



KETTLEBELL 10 KG
KETTLEBELL 10 KG
HALTERE A BOULE 10 KG



(DE) (AT) (CH)

KETTLEBELL 10 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (CH)

HALTERE A BOULE 10 KG

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(CZ)

KULOVÁ ČINKA 10 KG

Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění

(PT)

PESO DE BOLA 10 KG

Instruções de utilização e de segurança

(GB) (IE)

KETTLEBELL 10 KG

Instructions

(NL) (BE)

KETTLEBELL 10 KG

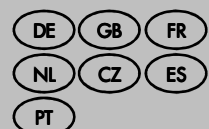
Gebruiksaanwijzing

(ES)

PESA RUSA/KETTLEBELL 10 KG

Instrucciones de utilización y de seguridad

IAN 278440



INHALTSVERZEICHNIS

1	(D) Nutzungsanleitung	4
2	Achtung: Wichtige Sicherheits- & allgemeine Informationen	4
3	Nutzungsanleitung	4
3.1	Allgemeine Hinweise	4
3.2	Übungshinweise	5
4	Wartung und Pflege	6
5	Garantie	7
6	Service	7

INDEX

7	(GB) Instruction manual	8
8	Important safety information	8
9	Training notes	8
9.1	General Training Notes	8
9.2	Exercise notes	9
9.3	Exercises	9
10	Maintenance & care	9
11	Warranty	9
12	Service	10

TABLE DES MATIERES

13	(FR/BE) Manuel d'utilisation	11
14	Informations importantes pour la sécurité	11
15	Instructions d'entraînement	11
15.1	Instructions d'entraînement	11
15.2	Consignes générales d'exercice	12
15.3	Exercices	12
16	Maintenance et entretien	13
17	Garantie	13
18	Service	13

INHOUD

19	(NL/BE) Gebruiksaanwijzing	14
20	Belangrijke veiligheidsinformatie	14
21	Trainingsaanwijzingen	14
21.1	Algemene trainingsaanwijzingen	14
21.2	Instructies voor oefeningen	15
22	Garantie	15
23	Service	16

OBSAH

24	(CZ) Instrukce	17
25	Důležité bezpečnostní informace	17
26	Pokyny k tréninku	17
26.1	Všeobecné pokyny k tréninku	17
26.2	Cvičení	18
27	Záruka	18
28	Servis	19

ÍNDICE

29	(ES) Instrucciones de uso	20
30	Información de seguridad importante	20
31	Instrucciones de entrenamiento	20
31.1	Indicaciones generales de entrenamiento	20
31.2	Instrucciones prácticas generales	21
31.3	Ejercicios	21
32	Garantía	22
33	Servicio al cliente	22

ÍNDICE

34	(PT) Manual de instruções	23
35	Informações importantes sobre a segurança	23
36	Indicações de treino	23
36.1	Indicações gerais de treino	23
36.2	Indicações gerais de exercício	24
36.3	Exercícios	24
37	Garantia	25
38	Assistência	25

1 (D) NUTZUNGSANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch (Klasse H) erworben haben. Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen.



2 ACHTUNG: WICHTIGE SICHERHEITS- & ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengesetzt wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- c) Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorbeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- d) Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens



1,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.

- g) Vor Gebrauch sollte der Artikel jedes Mal überprüft werden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- k) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- l) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- & Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

3 NUTZUNGSANLEITUNG

3.1 Allgemeine Hinweise

Die Benutzung Ihrer Hantel wird Ihnen mehrere Vorteile bringen: Sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, die Muskeln formen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienbewussten Diät helfen, Gewicht abzubauen.

Für den Fettabbau und Zuwachs an Kraftausdauer eignet sich ein Training mit etwa 40% bis 60% der Maximalkraftbelastung (das bedeutet mit kleineren Gewichten) und hohen Wiederholungszahlen (beispielsweise 20 – 25). Die Muskelmasse und die Maximalkraft werden dagegen mit einem Training mit sehr hohen Gewichten und geringen Wiederholungszahlen (beispielsweise 6 – 10) gesteigert.

Wie bei jedem Training ist auch bei dem Hanteltraining die Regelmäßigkeit wichtig. Die Muskulatur benötigt jedoch in der Regel zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Ruhe, so dass idealerweise zwei oder drei Mal pro Woche trainiert werden sollte. Für den Erhalt eines Trainingszustands kann dagegen auch ein Mal pro Woche ausreichen.

Jede der nachfolgend dargestellten Übungen sollte mit ein bis drei Sätzen (das heißt 6 – 25 Wiederholungen) durchgeführt werden. Zu Beginn können Sie für die Einschätzung des eigenen Ausgangsniveaus prüfen, welches Gewicht Sie mit mindestens 15 Wiederholungen bewegen können. Dies könnte für den Beginn des

Trainings Ihr Ausgangsgewicht sein. Arbeiten Sie anfangs je nach Trainingsziel mit 12 bis 15 Wiederholungen oder mit 20 – 25. Nach einigen Wochen hat sich die inter- und die intramuskuläre Koordination bereits verbessert und die Muskulatur hat sich an das Training gewöhnt. Nun können Sie erneut je nach Trainingsziel das Gewicht erhöhen und/oder die Wiederholungszahl anpassen.

Achten Sie während des Trainings zu jeder Zeit auf eine ausreichende Körperspannung. Heben Sie die Brust an, ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie das Gesäß an, halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Handgelenke gerade. Trainieren Sie immer langsam und gleichmäßig (im Gegensatz zu ruckartig) und atmen Sie bewusst in einer Anspannungsphase aus sowie während der Entlastung ein.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)
2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining
3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordrehen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

3.2 Übungshinweise

(A) „Lunge“

Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Gehen Sie nun wie abgebildet in die Hocke. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze dieses Beins nach vorne hinaus schieben. Halten Sie die Hantel auf der Körperseite des hinteren Beins.

Drücken Sie sich nun aus dem leichten Ausfallschritt nach oben und bewegen Sie den Arm mit der Hantel seitlich über die Schulter und den Kopf (siehe Zeichnung rechts). Kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

(B) Rudern gebeugt

Setzen Sie wie abgebildet ein Knie sowie die Hand der gleichen Seite beispielsweise auf einem Stuhl oder einer Bank ab. (Alternative: Stellen Sie sich mit den Beinen etwa in Schrittstellung auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Beugen Sie den Oberkörper wie gezeigt leicht

nach vorne und stützen Sie sich mit Arm auf der Seite des nach vorne stehenden Beins ab. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr vorderes Knie nicht über den Fuß hinaus nach vorne bewegen.)

Halten Sie den freien Arm mit der Hantel mit nach innen gerichteter Handfläche seitlich neben dem Körper. Beugen Sie nun langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen mit weiterhin nach innen gerichteten Handinnenseiten bis auf Schulterhöhe an. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(C) Trizeps Curl liegend

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine Bank und setzen Sie die Füße neben beziehungsweise vor der Bank ab wie auf der Abbildung dargestellt. Nehmen Sie die Hantel in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf (siehe Zeichnung). Beugen Sie die Ellenbogen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.

Heben Sie die Hantel nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(D) Trizeps Curl stehend

Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Nehmen Sie die Hantel in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf (siehe Zeichnung). Senken Sie Ihre Arme hinter den Schultern nach unten ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.

