

ANKLE & WRIST WEIGHTS

(GB)

ANKLE & WRIST WEIGHTS

Instructions for use

(FI)

TARRAKÄSIPAINOT

Käyttöohje

(SE)

VIKTMANSCHETTER

Bruksanvisning

(LT)

APYRANKĖ SU SVARMENIMIS

Naudojimo instrukcija

(EE)

ASKUSMANSETID

Kasutusjuhend

(LV)

SVARA APROCE

Lietošanas norādījumi

(DE) (AT) (CH)

GEWICHTSMANSCHETTEN

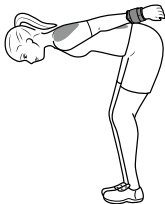
Gebrauchsanweisung

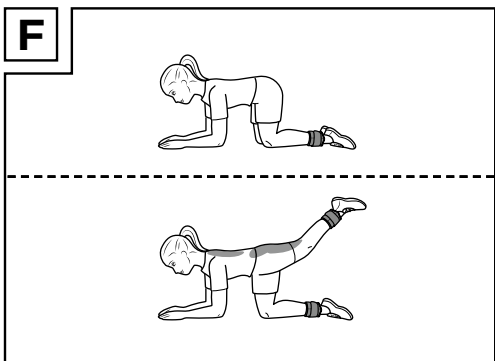
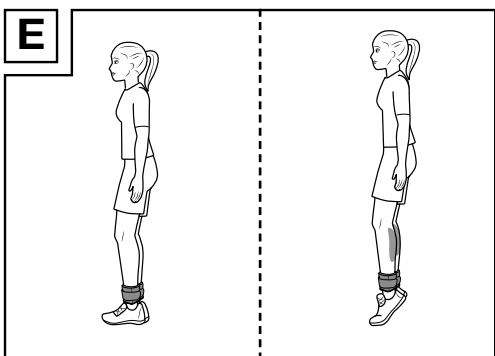
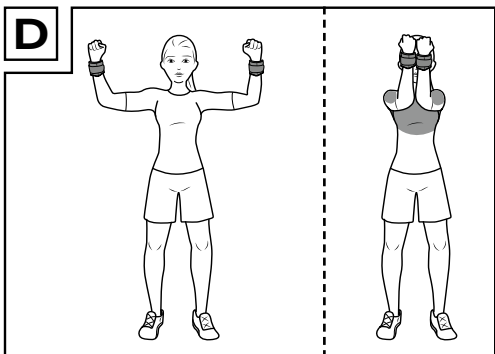
IAN 463299_2407

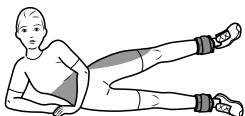
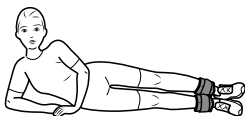
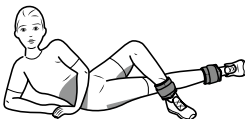
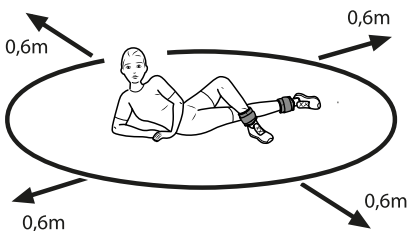
(GB) (FI) (SE) (PL)

(LT) (EE) (LV) (DE)

(AT) (CH)

A**B****C**



G**H****I**

GB

Package contents	9
Technical data	9
Intended use	9
Safety information	10
Life-threatening hazard!	10
Risk of injury!	10
Extra caution – risk of injury to children!	11
Dangers due to wear and tear	11
General exercise instructions	12
Warming up	13
Exercise suggestions	14
Stretching	18
Storage, cleaning	19
Disposal	19
Notes on the guarantee and service handling	19

FI

Toimitussisältö	21
Tekniset tiedot	21
Tarkoitettu käyttö	21
Turvallisuusohjeet	22
Hengenvaara!	22
Loukkaantumisvaara!	22
Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumisvaara!	23
Kulumisen aiheuttama vaara	23
Yleisiä harjoitusohjeita	24
Lämmittely	25
Harjoitusesimerkkejä	26
Venyttely	29
Säilytys, puhdistus	30
Hävittämistä koskevat ohjeet	31
Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet	31

SE

Leveransomfattning	33
Tekniska data	33
Avsedd användning	33
Säkerhetsanvisningar.....	34
Livsfara!	34
Risk för personskada!.....	34
Särskild försiktighet –	
risk för personskada på barn!	35
Risker på grund av slitage	35
Allmänna träningsinstruktioner	36
Uppvärmning	36
Förslag på övningar.....	38
Stretching	41
Förvaring, rengöring	42
Anvisningar för avfallshantering.....	42
Information om garanti och	
servicehantering	43

