



KETTLEBELL 10 KG



(GB) (IE) (NI)

KETTLEBELL 10 KG

Instructions

(FR) (BE)

HALTERE A BOULE 10 KG

Mode d'emploi

(DE)

KETTLEBELL 10 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(DK)

KUGLEHÅNDVÆGT 10 KG

Betjenings- og sikkerhedshenvisninger

(NL) (BE)

KETTLEBELL 10 KG

Gebruiksaanwijzing

IAN 305538

(GB) (DK) (BE)
(FR) (NL) (DE)

INDEX

1	(GB) Instruction manual	4
2	Important safety information	4
3	Training notes	4
3.1	General Training Notes	4
3.2	Exercise notes	5
3.3	Exercises	5
4	Maintenance & care	5
5	Warranty	5
6	Service	6

INDHOLDSFORTEGNELSE

7	(DK) Instruktionsbog	7
8	Vigtige oplysninger om sikkerhed	7
9	Træningshenvísninger	7
9.1	Generelle træningshenvísninger	7
9.2	Generelle træningshenvísninger	8
9.3	Øvelser Håndvægts-sæt	8
10	Garanti	9
11	Service	9

TABLE DES MATIERES

12	(FR/BE) Manuel d'utilisation	10
13	Informations importantes pour la sécurité	10
14	Instructions d'entraînement	10
14.1	Instructions d'entraînement	10
14.2	Consignes générales d'exercice	11
14.3	Exercices	11
15	Maintenance et entretien	12
16	Garantie	12
17	Service	12

INHOUD

18	(NL/BE) Gebruiksaanwijzing	13
19	Belangrijke veiligheidsinformatie	13
20	Trainingsaanwijzingen	13
20.1	Algemene trainingsaanwijzingen	13
20.2	Instructies voor oefeningen	14
21	Garantie	14
22	Service	15

INHALTSVERZEICHNIS

23	(D) Nutzungsanleitung	16
24	Achtung: Wichtige Sicherheits- & allgemeine Informationen	16
25	Nutzungsanleitung	16
25.1	Allgemeine Hinweise	16
25.2	Übungshinweise	17
26	Wartung und Pflege	19
27	Garantie	19
28	Service	20

1 (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



2 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.



3 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.

3.1 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.

3.2 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.

3.3 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.

4 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.

5 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.

6 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

7 (DK) INSTRUKTIONSBOG

Hjerteligt tillykke! Med dette køb har du valgt et førsteklases produkt. Gør dig fortrolig med produktet, inden det monteres og tages i brug første gang. Nedenstående brugsanvisning og sikkerhedshenvisninger skal læses grundigt igennem. Produktet må kun anvendes som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Gem denne brugsanvisning godt. Ved videregivelse af produktet til tredjemand medleveres alle dokumenter.

Vær opmærksom på, at du har købt et redskab til normal hjemmebrug (klasse H).

For at sikre, at du kan have glæde af produktet i lang tid, bedes du overholde følgende brugshenvisninger og plejeoplysninger.



8 VIGTIGE OPLYSNINGER OM SIKKERHED

- En sikker anvendelse af redskabet kan kun opnås, når det er korrekt sammensat og anvendes korrekt. Det er dit ansvar, at alle brugere af redskabet er informeret om advarslerne.
- Inden du påbegynder et træningsprogram, bør du ubetinget kontakte din læge for at konstatere eller forebygge eventuelle sundhedsrisici. Vær opmærksom på din krops signaler. Ukorrekt eller overdreven træning kan skade dit helbred. Såfremt du under træningen mærker smerter, trykkende fornemmelse i brystkassen, uregelmæssigt hjerteslag, ekstrem åndenød, bliver svimmel eller ør, skal du omgående afbryde træningen og kontakte din læge.
- Børn og dyr skal holdes på afstand af redskabet. Dette redskab er kun beregnet til anvendelse af voksne.
- Redskabet anvendes på et stabilt, jævnt og vandret underlag med beskyttende afdækning af gulv eller tæppe. Sikkerhedsafstanden skal hele vejen rundt være mindst 1,5 m.
- Redskabet er specielt egnet til træning af overkrops- & armmuskulaturen.
- Ved problemer bedes du ringe til vores kundeservice på nummer ++800 5277678 (gratis).



9 TRÆNINGSHENVISNINGER

Med din interesse i styrketræning har du taget et vigtigt skridt i retningen af mobilitet og sundhed – for styrketræning styrker muskulaturen. Styrketræning forhindrer ikke kun tabet af muskelmasse og kraft, men forbedrer sågar disse. Leddenes bevægelighed øges – og faren for skader reduceres.

Dit blodtryk, dit kolesterolindhold, dit blodsukker, din motivation og endda dit humør kan forbedres væsentligt med en smule sport. Din figur kan ændres voldsomt. Sammen med tilsvarende ernæring reducerer du din kropsfedtprocent og forbedrer din figur.