Heben Sie die Hantel nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(E) Armbeugen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Halten Sie die Arme mit der Hantel (oder mit den Hanteln, wenn Sie in jeder Hand eine Hantel haben) mit nach innen gerichteten Handflächen seitlich neben dem Körper. Beugen Sie nun langsam die Arme nach oben bis auf Schulterhöhe und drehen Sie die Handinnensei-

ten dabei so, dass diese am Ende nach oben zeigen (Oberarme und Ellenbogen bleiben stabil neben dem Körper). Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(F) Arm- & Kniebeugen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Gehen Sie nun wie gezeigt in die Hocke (achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie nicht über die Füße hinaus nach vorne bewegen) und halten Sie die Arme mit der Hantel (oder mit den Hanteln, wenn Sie in jeder Hand eine Hantel haben) zwischen den Beinen. Strecken Sie nun die Beine, richten Sie sich mit geradem und stabilem Rücken auf und beugen Sie gleichzeitig die Arme nach oben bis auf Schulterhöhe wie bei der beschriebenen Übung „Armbeuge“. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(G) Brustpresse (mit 2 Hanteln)

Legen Sie sich wie abgebildet mit gebeugten Knien auf den Rücken auf eine Bank, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Halten Sie die Arme mit den Hanteln mit gebeugten (oder, als höherer Schwierigkeitsgrad mit gestreckten) Ellenbogen seitlich neben dem Körper etwa auf Schulterhöhe. Bewegen Sie Ihre Arme nun nach oben, strecken Sie diese gegebenenfalls und führen Sie diese gestreckt über der Brust zusammen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hanteln fest greifen und diese nicht fallen. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

(H) Liegestütze (mit 2 Hanteln)

Stützen Sie sich wie abgebildet mit geradem Rücken und gestreckten Beinen (eine einfachere Variante ist mit gebeugten Beinen auf den Knien) auf dem Boden und mit jeder Hand auf einer Hantel ab, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Führen Sie nun Liegestütze mit den Händen auf den Hanteln durch, indem Sie den Oberkörper durch Beugen der Arme bei stabilem Rumpf nach unten bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hanteln fest greifen und nicht abrutschen. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

4 WARTUNG UND PFLEGE

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen

Gerät haben: Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden. Lagern Sie es außerhalb der Reichweite von Kinder und möglichst so, dass es niemanden stört.

5 GARANTIE

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Das Gerät wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt,

nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung des Produkts sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, dem Titelblatt ihrer Anleitung (unten links) oder der Nummer auf der Verpackung.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.
- Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

6 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Tel: 0180 – 500 33 25 (Kosten € 0,14/Min. aus dem Festnetz, max. € 0,42/Min. Mobilfunkgebühren)

Sitz : I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Deutschland

7 (GB) INSTRUCTION MANUAL

Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following assembly instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included



8 IMPORTANT SAFETY INFORMATION

- a) Please read this manual and retain it!
- b) Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the appliance. A safe use of the device can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the device are aware of the warnings.
- c) Always seek your GP to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. If you ever feel during exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- d) Keep children and pets away from the equipment. This device is intended for use by adults.
- e) Use the set on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. The safety distance around should be at least 1.5 m. Compensate for uneven floors.
- f) Check and make sure before each time of use that all screws and nuts are properly tightened. The reliability can be maintained only if it is checked regularly.
- g) The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.



9 TRAINING NOTES

With your interest in strength training you have taken an important step towards mobility and health - because strength training strengthens the muscles. Strength training not only prevents the loss of muscle mass and strength, but improves on this even. The mo-

bility of the joints is increased - reducing the risk of injury.

Your blood pressure, your cholesterol, your blood sugar, your motivation and even your mood can be greatly improved by a little sport. You can change your character in moderation. In conjunction with proper diet will reduce your body fat and improve your silhouette.

9.1 General Training Notes

Each exercise should consist of the following three parts:

1. Warm Up
2. Cardio or weight exercise
3. Cool Down & stretching

Warm Up

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

The Training

The start of endurance (often also called cardiovascular or cardio training because of the positive effects on the cardiovascular system) or a force or muscle training is the first step in the fight against civilization infectious diseases and physical symptoms, especially with advancing age.

Cool Down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should take place after a unit. A Cool Down starts the relaxation phase; the operating temperature of the body will come back down and shows the transition of stress relaxation.

The cool-down should last at least 10 minutes (as the Warm Up) and is controlled slowly dropping down to the lowest level. The pulse rate should drop as low as possible.

Stretching

As already mentioned, you can stretch before/during the warm-up your muscles easily. After the training you should definitely stretch your muscles. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more strenuous the training has been, the more important is the stretching afterwards.

Particularly important is the stretching for the exercised muscle groups. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle.

9.2 Exercise notes

Start your training with about 7 - 8 reps per exercise set. Increase the number of repetitions according to your individual preferences slowly to 11 - 12 reps per set. If you notice that your muscles are tired, reduce the scope of your training. Ideally train 3 - 4 times a week. However, be sure that between individual exercises one day of rest is inserted so that the muscles and the body are able to recover sufficiently.

Also, perform all exercises with a stable body centre. The spine (particularly the lumbar spine) must be kept straight, so that the individual vertebrae are held in the biomechanically correct position, e.g. to protect the disc against faulty loads.

Do not train with momentum and / or jerkily. Perform all exercises in a smooth and controlled manner. Note that in case of improper or excessive training negative effects on your health are possible.

9.3 Exercises

(A) "Lunge"

Go into a crouch. Keep the weight on the side of the back leg. Press now out of the slight lunge upward and move the arm with the dumbbell over the shoulder and the head (see sketch). Then return to the starting position.

(B) Rowing

Place one knee and the hand on the same side on a chair or bench. Keep the free arm with the dumbbell next to the body. Bend your arm and lift the elbow. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

(C) Triceps 1

Lie down with your back on a bench. Take the dumbbell in both hands. Raise the dumbbell with flexed elbows above and over your head (see illustration). Bend your elbows. Raise the dumbbell up and stretch the arms. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

(D) Triceps 2

Stand upright with your feet shoulder width apart. Take the dumbbell in both hands. Raise the dumbbell with flexed elbows over your head (see illustration). Lower

your arms downward behind your shoulders. Lift the dumbbell now up over your head and stretch your arms. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

(E) Biceps

Stand upright with your feet shoulder width apart. Hold the arm with the dumbbell next to the body. Slowly bend your arms up to shoulder height. The upper arm and the elbow remain stable next to the body. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

(F) Arm & Squat

Stand upright with your feet shoulder width apart. Go into a crouch. Keep your arms with the dumbbell between your legs. Now stretch your legs, straighten up and bend your arms up to shoulder height. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

(G) Chest press (with 2 dumbbells)

Lie on your back on a bench. Hold your arms out with the dumbbells close to the body about shoulder level. Move your arms up and together over the chest. Make sure that you firmly grasp the dumbbells so they do not fall. Then return to the starting position.

(H) Pushups (with 2 dumbbells)

Support yourself on the floor and with each hand on a dumbbell. Lower the upper body (push-ups). Make sure that you firmly grasp the dumbbells and do not slip. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

10 MAINTENANCE & CARE

Never use abrasive or caustic cleaning agents. The product will otherwise be damaged. Only clean the product with lukewarm water and dry well with a cloth. Always store the product dry and clean, in a temperate room.

11 WARRANTY

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.

12 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Tel: ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany


13 (FR/BE) MANUEL D'UTILISATION

Sincères félicitations ! Avec cet achat, vous avez porté votre choix sur un produit de haute qualité. Familiarisez-vous avec le produit avant de procéder au montage et à la première mise en service. À cet effet, lisez attentivement la notice de montage suivante ainsi que les consignes de sécurité. Utilisez le produit uniquement de la manière décrite et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement ce mode d'emploi. En cas de transmission du produit à des tiers, veuillez leur remettre également tous les documents.

Veuillez noter que vous avez acheté un appareil conçu pour un usage domestique normal (classe H). Afin que ce produit vous apporte encore longtemps beaucoup de plaisir, veuillez respecter les instructions d'utilisation et les consignes d'entretien suivantes.



14 INFORMATIONS IMPORTANTES POUR LA SECURITE

- Une utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que s'il a été monté correctement et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité que tous les utilisateurs de l'appareil soient bien informés sur les mises en garde. 
- Avant de commencer un quelconque programme d'entraînement, consultez impérativement un médecin pour détecter et prévenir les risques éventuels pour la santé. Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut compromettre votre santé. Si, à un moment quelconque de votre entraînement, vous ressentez des douleurs, de l'oppression dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des difficultés respiratoires extrêmes, des vertiges ou des engourdissements, interrompez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Cet appareil est destiné à être utilisé par des adultes.
- Utilisez l'appareil sur une surface solide, plate et horizontale avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Une distance de sécurité d'1,5 m minimum doit toujours être respectée tout autour de l'appareil.
- L'appareil convient en particulier pour l'entraînement des muscles du torse et des bras.

