare della schiena restano sul pavimento.

Rematore a busto inclinato con manubri (fig. I)

Muscolatura sollecitata: parte superiore del braccio, addominali e schiena

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo in posizione verticale afferandolo con entrambe le mani.
3. Piegarlo in avanti di ca. 45°. Stendere le braccia verticalmente verso il basso.
4. Espirando, tirare l'articolo verso di sé portandolo all'altezza dell'ombelico. Piegarlo i gomiti e portarli indietro.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto diritto e cercare di far scivolare le scapole indietro/verso il basso. Allungare il busto in avanti.

Stacco da terra (fig. J)

Muscolatura sollecitata: zona lombare, addominali e parte posteriore delle gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche e contrarre i glutei.
2. Afferrare l'articolo tenendolo in posizione orizzontale. I dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono tese verso il basso.
3. Piegarlo lentamente in avanti.
4. Piegarlo leggermente le ginocchia e portare l'articolo verso il basso facendolo passare lungo le gambe, fino a raggiungere i piedi.
5. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto diritto e cercare di spingere le scapole indietro/verso il basso.

Stacco da terra a una gamba (fig. K)

Muscolatura sollecitata: schiena, addominali e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo a un'estremità con una mano e con il braccio teso all'altezza del petto. Contrarre contemporaneamente i muscoli dei glutei e gli addominali.
3. Spostare il peso sulla gamba destra. Piegarlo la parte superiore del corpo in avanti e sollevare la gamba sinistra. La gamba di appoggio è leggermente piegate.
4. Abbassare entrambe le mani con l'articolo. La schiena resta dritta.

Importante: prestare attenzione che il movimento dell'anca sia ridotto al minimo.

5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

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

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione.

La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


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

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

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

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

IAN: 396069_2201

 Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

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

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

Package contents (Fig. A)

- 1 x dumbbell grip incl. 8 x weight disc (1)
- 1 x storage tray (2)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

Technical data



Max. load: 12kg



Date of manufacture (month/year):
06/2022

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

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

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Attach the same weight to both ends of the dumbbell bar.
- Attach the weight discs to both sides of the dumbbell according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. L).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.

- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal: wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Permit children to use the product only if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.

Dangers due to wear and tear!

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

Adjusting the weight levels (Fig. B)

To set the weight levels, the dumbbell grip and the eight weight discs must always be located in the storage tray.

Five different weight levels can be chosen for exercising.

1. Rotate the dumbbell grip clockwise or anti-clockwise until one of the five adjustment levels audibly clicks into place below the arrow.
2. Take the dumbbell grip from the storage tray.

Dumbbell scale (Fig. C)

Dumbbell scale 1.5: dumbbell grip

Dumbbell scale 4: dumbbell grip + 2 weight discs

Dumbbell scale 6.5: dumbbell grip + 4 weight discs

Dumbbell scale 9: dumbbell grip + 6 weight discs

Dumbbell scale 11.5: dumbbell grip + 8 weight discs

Note: the actual weight differs from that given on the dumbbell scale. You will be exercising with more kilogrammes than is stated on the dumbbell scale.

General exercise instructions

Exercise tips

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

General training plan

- Create a training plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.
- Pay attention to the following fundamentals:
- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all muscles.
2. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Shoulder presses in sitting position (Fig. D)

Muscles used: arm, shoulder, abdominal and lower back

Sequence

1. Sit down on a chair and place your feet hip-width apart on the floor. Your legs should be bent at a 90° angle.
 2. Hold the product horizontally in one hand.
 3. Extend your arm from the side of your body so that it is parallel to the floor. The arm not holding the product rests on your thigh.
 4. Bend your elbow at a 90° angle. The back of your hand is facing backwards. Make sure your wrist is straight.
 5. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades back/down.
 6. Lift your arm up while breathing out, and remain in this position for a moment.
- Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent when stretched up.**
7. Slowly return your arm to the starting position.
 8. Repeat this exercise five to ten times in three sets and then switch arms.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders should remain lowered during the entire exercise.

Triceps (Fig. E)

Muscles used: back of upper arm

Sequence

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
 2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Hold the weight disc(s) at one of the ends of the dumbbell while doing so.
- Note:** your knees remain slightly bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Your upper body is upright. Push your shoulder blades back/down.
 4. Stretch your arms up while moving the product over your head.
 5. Hold the position for a moment.

6. Move the product slowly back down to the starting position.

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

7. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break after each set.

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

Knee bend (Fig. F)

Muscles used: lower back, abdominal, buttock and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Take the product vertically in your hands and hold it in front of you at chest height with your arms bent.
3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks backwards. Bend your knees and hips and enter a squat position. Push your shoulder blades back/down at the same time.
5. Briefly hold this position.
6. Then return to the starting position while breathing out.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets.

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

Lunge (Fig. G)

Muscles used: arm, shoulder, lower back, abdominal and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.

3. Perform a backward lunge with your right leg. Bend your right knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.

4. Remain in this position for a moment.

5. Return your right leg to the starting position while breathing out.

6. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break between each set.

Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.

Floor press (Fig. H)

Muscles used: central area of chest, shoulder and back of upper arm

Sequence

1. Lie on your back and bend your legs at a 30° angle. The soles of your feet should be flat on the floor.
2. Take the product in your hands and hold it above your ribcage with your arms bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades back/down. Your neck is aligned with your spine.
4. Extend your arms upward while breathing out. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move. Your shoulders and lower back remain on the floor.

Dumbbell rowing (Fig. I)

Muscles used: upper arm, abdominal and back

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product in both hands vertically.
3. Bend your upper body forward by approx. 45°. Extend your arms vertically downwards.
4. Pull the product towards you to the height of your navel while breathing out. Bend your elbows to do this and guide them backwards.
5. Slowly return to the starting position.

6. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down. Push your chest forward.

Dead lift (Fig. J)

Muscles used: lower back, abdominal and back of leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached your feet.
5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take an approx. 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down.

One-legged dead lift (Fig. K)

Muscles used: back, abdominal and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product with one hand and arm extended at one end at chest height. Tense your buttock and abdominal muscles while doing this.
3. Shift your weight to your right leg. Bend your upper body forwards and lift and extend your left leg upwards. The leg you are standing on is slightly bent.
4. Guide both hands downward with the product. Keep your back straight.

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

5. Remain in this position for a moment.
6. Quickly return to the starting position.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides.

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

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward when doing so, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 396069_2201



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



06/2022

Delta-Sport Nr.: KH-11614

IAN 396069_2201

1 