9.1 Generelle træningshenvisninger

Enhver træningsenhed bør bestå af følgende tre dele:

- Opvarmning („Warm Up“)
- Konditions-/cardio-træning og/eller styrketræning
- Cool Down & udstrækning

Opvarmning („Warm Up“)

Din træning bør altid begynde med en opvarmning. Jo mere anstrengende den efterfølgende træningsenhed er, jo vigtigere er opvarmningen.

En opvarmning forbereder kroppen til belastningen, stimulerer hjerte-kredsløbet, og beskytter ledbånd, sener og led mod kvæstelser. Den hjælper også med til at nedsætte risikoen for kramper og muskelskader. Du bør løsne dine led en smule, inden du påbegynder din træning.

Træning

Starten på en konditionstræning (på grund af de positive virkninger på hjerte-kredsløbet ofte også kaldet hjerte-kredsløbs- eller cardio-træning) eller også på en styrke- eller muskeltræning er det første skridt i kampen mod civilisationssygdomme eller fysiske problemer, især i en fremskreden alder.

Cool Down

Ligesom en Warm Up bør gennemføres forud for enhver træningsenhed, bør en Cool Down finde sted efter en enhed. En Cool Down indleder afspændingsfasen, nedsætter kropstemperaturen igen, og tydeliggør skiftet fra belastning til afspænding.

Cool Down bør ligesom Warm Up vare mindst 10 minutter og langsomt reguleres ned til det laveste niveau. Pulsfrekvensen bør reduceres så meget som muligt.

Den forebygger således blandt andet muskelsmerter, da eventuelt opståede stofskifteslutprodukter kan transporteres bort.

Udstrækning

Som allerede nævnt kan du under Warm Up let opvarme dine muskler. Efter træningen bør du absolut strække dine muskler ud. En udstrækning bringer musklen tilbage til udgangslængden og forhindrer derved muskelforkortelser. Jo mere anstrengende træningen var, jo vigtigere er udstrækningen.

Specielt vigtig er udstrækningen for de hovedmuskulgrupper, som blev belastet under træningen. Udstrækningen skal kunne mærkes, men ikke gøre ondt. Udstrækningens varighed skal være ca. 20 sekunder for hver muskel.

9.2 Generelle træningshenvisninger

Til fedtreduktion og kraftudholdenhed er en træning med 40 % - 60 % af den maksimale kraftbelastning passende (det vil sige med mindre vægte) og høje gentagelsestal (for eksempel 20 - 25). Muskelmassen og maksimalkraften øges med en træning med meget tunge vægte og lave gentagelsestal (for eksempel 6 - 10).

Regelmæssighed er vigtig for træningen. Muskulaturen har brug for en dags pause mellem træningssessionerne, således at man skal træne to eller tre gange om ugen.

Hver af nedenfor viste øvelser skal gennemføres med et til tre sæt (dvs. 6 - 25 gentagelser). Efter nogle uger kan du, afhængig af træningsmål, øge vægten og/eller tilpasse gentagelsestallet.

Under træningen skal man altid sørge for en tilstrækkelig spænding af kroppen. Løft brystkassen, træk maven ind, spænd i bagdelen, hold ryggen lige, bøj knæene let og hold håndleddene lige. Man skal altid træne langsomt og jævnt.

9.3 Øvelser Håndvægts-sæt

(A) „Lunge“

Stå i hugstilling. Hold håndvægten ned langs kroppen ved det bageste ben. Ret dig nu op fra det lette udfaldsskridt og bevæg armen med håndvægten sidelæns op over skulderen og hovedet. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(B) Roning

Sæt et knæ og hånden på samme side på en stol eller en bænk. Hold den frie arm med håndvægten ved siden af kroppen. Bøj nu armen og løft albuen. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(C) Triceps 1

Læg dig på ryggen på en bænk. Tag håndvægten i begge hænder. Før håndvægten over hovedet med bøjede albuer. Bøj albuerne. Løft håndvægten opad og stræk samtidig armene. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(D) Triceps 2

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Tag håndvægten i begge hænder. Før håndvægten over hovedet med bøjede albuer. Sænk armene nedad bagved skuldrene. Løft nu håndvægten op over hovedet og stræk samtidig armene. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(E) Biceps

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Hold armen med håndvægten ned langs kroppen. Bøj nu langsomt armene opad til skulderhøjde. Overarme og albuer holdes konstant ved siden af kroppen. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(F) Arm- & knæbøjning

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Stå i hugstilling. Hold armene med håndvægten mellem benene. Stræk nu benene, ret dig op og bøj armene opad til skulderhøjde. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(G) Brystpres (med 2 håndvægte)

Læg dig på ryggen på en bænk. Hold armene med håndvægtene ved siden af kroppen omtrent i skulderhøjde. Bevæg armene opad og før dem sammen over brystet. Sørg for at holde godt fast i håndvægtene, og pas på at de ikke tabes. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

(H) Håndliggende stilling (med 2 håndvægte)

Støt dig på gulvet med hver hånd på en håndvægt. Sænk nu overkroppen (håndliggende stilling). Sørg for at holde godt fast i håndvægtene, så de ikke glider. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

10 GARANTI

Kære kunde,

På dette redskab har du 3 års garanti fra købsdato. I tilfælde af mangler ved dette produkt har du over for sælgeren af produktet lovmæssige rettigheder. Disse lovmæssige rettigheder begrænses ikke af vores garanti, som anføres nedenfor.