15 INSTRUCTIONS D'ENTRAINEMENT

Votre intérêt pour l'entraînement de la force vous fait franchir une étape importante vers une plus grande mobilité et une bonne santé, car l'entraînement fortifie vos muscles. L'entraînement de la force ne vous évite pas seulement une perte de masse musculaire et de la force, mais vous permet au contraire de les améliorer. La mobilité des articulations est augmentée - le risque de blessures est réduit.

Votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre taux de sucre dans le sang, votre motivation et même votre humeur peuvent être énormément améliorés en pratiquant un peu de sport. Vous pouvez changer votre ligne de manière modérée. En accompagnement d'une alimentation adaptée, vous réduirez votre taux de graisse corporelle et vous améliorerez votre silhouette.

15.1 Instructions d'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit se composer des trois parties suivantes :

- Échauffement (« Warm Up »)
- Entraînement de l'endurance/cardiotraining et/ou entraînement de la force
- Cool Down & post-étirement

L'échauffement («Warm Up»)

Votre entraînement doit toujours commencer par un échauffement. Plus l'unité d'entraînement qui va suivre sera fatigante, plus l'échauffement est important.

Un échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et préserve de lésions des ligaments, des tendons et des articulations. Il aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Vous devriez assouplir un peu vos articulations avant de commencer l'entraînement.

L'entraînement

Le début d'un entraînement d'endurance (appelé aussi fréquemment entraînement cardio-vasculaire ou cardio-vasculaire) ou encore un entraînement de la force ou un entraînement musculaire est le premier pas dans la lutte contre les maladies de civilisation et les troubles physiques en particulier à un âge avancé.

Le Cool Down

De même que vous devez faire un échauffement avant chaque entraînement, il est également recommandé de terminer l'unité par un Cool Down. Un Cool Down introduit la phase de détente, fait baisser la tempéra-

ture du corps et constitue une transition entre l'effort et la détente.

Le Cool Down devrait durer au moins 10 minutes comme l'échauffement et être amené lentement jusqu'au niveau le plus bas. La fréquence cardiaque doit baisser le plus possible.

Vous éviterez ainsi les courbatures, car les déchets métaboliques éventuellement produits peuvent être mieux évacués.

Le post-étirement

Comme déjà évoqué, vous pouvez légèrement pré-étirer vos muscles pendant l'échauffement. Après l'entraînement, vous devriez impérativement post-étirer vos muscles. Le post-étirement redonne aux muscles leur longueur de départ et évite les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été intense, plus le post-étirement est important.

Le post-étirement est particulièrement important pour les principaux groupes musculaires sollicités au cours de l'entraînement. L'étirement doit être ressenti, mais ne doit pas être douloureux. La durée de l'étirement est d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

15.2 Consignes générales d'exercice

Commencez votre entraînement en répétant environ 7 ou 8 fois chaque série d'exercices. Augmenter lentement le nombre des répétitions à votre gré jusqu'à environ 11 ou 12 répétitions par série. Si vous sentez que vos muscles fatiguent, réduisez votre volume d'entraînement.

L'idéal est de vous entraîner 3 à 4 fois par semaine. Veillez toutefois à aménager un jour de repos entre les différentes unités d'entraînement afin de permettre à la musculature et au corps de récupérer suffisamment.

Veillez en outre à exécuter tous les exercices à partir d'un point central stable du buste. La colonne vertébrale (en particulier la colonne lombaire) doit être tenue droite afin que les vertèbres soient maintenues dans une position correcte du point de vue biomécanique, pour protéger par ex. les disques intervertébraux de sollicitations néfastes.

Ne vous entraînez pas avec de l'élan et/ou par à-coups, mais exécutez tous les exercices de manière régulière et contrôlée. Notez qu'un entraînement inadapté ou excessif peut avoir des effets nocifs sur la santé.

15.3 Exercices

(A) «Poumon»

Mettez-vous en position accroupie. Tenez l'haltère sur le côté de la jambe en arrière. Redressez-vous en vous aidant de votre appui sur les jambes et levez le bras avec l'haltère sur le côté au-dessus de l'épaule et de la tête. Puis revenez à la position de départ.

(B) Rameur

Mettez le genou et la main du même côté sur une chaise ou sur un banc. Laissez pendre le bras libre avec l'haltère le long du corps. Puis pliez le bras et levez le coude. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

(C) Triceps 1

Allongez-vous le dos sur un banc. Prenez l'haltère à deux mains. Amenez l'haltère avec les coudes pliés au-dessus de la tête. Pliez les coudes. Levez l'haltère vers le haut en tendant les bras. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

(D) Triceps 2

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Prenez l'haltère à deux mains. Amenez l'haltère avec les coudes pliés au-dessus de la tête. Descendez les bras derrière les épaules. Levez ensuite l'haltère au-dessus de la tête en tendant les bras. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

(E) Biceps

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Tenez le bras avec l'haltère le long du corps. Puis pliez lentement les bras vers le haut jusqu'à la hauteur des épaules. La partie supérieure des bras et les coudes restent fixes contre le corps. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

(F) Pli des bras et demi squats

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Mettez-vous en position accroupie. Tenez les bras avec les haltères entre les jambes. Puis allongez les jambes, redressez-vous les bras et pliez les bras vers le haut jusqu'à la hauteur des épaules. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

(G) Presse pectorale (avec 2 haltères)

Allongez-vous le dos sur un banc. Tenez les bras avec les haltères près du corps à peu près à la hauteur des épaules. Levez les bras en les faisant passer au-dessus

de la poitrine. Faites attention à bien serrer les haltères pour qu'ils ne tombent pas. Puis revenez à la position de départ.

(H) Pompes (avec 2 haltères)

Prenez appui sur le sol avec une main sur chaque haltère. Abaissez le haut du corps (pompe). Faites attention à bien serrer les haltères pour qu'ils ne dérapent pas. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

16 MAINTENANCE ET ENTRETIEN

N'utilisez en aucun cas des détergents abrasifs ou caustiques. Ceux-ci endommagent le produit. Nettoyez le produit exclusivement à l'eau tiède et séchez-le ensuite correctement à l'aide d'un chiffon. Rangez toujours le produit sec et propre dans une pièce tempérée.

17 GARANTIE

Chère cliente, cher client,

Vous recevez sur cet appareil une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat. En cas de défauts de ce produit, vous disposez de droits légaux à l'encontre du vendeur du produit. Ces droits légaux ne sont pas limités par notre garantie présentée ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie prend effet à la date d'achat. Veuillez conserver soigneusement l'original du ticket de caisse. Ce document est requis en tant que preuve de l'achat.

Si un défaut de fabrication ou de matériau survient dans un délai de deux ans à compter de la date d'achat de ce produit, celui-ci sera réparé ou remplacé - à notre choix - gratuitement par nos soins. Cette prestation de garantie présuppose que l'appareil défectueux et le justificatif d'achat (ticket de caisse) soit présenté dans le délai imparti et que soit brièvement décrit par écrit la nature du défaut et la date à laquelle il est survenu.

Si le défaut est couvert par notre garantie, vous recevrez en retour le produit réparé ou un produit neuf. La réparation ou le remplacement du produit ne donne pas lieu à une nouvelle période de garantie.

Étendue de la garantie

L'appareil a été produit avec soin conformément à des directives qualité strictes et a été consciencieusement vérifié avant la livraison.

La garantie est applicable en cas de vice de matériau ou de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces du produit qui sont soumises à une usure normale et peuvent être de ce fait considérées comme pièces d'usure.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé, n'a pas été utilisé de manière correcte ou n'a pas été entretenu. Pour utiliser le produit de manière conforme, il est nécessaire de respecter strictement toutes les consignes figurant dans le mode d'emploi. Il convient d'éviter impérativement les utilisations et managements que le mode d'emploi déconseille ou qui font l'objet d'avertissements.

Processus en cas d'intervention de la garantie

Aux fins de garantir un traitement rapide de votre demande, veuillez suivre les indications suivantes :

- Pour toutes les demandes, veuillez fournir le ticket de caisse et le numéro d'article à titre de preuve d'achat.
- Vous trouverez le numéro de l'article sur la page de garde de votre mode d'emploi (en bas à gauche) ou le numéro sur l'emballage.
- Si des défauts de fonctionnement ou autres vices devaient se manifester, veuillez d'abord contacter le département SAV mentionné ci-après par téléphone ou par e-mail.
- Vous pouvez renvoyer sans frais de port pour vous un produit considéré comme défectueux en joignant la preuve d'achat (ticket de caisse) et en indiquant en quoi consiste le défaut et la date à laquelle il est apparu à l'adresse du service après-vente qui vous a été communiquée.
- Vous pouvez télécharger ces manuels et beaucoup d'autres ainsi que des vidéos de produit et logiciels sur www.lidl-service.com

18 SERVICE

Nom: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Téléphone : ++800 52776787 (gratuitement)

Siège : I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Deutschland

19 (NL/BE) GEBRUIKSAANWIJZING

Hartelijk gefeliciteerd!

Met uw koop hebt u voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u vertrouwd met het product voor de montage en de eerste ingebruikname. Lees hiervoor de navolgende montage- en veiligheidsinstructies door. Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven en voor het aangegeven gebruiksdoeleinde. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Overhandig alle documenten als u het product aan derden geeft.



20 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Gelieve deze handleiding te lezen. En bewaar ze!
- Lees en volg de handleiding en alle verdere informatie alvorens u het toestel monteert en gebruikt. Het gebruik van het toestel is alleen veilig als het correct wordt gemonteerd en gebruikt. U bent er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van het toestel geïnformeerd zijn over de veiligheidswaarschuwingen.
- Bezoek voor u begint met een trainingsprogramma absoluut uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen dan wel te voorkomen. Let op de signalen van uw lichaam. Foutief of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden. Als u tijdens de training pijn opmerkt of een beklemmend gevoel in de borstkas, een onregelmatige hartslag, extreme ademnood, duizeligheid of lichthoofdigheid, onderbreek dan onmiddellijk uw training en zoek uw huisarts op.
- Hou het toestel buiten bereik van kinderen en dieren. Dit toestel is enkel bestemd voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende afdekking voor uw vloer of tapijt. De veiligheidsafstand rondom moet minstens 1,5 m zijn.
- Het toestel is in het bijzonder geschikt voor het trainen van de spieren van het bovenlichaam en de armen.



21 TRAININGSAANWIJZINGEN

Met uw belangstelling voor krachttraining hebt u een belangrijke stap in de richting van mobiliteit en gezondheid gezet – want krachttraining versterkt het

spierstelsel. Krachttraining gaat niet alleen het verlies van spiermassa en kracht tegen, maar verbetert die zelfs. De beweeglijkheid van de gewrichten neemt toe – waardoor het gevaar op kwetsuren vermindert.

Uw bloeddruk, uw cholesterolwaarden, uw bloedsuiker, uw motivatie en zelfs uw humeur kunnen door een beetje sport enorm verbeterd worden. Uw lijn kunt u eveneens met mate veranderen. In combinatie met passende voeding reduceert u uw lichaamsvet en verbetert u uw figuur.

21.1 Algemene trainingsaanwijzingen

Elke trainingseenheid moet uit de volgende onderdelen bestaan:

- Opwarmen ('warm up')
- Duur-/cardiotraining en / of krachttraining
- Cool down & uitstrekken

Het opwarmen ('warm up')

Uw training moet altijd met een 'warm up' beginnen. Hoe vermoeiender de aansluitende trainingseenheid is, hoe belangrijker het opwarmen is.

Een 'warm up' bereidt het lichaam voor op de belasting, stimuleert hart en bloedvaten en beschermt banden, pezen en gewrichten tegen kwetsuren. Ook het risico op krampen en spierkwetsuren wordt kleiner. U moet uw gewrichten een weinig losmaken voordat u met de training begint.

De training

Het begin van een duurtraining (wegens de positieve effecten voor het hart- en bloedvatensysteem vaak ook hart-bloedvatentraining of cardiotraining genoemd) of ook van een kracht- of spiertraining is de eerste stap in de strijd tegen beschavingsziektes en lichamelijke klachten die vooral op gevorderde leeftijd optreden.

De 'cool down'

Net zoals voor elke trainingseenheid een 'warm up' moet uitgevoerd worden, moet na elke eenheid een 'cool down' volgen. Een 'cool down' leidt de ontspanningsfase in, doet de lichaamstemperatuur weer dalen en verduidelijkt de wisseling van belasting naar ontspanning.

De 'cool down' moet net als de 'warm up' minstens 10 minuten duren en langzaam tot op het laagste niveau aangestuurd worden. Het aantal polsslagen moet zo diep als mogelijk zakken.

Zo voorkomt u onder andere spierpijn, omdat mogelijk ontstane stofwisselingseindproducten kunnen worden afgevoerd.

Voor de het afbouwen van vet en voor het krachthoudingsvermogen is een training geschikt met 40 tot 60% van de maximale krachtbelasting (dit betekent met kleinere gewichten) en met een hoog aantal herhalingen (bijvoorbeeld 20 – 25). De spiermassa en de maximumkracht worden getraind met zeer grote gewichten en een laag aantal herhalingen (bijvoorbeeld 6 – 10).

Regelmaat is belangrijk voor de training. Het spierstelsel heeft tussen de trainingssessies een dag rust nodig, zodat twee of drie keer per week getraind zou moeten worden.

Elk van de onderstaande oefeningen dient uitgevoerd te worden in één tot drie reeksen (dit betekent 6 – 25 herhalingen). Na enkele weken kunt u afhankelijk van uw trainingsdoel het gewicht verhogen en/of het aantal herhalingen aanpassen.

Let tijdens de training steeds op voldoende lichaamsspanning. Borst vooruit, buik intrekken, billen aanspannen, rug recht houden, knieën lichtjes buigen en polsen recht houden. Train altijd langzaam en gelijkmatig.

21.2 Instructies voor oefeningen

(A) „Longen“

Hurk. Hou de halter op de lichaamszijde van het achterste been. Richt u vervolgens op vanuit de lichte uitvalstap en beweeg de arm met de halter naar opzij, hoger dan uw schouder en uw hoofd (zie tekening rechts). Keer daarna terug naar de uitgangspositie.

(B) Roeien

Plaats één knie en de hand van dezelfde kant van uw lichaam op een stoel of bank. Hou uw vrije arm met de halter naast uw lichaam. Buig nu deze arm en steek uw elleboog naar boven. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

(C) Triceps 1

Ga ruggelings op een bank liggen. Neem de halter vast met beide handen. Breng de halter met gebogen ellebogen boven het hoofd (zie tekening). Buig uw ellebogen. Til de halter nu naar boven en strek daarbij uw armen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

(D) Triceps 2

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Neem de halter vast met beide handen. Breng de halter met gebogen ellebogen achter uw hoofd (zie tekening). Laat uw armen tot achter uw schouders zakken. Til de halter nu boven uw hoofd en strek daarbij uw armen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

(E) Biceps

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Hou uw arm met de halter langs uw lichaam. Buig uw arm nu langzaam naar boven tot op schouderhoogte. Uw bovenarm en elleboog blijven stabiel langs uw lichaam. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

(F) Arm- & kniebuigingen

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Hurk. Hou uw armen met de halters tussen uw benen. Strek nu uw benen, ga rechtop staan, buig uw armen en steek ze naar boven tot op schouderhoogte. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

(G) Borstpers (met 2 halters)

Ga ruggelings op een bank liggen. Hou uw armen met de halters langs uw lichaam ongeveer op schouderhoogte. Strek uw armen uit naar boven en breng ze boven uw borst bij elkaar. Let er op dat u de halters stevig vastgrijpt en niet laat vallen. Keer vervolgens terug in de uitgangspositie.

(H) Opdrukken (met 2 halters)

Steun op de grond met beide handen elk op een halter. Laat uw bovenlichaam nu zakken (onderste positie bij opdrukken). Let er op dat u de halters stevig vastgrijpt en niet laat wegglijpen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

22 GARANTIE

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.