Garantibetingelser

Garantifristen regnes fra købsdato. Gem den originale kassebon godt. Dette dokument er bevis for dit køb.

Såfremt der i løbet af to år fra købsdatoen af dette produkt opstår en materiale- eller fabrikationsfejl, reparerer eller erstattes produktet af os – efter vores valg. Denne garantiydelse forudsætter, at det defekte redskab og købsbeviset (kassebon) fremvises inden for fristen, og at det skriftligt kort beskrives, hvori fejlen består, og hvornår den er opstået.

Hvis defekten dækkes af vores garanti, får du det reparerede eller et nyt produkt retur. Med reparation eller erstatning af produktet påbegyndes der ikke en ny garantiperiode.

Garantiomfang

Redskabet er omhyggeligt produceret efter strenge kvalitetskrav og samvittighedsfuldt afprøvet forud for levering.

Garantiydelsen gælder for materiale- eller fabrikationsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normal slitage og derfor kan betragtes som sliddele.

Denne garanti bortfalder, hvis produktet er beskadiget, ikke anvendes eller vedligeholdes fagligt korrekt. Ved en faglig korrekt anvendelse af produktet skal alle anvisninger, som er anført i brugsanvisningen, nøje overholdes. Anvendelser og handlinger, som frarådes eller advares imod i brugsanvisningen, skal absolut undgås.

Behandling af garantisager

For at sikre en hurtig behandling af din sag bedes du følge nedenstående henvisninger:

- Hold kassebon og varenummer klar som bevis for købet ved forespørgsel.
- Varenummeret kan ses på forsiden af brugsanvisningen (nederst til venstre) eller nummeret på emballagen.

- Såfremt der opstår funktionsfejl eller andre mangler, bedes du kontakte nedennævnte serviceafdeling telefonisk eller pr. E-mail.
- Et som defekt anset produkt kan du derefter sende portofrit til den serviceadresse, som du har fået oplyst, vedlagt købsbeviset (kassebon) og angivelse af, hvori fejlen består, og hvornår den er opstået.
- På www.lidl-service.com kan du downloade denne og mange andre brugsanvisninger, produktvideoer og software.

11 SERVICE

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Tel: ++800 52776787 (free of charge)

Corporate Address:

I.S.M. GmbH, Rathenaustr. 4,

D-51427 Berg. Gladbach, Germany


12 (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.



13 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.

14 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.

14.1 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

température 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.

14.2 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.

14.3 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.

15 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.

16 GARANTIE

Chère cliente, cher client,

Vous recevez sur cet appareil une garantie de 3 ans à compter de la date d'achat. En 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

17 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

18 (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 de 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.



19 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

- Geelieve 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.



20 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.

20.1 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 mogelijkwerwijs ontstane stofwisselingseindproducten kunnen worden afgevoerd.

Voor de het afbouwen van vet en voor het krachtuithoudingsvermogen 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.

20.2 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.

21 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.

22 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

23 (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.



24 ACHTUNG: WICHTIGE SICHERHEITS- & ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- 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 zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- 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.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- 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.
- Vor Gebrauch sollte der Artikel jedes Mal überprüft werden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
 - 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.
 - Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
 - Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
 - Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
 - Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- & Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

25 NUTZUNGSANLEITUNG

25.1 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.

25.2 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 Handinnenseiten 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.

26 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.

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden möglicherweise in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

27 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.

28 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

(A)

①



②



(B)

①



②

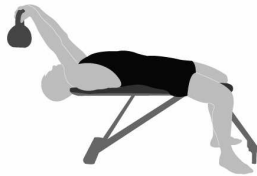


(C)

①



②



(D)

①



②



(E)

①



②



(F)

①



②



(G)

①

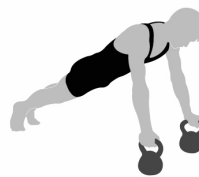


②



(H)

①



②



I.S.M. Import Service Management GmbH
Rathenastrasse 4
D- 51427 Bergisch Gladbach
Germany

Model 18255L-19

Stand der Informationen – Version of the information – Version des informations
Stan informacj – Információk állása – Stanje informacij - Stav informací – Stav informácií
Stand van de informatie – Estado de las informaciones
Estado das informações – Versione delle informazioni
09/2018

IAN 305538

6