23 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: SERVICE@LA-SPORTS.DE

Tel: ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany

24 (CZ) INSTRUKCE

Srdečně blahopřejeme! Zakoupením tohoto produktu jste se rozhodli pro velmi kvalitní výrobek. Před montáží a prvním uvedením do provozu se důvěrně seznámte s produktem. Přečtěte si k tomu pozorně následující návod k montáži a bezpečnostní pokyny. Používejte přístroj pouze tak, jak je zde popsáno a v uvedených oblastech používání. Uschovejte řádně tento návod. Při odevzdání přístroje třetím osobám přiložte k přístroji všechny podklady.

Respektujte skutečnost, že jste zakoupili přístroj k běžnému používání v domácnosti (třída H).

Abyste měli dlouhodobě radost z tohoto produktu, musíte respektovat následující pokyny k používání a informace o ošetřování přístroje.



25 DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

- Bezpečné používání přístroje lze dosáhnout pouze tehdy, když byl správně smontován a když se správně používá. Je ve vaší kompetenci, aby byli všichni uživatelé přístroje informováni o výstražných pokynech.
- Vyhleďte ještě předtím, než začnete s některým tréninkovým programem, bezpodmínečně svého obvodního lékaře, abyste stanovili eventuální zdravotní rizika, nebo abyste rizikům preventivně zamezili. Respektujte signály vydávané vašim tělem. Nesprávný nebo nadměrný trénink by mohl ohrozit vaše zdraví. Kdybyste měli někdy během tréninku bolesti, svírání v hrudním koši, nepravidelné úder srdce, extrémní dýchací potíže, závratě nebo cítili malátnost, přerušete okamžitě svůj trénink a vyhleďte pomoc svého obvodního lékaře.
- Udržujte děti a zvířata v dostatečné vzdálenosti od přístroje. Tento přístroj je určen pouze k používání pro dospělé osoby.
- Používejte přístroj na pevném, rovném a vodorovném podkladu s ochranným krytem pro vaši podlahu nebo koberec. Bezpečnostní vzdálenost by měla být minimálně 1,5 m.
- Přístroj je vhodný hlavně k tréninku svalů horní části těla a rukou.



26 POKYNY K TRÉNINKU

S vaším zájmem o silový trénink jste provedli důležitý krok ve směru mobility a zdraví - nebo silový trénink posiluje svaly.

Silový trénink zabraňuje nejen ztrátě svalové hmoty a síly, ale zvyšuje dokonce sílu. Zvyšuje se pohyblivost kloubů - riziko zranění se snižuje.

Váš krevní tlak, hodnoty vašeho cholesterolu, cukru v krvi, vaše motivace a dokonce nálada se mohou trochou sportu enormně zlepšit. Můžou se změnit rozměry vaší postavy. V spojení se správnou výživou snižíte svůj podíl tělesného tuku a zlepšíte svoji postavu.

26.1 Všeobecné pokyny k tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří částí:

- Zahřívání („Warm Up“)
- Kondiční/srdcový trénink a / nebo silový trénink
- Ochlazení a dodatečné natažení

Zahřívání („Warm Up“)

Váš trénink musí začínat vždy zahříváním. Čím náročnější je následující tréninková jednotka, o to důležitější je zahřívání.

Zahřívání připraví tělo na zatížení, aktivuje kardiovaskulární systém a chrání vaziva, šlachy a klouby před zraněním. Pomáhá také snížit riziko křečových žil a zranění svalů. Před začátkem svého tréninku musíte trochu uvolnit vaše klouby.

Trénink

Začátek kondičního (kvůli pozitivním účinkům na kardiovaskulární systém často nazývaného také kardiovaskulární nebo srdcový trénink) nebo také silového nebo svalového tréninku je prvním krokem proti civilizačním nemocím a tělesným potížím, hlavně v pokročilém věku.

Ochlazení

Tak, jak se musí před každou tréninkovou jednotkou provést zahřívání, musí se po jednotce realizovat ochlazení. Ochlazení spouští fázi uvolnění, snižuje opět provozní teplotu těla a ozřejmuje změnu ze zatížení na uvolnění.

Ochlazení by mělo trvat tak jako zahřívání minimálně 10 minut a řídit se pomalu až na nejnižší dolní úroveň. Frekvence pulsu by měla být co nejnižší.

Zamezíte tak preventivně svalové horečce, protože možné vzniklé produkty látkové výměny se můžou přepravit pryč.

Dodatečné natažení

Jak již bylo uvedené, můžete si během zahřívání zlehka protáhnout svaly. Po tréninku musíte bezpodmínečně protáhnout svoje svaly. Dodatečné natahování dostane svaly opět na výchozí délku a zamezí tak zkrácení svalů. Čím náročnější byl trénink, o to důležitější je dodatečné natahování.

Mimořádně důležité je dodatečné natahování pro hlavní skupiny svalů namáhané během tréninku. Natahování musí být citelné, ale nemůže bolet. Doba natahování trvá pro každý sval cca 20 sekund.

Začněte svůj trénink s asi 7 – 8 opakováními cviku. Pak pomalu zvyšujte počet opakování podle vašich individuálních preferencí až na 11 – 12 opakování cviku. Pokud zjistíte, že jsou vaše svaly unavené, snižte objem vašeho tréninku.

Ideální trénink je asi 3-4 krát týdně. Dávejte ale pozor, že mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami musí být vždy den oddechu, aby se mohli svaly a tělo dostatečně zotavit.

Dávejte při všech cvičeních pozor, aby se tato cvičení prováděly ze stabilního středu trupu. Páteř (hlavně bederní páteř) musí být ve vzpřímené poloze, aby se jednotlivá tělesa obratlů udržovali v biomechanicky správné poloze, aby se např. Chránili plotýnky před chybným zatížením.

Netrénujte se setrvačností a/nebo šhubavě, ale provádějte všechny cviky rovnoměrně a kontrolovaně. Dávejte pozor, že při neodborném nebo nadměrném tréninku může dojít k poškození zdraví.

26.2 Cvičení

Používejte náčiní opatrně a udržujte vždy rovnováhu. Nepoužívejte činku s mokřýma nebo mastnýma rukama. Držte ji rukama pevně obemknutou, abyste neuklouzli anebo aby činka nespadla.

(A) „Výpad“

Jděte do dřepu. Držte činku na straně zadní nohy směřující k tělu. Tlačte se nyní z lehkého výpadu nohou vpřed a pohněte paži s činkou bočně nad rameno a hlavu. Poté se vraťte zpět do výchozí polohy.

(B) Veslování

Položte koleno a ruku stejné strany na židli nebo lavici. Držte volnou paži s činkou vedle těla. Ohněte nyní paži a zvedněte loket. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

(C) Triceps 1

Položte se zády na lavici. Uchopte činku oběma rukama. Veděte činku s ohnutými lokty nad hlavu. Ohněte lokty. Zvedněte činku nahoru a natáhněte přitom paže. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

(D) Triceps 2

Postavte se vzpřímeně s nohama od sebe na šířku ramen. Uchopte činku oběma rukama. Veděte činku s ohnutými lokty nad hlavu. Spusťte paže za ramena

dolů. Zvedněte činku nyní nahoru nad hlavu a natáhněte přitom paže. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

(E) Biceps

Postavte se vzpřímeně s nohama od sebe na šířku ramen. Držte paži s činkou bočně vedle těla. Ohněte nyní pomalu paže nahoru až do výšky ramen. Nadloktí a lokty zůstávají stabilně vedle těla. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

(F) Ohnutí paží a kolen

Postavte se vzpřímeně s nohama od sebe na šířku ramen. Jděte do dřepu. Držte paže s činkou mezi nohama. Natáhněte nyní nohy, napřimte se a ohněte paže nahoru až do výšky ramen. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

(G) Tlak na hrudník (s 2 činkami)

Položte se na záda na lavici. Držte ramena s činkami bočně vedle těla přibližně na výšku ramen. Pohněte pažemi nahoru a veděte je společně nad hrudník. Dbejte na to, abyste činky pevně drželi a činky nespadly. Poté se vraťte zpět do výchozí polohy.

(H) Kliky (s 2 činkami)

Opřete se o podlahu a s každou rukou na jedné čince. Nyní spusťte horní část těla dolů (klik). Dbejte na to, abyste činky pevně drželi a neuklouzli. Udržujte tuto polohu 1 – 2 sekundy a poté se vraťte do výchozí polohy.

27 ZÁRUKA

Vážený zákazník, vážená zákaznice, na tento přístroj obdržíte od data nákupu záruku 3 roky. V případě nedostatků tohoto výrobku vám vzniknou zákonná práva proti prodejci výrobku. Tato zákonná práva nejsou omezena zárukou popsanou v následující části.

Záruční podmínky

Záruční doba začíná plynout dnem zakoupení přístroje. Uschovejte řádně originální doklad o zakoupení produktu. Tento doklad je potřebný jako důkaz o koupi výrobku.

Pokud vznikne v průběhu dvou let od data zakoupení tohoto produktu chyba materiálu nebo výroby, opravíme vám nebo vyměníme – podle naší volby – tento produkt. Tento záruční výkon předpokládá, že v rámci záruční doby bude předložen defektní přístroj a doklad o jeho zakoupení (účtenka) spolu s krátkým popisem, v čem spočívají a kdy vznikli nedostatky.

Pokud je nedostatek krytý naší zárukou, obdržíte zpět opravený nebo nový výrobek. S opravou nebo výměnou výrobku nezačíná plynout nová záruční doba.

Rozsah záruky

Přístroj byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před expedicí důkladně zkontrolován.

Záruční výkony se vztahují na chyby materiálu nebo výroby. Tato záruka se nevztahuje na součástky výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebením a považují se proto za opotřebitelné součástky.

Tato záruka zaniká, pokud je výrobek poškozen, neodborně se používá nebo udržuje. Pro odborné používání výrobku se musí dodržovat všechny pokyny uvedené v návodu k používání. Účelům používání nebo manipulaci, od kterých se v tomto návodu k používání odrazuje nebo před kterými vystřiháme, se musí bezpodmínečně zamezit.

Postup v případě uplatnění záruky

Aby se zaručilo rychlé vybavení vaší záležitosti, musíte dodržovat následující pokyny:

- Mějte připravené jako důkaz o zakoupení pro všechny dotazy účtenku a číslo výrobku.
- Číslo výrobku naleznete na titulním listu vašeho návodu (vlevo dolů), nebo se číslo nachází na obalu.
- Pokud vzniknou funkční chyby nebo jiné nedostatky, kontaktujte nejdříve telefonicky nebo emailem servisní oddělení uvedené v následující části.
- Výrobek, který byl vyhodnocený jako defektní, můžete potom zaslat spolu s příloženým dokladem o zakoupení (účtenkou) a krátkým popisem, v čem spočívá a kdy vzniknul nedostatek, pro vás bezplatně na adresu servisu, kterou vám oznámíme.
- Na stránce www.lidl-service.com si můžete stáhnout tuto a mnoho dalších příruček, videa k produktu a software.

28 SERVIS

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Tel:° ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,
D-51427 Berg. Gladbach, Germany

29 (ES) INSTRUCCIONES DE USO

¡Felicidades! Acaba de adquirir un producto de excelente calidad. Familiarícese con el producto antes del montaje y de la primera utilización. Para ello, lea con atención las siguientes instrucciones de montaje y las indicaciones de seguridad. Use el producto únicamente del modo descrito y para los ámbitos de uso indicados. Conserve estas instrucciones. Entregue toda la documentación en caso de transferir el producto a terceras personas.

Tenga en cuenta que ha adquirido un aparato para uso particular habitual (clase H). Para que pueda disfrutar de este producto durante mucho tiempo, observe las siguientes instrucciones de uso y mantenimiento.



30 INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

- a) Solo se puede lograr un uso seguro del aparato si se ha montado y se utiliza correctamente. Es responsabilidad suya que todos los usuarios del aparato estén informados acerca de las advertencias.
- b) Consulte inmediatamente a su médico para establecer o prevenir posibles riesgos para su salud antes de empezar cualquier programa de entrenamiento. Observe las señales corporales. Un entrenamiento incorrecto o exagerado puede poner en peligro su salud. Si durante el entrenamiento nota dolores, ahogo en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, mareos o sopor, interrumpa de inmediato su entrenamiento y consulte a su médico.
- c) Mantenga el aparato fuera del alcance de niños y mascotas. Este aparato solo está indicado para ser usado por adultos.
- d) Use el aparato sobre una base fija, plana y horizontal con una protección para el suelo o la moqueta. La distancia de seguridad debe ser aprox. de 1,5 m como mínimo.
- e) El aparato está especialmente indicado para el entrenamiento de la musculatura de los brazos y del tronco.



31 INSTRUCCIONES DE ENTRENAMIENTO

Demostrando su interés por el entrenamiento de fuerza, ha dado un importante paso hacia la movilidad y la salud, pues este tipo de entrenamiento fortalece la musculatura. El entrenamiento de fuerza no solo impide la pérdida de la masa muscular, sino que también la mejora. El movimiento de las articulaciones aumenta y el riesgo de lesiones se reduce.

La presión arterial, el nivel de colesterol, el índice de glucosa en sangre, la motivación e incluso el humor pueden mejorar enormemente con un poco de deporte. Podrá modificar su figura. En combinación con una alimentación adecuada, reducirá su porcentaje de grasa corporal y mejorará su silueta.

31.1 Indicaciones generales de entrenamiento

Cada sesión de entrenamiento debe constar de las tres partes siguientes:

1. Calentamiento
2. Entrenamiento de resistencia/cardiovascular y/o de fuerza
3. Enfriamiento y estiramientos

Calentamiento

El entrenamiento debe comenzar siempre con un calentamiento. Cuanto más intensa sea la sesión de entrenamiento siguiente, más importante será el calentamiento.

El calentamiento prepara el cuerpo para soportar cargas, estimula el sistema cardiovascular y protege ligamentos, tendones y articulaciones contra lesiones. También contribuye a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda relajar un poco las articulaciones antes de empezar el entrenamiento.

Entrenamiento

El comienzo de un entrenamiento de resistencia (también llamado con frecuencia entrenamiento cardiovascular o cardio-training por el efecto positivo que produce en el sistema cardiovascular) o de un entrenamiento de fuerza o muscular es el primer paso en la lucha contra las enfermedades del estilo de vida y las dolencias físicas, especialmente en edades avanzadas.

Enfriamiento

Al igual que es necesario calentar antes de cada sesión de entrenamiento, también es necesario realizar un enfriamiento al terminar la sesión. El enfriamiento introduce la fase de relajación, reduce la temperatura corporal y facilita el cambio de tensión a relajación.

Se recomienda que el enfriamiento, como el calentamiento, dure 10 minutos como mínimo y se vaya reduciendo lentamente hasta el nivel más bajo. La frecuencia de pulso debe todo lo posible.

De este modo evitará, por ejemplo, las agujetas, pues se eliminan los metabolitos que pueden resultar del entrenamiento.

Estiramientos

Como ya se ha mencionado, durante el calentamiento los músculos se pueden estirar ligeramente con anterioridad. Después del entrenamiento, es muy importante estirar de nuevo. El estiramiento hace que los músculos recuperen su longitud inicial e impide de este modo las contracturas musculares. Cuanto más intenso haya sido el entrenamiento, más importante será la fase de estiramiento.

Es fundamental estirar especialmente los grupos musculares que más hayan participado en el entrenamiento. Los estiramientos deben notarse, pero no doler. La duración de los estiramientos es de unos 20 segundos por cada músculo.

31.2 Instrucciones prácticas generales

Comience el entrenamiento con unas 7-8 repeticiones por cada serie de ejercicios. A partir de ahí, aumente lentamente el número de repeticiones según sus preferencias hasta llegar a 11-12 repeticiones por serie. Si nota que la musculatura se cansa, reduzca la duración del entrenamiento.

Lo ideal es entrenar unas 3-4 veces por semana. No obstante, tenga en cuenta que entre las distintas sesiones de entrenamiento es necesario dejar un día de reposo para que la musculatura y el cuerpo se recuperen lo suficiente.

Además, todos los ejercicios deben realizarse manteniendo firme la parte central del tronco. La columna vertebral (especialmente, la columna lumbar) debe mantenerse recta para que las vértebras se mantengan en la posición biomecánica correcta; de este modo se evita, por ejemplo, la carga excesiva de los discos intervertebrales.

No entrene con ímpetu ni de forma brusca, sino realizando todos los ejercicios de forma suave y controlada. Tenga en cuenta que un entrenamiento inadecuado o excesivo puede provocar daños de salud.

31.3 Ejercicios

(A) "Estocada"

Adelante una pierna y flexione ligeramente las dos. Sujete la pesa a la altura de la pierna que queda detrás. Impulse el cuerpo hacia arriba mientras mueve lateralmente el brazo con que sostiene la pesa por encima del hombro y de la cabeza. Vuelva a la posición inicial.

(B) Remo

Coloque una rodilla y la mano del mismo lado sobre una silla o un banco. Mantenga el brazo libre pegado al cuerpo sosteniendo con él la pesa. Flexione el brazo y levante el codo. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

(C) Tríceps 1

Tumbese bocarriba sobre un banco. Sujete la pesa con las dos manos. Con los codos flexionados, lleve la pesa por encima de la cabeza. Flexione los codos. Levante la pesa estirando los brazos. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

(D) Tríceps 2

Separe las piernas de modo que los pies queden a la altura de los hombros. Sujete la pesa con las dos manos. Con los codos flexionados, lleve la pesa por encima de la cabeza. Baje los brazos por detrás de los hombros. A continuación, levante la pesa sobre la cabeza estirando los brazos. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

(E) Bíceps

Separe las piernas de modo que los pies queden a la altura de los hombros. Sujete las pesas con los brazos estirados a lo largo del cuerpo. A continuación, flexione lentamente los brazos hacia arriba hasta llegar a la altura de los hombros. Los brazos y los codos deben permanecer pegados al cuerpo. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

(F) Sentadillas

Separe las piernas de modo que los pies queden a la altura de los hombros. Haga una sentadilla flexionando las rodillas. Sostenga la pesa entre las piernas con ambas manos. A continuación, estire las piernas, póngase en posición erguida y flexione los brazos hacia arriba hasta llegar a la altura de los hombros. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

(G) Pectorales (con 2 pesas)

Tumbese bocarriba sobre un banco. Sostenga las pesas con los brazos flexionados pegados al cuerpo, aproximadamente a la altura de los hombros. Mueva los brazos hacia arriba hasta que queden por encima del pecho. Asegúrese de sujetar bien las pesas para evitar que se caigan. Vuelva a la posición inicial.

(H) Flexiones (con 2 pesas)

Apóyese en el suelo con la punta de los pies y con una pesa en cada mano. Baje ahora hacia el suelo flexionando los codos y manteniendo el cuerpo recto (flexión). Asegúrese de sujetar bien las pesas para no resbalar. Mantenga esta posición durante 1 – 2 segundos y vuelva a la posición inicial.

32 GARANTÍA

Estimado/a cliente:

Este producto tiene 3 años de garantía a partir de la fecha de compra. En caso de defectos del producto, la garantía le confiere derechos legales ante el vendedor. La garantía indicada a continuación no limita estos derechos legales.

Condiciones de garantía

El plazo de garantía empieza en la fecha de compra. Conserve el recibo de compra original, ya que necesitará presentarlo como prueba de compra.

Si se produce un defecto de fabricación o material en los dos años posteriores a la fecha de compra, sustuiremos o repararemos, según nuestro criterio, su producto de forma gratuita. Esta garantía estará supeditada a que se presenten, dentro del plazo, el aparato defectuoso y el justificante de compra (tique de compra) y que se describa brevemente por escrito en dónde se encuentra el defecto y cuándo surgió.

Si la garantía cubre el defecto, repararemos el producto o le enviaremos uno nuevo. Al reparar o sustituir el producto no se extiende el plazo de garantía.

Alcance de la garantía

El aparato se ha fabricado respetando cuidadosamente las directrices de calidad más escritas y se ha probado exhaustivamente antes de la entrega.

La garantía cubre defectos de material o fabricación. Esta garantía no cubre piezas sometidas a desgaste

normal y que se consideran por tanto piezas de desgaste.

La garantía se invalidará si el producto se ha dañado, no se ha usado adecuadamente o se ha reparado. Usar el producto adecuadamente significa respetar correctamente todas las indicaciones dadas en las instrucciones de uso. Se deben evitar sin falta las aplicaciones de uso y las manipulaciones que se desaconsejan o sobre las que se advierte en las instrucciones de uso.

Tramitación de la garantía

Para garantizar un procesamiento rápido de su reclamación, siga estas indicaciones:

- Tenga a mano el justificante de compra y el número de artículo.
- El número de artículo lo puede comprobar en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en el número que figura en el envase.
- Si surgen fallos de funcionamiento u otros defectos, póngase en contacto primero con el departamento de atención al cliente indicado a continuación por teléfono o correo electrónico.
- Luego podrá enviar de forma gratuita a la dirección del servicio de atención que se le indique el producto declarado defectuoso, incluyendo también el justificante de compra (tique de compra) y la indicación de dónde se encuentra el defecto y cuándo ha surgido.
- En www.lidl-service.com puede descargar estas instrucciones y muchos más manuales, vídeos de productos y software.

33 SERVICIO AL CLIENTE

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Tel: ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany

34 (PT) MANUAL DE INSTRUÇÕES

Parabéns! Com a sua compra, você decidiu-se por um produto de elevada qualidade. Antes da montagem e da primeira colocação em funcionamento, deve familiarizar-se com o produto. Para isso, leia atentamente as seguintes instruções de montagem e as indicações de segurança. Utilize o produto apenas conforme descrito e para as áreas de aplicação indicadas. Guarde estas instruções. Se transmitir o produto a terceiros, entregue-o juntamente com todos os documentos.

Note que adquiriu um aparelho para o uso doméstico normal (classe H). Para poder aproveitar ao máximo e com prazer este produto, observe as seguintes instruções de utilização e as informações de tratamento.



35 INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A SEGURANÇA

- Uma utilização segura do aparelho pressupõe a sua montagem e utilização corretas. É da sua responsabilidade manter todos os utilizadores do aparelho informados sobre as indicações de aviso.
- Antes de começar qualquer programa de treino consulte o seu médico de família para analisar ou prevenir eventuais riscos para a saúde. Esteja atento aos sinais do seu corpo. Um treino incorreto ou excessivo pode por em risco a sua saúde. Se sentir, durante o treino, dores, apreensão no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema falta de ar, tonturas ou vertigens, interrompa imediatamente o seu treino e procure o seu médico de família.
- Mantenhas as crianças e os animais afastados do aparelho. Este aparelho destina-se a ser utilizado por adultos.
- Utilize o aparelho numa base estável, plana e horizontal com uma cobertura de proteção para o seu chão ou tapete. A distância de segurança à volta devia ser de pelo menos 1,5 m.
- O aparelho é particularmente adequado ao treino da parte superior do corpo e musculatura dos braços.



36 INDICAÇÕES DE TREINO

Com o seu interesse no exercício de musculação deu um passo importante na direção à mobilidade e saúde – pois o exercício de musculação reforça a musculatura. O exercício físico não apenas impede a perda de massa muscular e força, como até as melhora. Aumenta a mobilidade das articulações – reduz o perigo de lesões.

A sua tensão arterial, os seus valores de colesterol, a sua motivação e até a sua disposição podem melhorar muito com um pouco de desporto. Pode mudar a sua figura. Associado a uma alimentação adequada, pode reduzir a gordura e melhorar a silhueta.

36.1 Indicações gerais de treino

Cada unidade de treino devia ser composta por três partes:

- Aquecimento (“Warm Up”)
- Treino de resistência/cardio e/ou exercício de musculação
- Cool Down & alongamento final

O aquecimento (“Warm Up”)

O seu treino devia começar sempre por um aquecimento. Quanto mais intensa for a unidade de treino seguinte, mais importante é o aquecimento.

Um aquecimento prepara o corpo para o esforço, estimula o sistema cardiovascular e protege os ligamentos, os tendões e as articulações contra lesões. Ajuda também a reduzir o risco de câibras e lesões musculares. Devia soltar um pouco as suas articulações antes do treino.

O treino

O início de um treino de resistência (devido aos efeitos positivos no sistema cardiovascular é frequentemente também designado por treino cardiovascular ou cardio) ou de um treino que exercita os músculos ou força é o primeiro passo no combate a doenças da civilização e queixas corporais, sobretudo numa idade mais avançada.

O Cool Down

Tal como se deve fazer um aquecimento antes de qualquer unidade de treino, também deve ser feito um arrefecimento após uma unidade. Um arrefecimento introduz a fase de relaxamento, volta a descer a temperatura operacional do corpo e faz a mudança do esforço para o relaxamento.

O arrefecimento devia, tal como o aquecimento, durar no mínimo 10 minutos e descer lentamente para o nível mais baixo. A pulsação devia descer ao máximo.

Deste modo, previne câibras, pois os produtos finais do metabolismo que possivelmente se formaram são extraídos.

O alongamento final

Tal como já foi anteriormente mencionado, você pode já alongar ligeiramente os seus músculos durante o aquecimento. Depois do treino devia mesmo alongar os músculos. Um alongamento final volta a por os músculos como estavam inicialmente e impede, assim, retrações musculares. Quanto mais intenso for o treino, mais importante é o alongamento final.

Sobretudo importante é o alongamento final para os grupos de músculos principais que foram exercitados no treino. O alongamento deve ser sentido, mas sem dores. A duração do alongamento é de cerca de 20 segundos por cada músculo.

36.2 Indicações gerais de exercício

Comece o seu exercício com cerca de 7 – 8 repetições por conjunto de exercícios. Aumente o número das repetições lentamente conforme desejar até 11 – 12 repetições por conjunto. Se notar cansaço da sua musculatura, reduza o volume do treino.

Treine, de preferência, cerca de 3 – 4 por semana. Deve ter sempre um dia de descanso entre cada unidade treino, para a sua musculatura e o seu corpo poderem recuperar.

Em todos os exercícios, certifique-se que os realiza com o centro do tronco estável. A coluna vertebral (sobretudo a coluna lombar) tem de se manter direita, de modo a manter cada vértebra na posição biomecânica correta, para p. ex. proteger o disco intervertebral contra esforços errados.

Não treine com impulso e/ou repentinamente, mas execute antes todos os exercícios de forma uniforme e controlada. Note que se o treino for excessivo ou incorreto pode prejudicar a sua saúde.

36.3 Exercícios

(A) "Pulmões"

Assente um joelho no chão. Mantenha o peso no lado do corpo da perna traseira. Pressione o corpo para cima, partindo de uma ligeira posição de avanço e movimente lateralmente o braço com o peso acima do ombro e da cabeça. Depois retorne à posição inicial.

(B) Remada

Coloque um joelho e a mão do mesmo lado sobre uma cadeira ou um banco. Mantenha o braço livre com o peso ao lado do corpo. Agora dobre o braço e levante o cotovelo. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

(C) Tríceps 1

Deite-se de costas num banco. Segure no peso com ambas as mãos. Conduza o peso acima da cabeça com os cotovelos fletidos. Flita os cotovelos. Levante o peso para cima, endireitando os braços. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

(D) Tríceps 2

Coloque-se numa posição direita, com os pés afastados à largura dos ombros. Segure no peso com ambas as mãos. Com os cotovelos fletidos, conduza o peso acima da cabeça. Baixe os seus braços atrás dos ombros. Levante agora o peso acima da cabeça, endireitando os braços. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

(E) Bíceps

Coloque-se numa posição direita, com os pés afastados à largura dos ombros. Mantenha o braço com o peso ao lado do corpo. Flita agora os braços lentamente para cima, até a altura dos ombros. A parte superior do braço e o cotovelo permanecem estáveis ao lado do corpo. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

(F) Flexão de braço & joelhos

Coloque-se numa posição direita, com os pés afastados à largura dos ombros. Abaixar-se, fletindo as pernas. Mantenha os braços com o peso entre as pernas. Endireite agora as pernas, endireite o corpo e flita os braços para cima até à altura dos ombros. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

(G) Prensa de peito (com 2 pesos)

Deite-se de costas num banco. Mantenha os braços com os pesos ao lado do corpo, mais ou menos à altura dos ombros. Mova os braços para cima e conduza-os acima do peito. Ao fazê-lo, segure nos pesos firmemente, para que eles não caiam. Depois retorne à posição inicial.

(H) Flexões (com 2 pesos)

Apoie-se no chão com cada mão num peso. Abaixar agora a parte superior do corpo (flexão). Ao fazê-lo, segure nos pesos firmemente, para que eles não escorreguem. Mantenha esta posição durante 1 – 2 segundos e depois volte à posição inicial.

37 GARANTIA

Exmo. Cliente

Este aparelho tem uma garantia de 3 anos a partir da data de compra. No caso de defeitos neste produto, você tem direitos legais contra o vendedor deste produto. Estes direitos legais não ficam limitados pela nossa garantia a seguir apresentada.

Condições da garantia

O prazo de garantia começa na data de compra. Guarde o recibo original. Este documento serve de comprovativo de compra.

Se, no espaço de dois anos a partir da data de compra deste produto, surgir um defeito de material ou de fabrico, nós escolhemos reparar ou substituir o produto. Esta garantia pressupõe que o aparelho avariado e o recibo de compra (talão da caixa) sejam apresentados e se descreva brevemente em que consiste a avaria e quando surgiu.

Se o defeito estiver coberto pela nossa garantia, você receberá o produto reparado ou um novo. A reparação ou troca do produto não faz recomeçar o período da garantia.

Extensão da garantia

O aparelho foi cuidadosamente produzido segundo as mais rigorosas diretivas de qualidade e conscientemente verificado antes do fornecimento.

A garantia é válida para defeitos de material ou de fabrico. Esta garantia não se estende às peças dos produtos sujeitas ao desgaste normal e que, por isso, são peças de desgaste.

Esta garantia extingue-se se o produto for danificado, incorretamente utilizado ou sujeito a uma manutenção incorreta. Para assegurar uma utilização correta do produto, tem de respeitar impreterivelmente todas as instruções que constam do manual. Deve evitar fins e ações desaconselhados ou alertados nas instruções de utilização.

Como proceder em caso de garantia

Para garantir um processamento rápido do problema, siga as seguintes instruções:

- Tenha consigo o recibo e o número do artigo como comprovativo de compra para a resolução de problemas.
- O número do artigo consta da capa das suas instruções (em baixo à esquerda) ou no número da embalagem.
- Se detetar erros funcionais ou outros defeitos, entre primeiramente em contato com a seguinte secção, por telefone ou por e-mail.
- Se o produto for considerado com defeito, pode enviá-lo gratuitamente com o recibo (talão de caixa), indicando em que consiste o defeito e quando surgiu, para o endereço da assistência que lhe será indicado.
- Em www.lidl-service.com você pode descarregar este e muitos outros manuais, vídeos de produtos e software.

38 ASSISTÊNCIA

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Tel: ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenastr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany

(A)

①



②



(B)

①

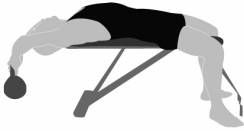


②

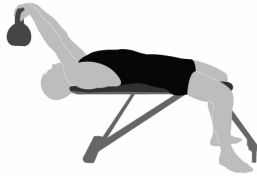


(C)

①



②



(D)

①



②



(E)

①



②



(F)

①



②

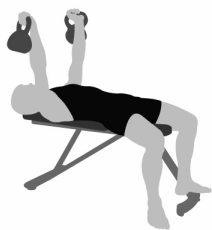


(G)

①

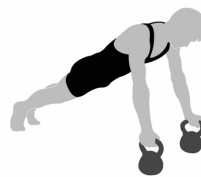


②



(H)

①



②



I.S.M. Import Service Management GmbH
Rathenaustrasse 4
D- 51427 Bergisch Gladbach
Germany
Model 18255L-17

Stand der Informationen – Version of the information – Version des informations
Stan informacjji – Információk állása – Stanje informacij - Stav informací – Stav informácií
Stand van de informatie – Estado de las informaciones
Estado das informações – Versione delle informazioni
10/2016