PL

Zakres dostawy.....	45
Dane techniczne.....	45
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	45
Wskazówki bezpieczeństwa.....	46
Zagrożenie życia!	46
Niebezpieczeństwo	
odniesienia obrażeń!.....	46
Zachować szczególną ostrożność –	
niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń przez dzieci!	47
Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	48
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	48
Rozgrzewka	49
Propozycje ćwiczeń	51
Rozciąganie	55
Przechowywanie, czyszczenie	56
Uwagi odnośnie recyklingu	56
Wskazówki dotyczące gwarancji	
i obsługi serwisowej.....	57

LT

Komplektacija	59
Techniniai duomenys	59
Naudojimas pagal paskirtį	59
Saugos instrukcijos.....	60
Pavojus gyvybei!	60
Pavojus susižeisti!.....	60
Ypač atsargiai – pavojus susižeisti vaikams!.....	61
Pavojai dėl susidėvėjimo	61
Bendrieji treniruočių nurodymai.....	62
Apšilimas.....	63
Pratimų pavyzdžiai	64
Tempimas	67
Laikymas, valymas	68
Išmetimo nurodymai	69
Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo	69

EE

Tarnekomplekt.....	71
Tehnilised andmed.....	71
Otstarbekohane kasutamine.....	71
Ohutusjuhised	72
Eluohtlik!.....	72
Vigastuste oht!.....	72
Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!.....	73
Kulumisest tingitud ohud.....	73
Üldised treenimisnõuanded	74
Soojendus	75
Harjutuste näited.....	76
Venitamine	79
Hoidmine ja puhastamine	80
Jäätmekäitlusjuhised	80
Juhised garantii ja teeninduskulu kohta	81

LV

Piegādes komplekts	83
Tehniskie dati.....	83
Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim.....	83
Norādes par drošību	84
Dzīvības apdraudējums!.....	84
Savainošanās risks!	84
Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!.....	85
Nodiluma izraisīts apdraudējums	85
Vispārīgas norādes par vingrošanu	86
Iesildīšanās.....	87
Ierosinājumi vingrinājumiem	88
Stiepšanās	91
Glabāšana, tīrīšana	92
Norādes par likvidēšanu	93
Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem	93

DE AT CH

Lieferumfang	95
Technische Daten.....	95
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	95
Sicherheitshinweise	96
Lebensgefahr!	96
Verletzungsgefahr!.....	96
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!.....	97
Gefahren durch Verschleiß	97
Allgemeine Trainingshinweise.....	98
Aufwärmen.....	99
Übungsvorschläge.....	100
Dehnen	105
Lagerung, Reinigung	106
Hinweise zur Entsorgung	106
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	107

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

2 x ankle & wrist weight
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 32 x 13.5cm (L x W)
Hook and loop fastener:
approx. 48.5 x 3.8cm (L x W)
Weight: 2 x approx. 1.0kg



Date of manufacture (month/year):
01/2025

Intended use

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

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.

- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.



Extra caution – risk of injury to children!

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



Dangers due to wear and tear

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

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds. Switch legs and repeat this exercise.

2. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Boxing (Fig. A)

Muscles used: arm and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and keep your arms bent in front of your upper body.
3. Clench your fists. Stretch your left arm forward and turn it so that the back of your hand is facing upwards.
4. Return to the starting position and switch sides.
5. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Biceps (Fig. B)

Muscles used: biceps and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and hold one fist at hip level and the other at chin level. Both arms are slightly bent.

3. Move your arms up and down alternately at the same time.
4. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Triceps (Fig. C)

Muscles used: triceps, shoulder and back

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your legs hip-width apart and bend your upper body forward at a 90° angle. Your back is straight. Your elbows are close to your body and bent at a 90° angle.
3. Clench your fists.
4. Extend your arms backwards.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Upper body training (Fig. D)

Muscles used: chest, shoulder and upper arm

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and stretch your arms up to the sides above your head. Bend your arms so that your elbows are at shoulder level.
3. Clench your fists.
4. Bring your arms together in front of your upper body.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Calves (Fig. E)

Muscles used: calves

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Stand with your legs hip-width apart and keep your arms resting at the sides of your body.
3. Stand on tiptoes and remain in this position for approx. ten seconds. Hold your back straight.
4. Slowly return to the starting position.
5. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Buttocks (Fig. F)

Muscles used: back, buttocks and rear thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Get down on all fours.
3. Position your elbows under your shoulders and your knee joints under your buttocks.
4. Extend your leg at an angle backwards until the rear of your thighs are in line with your back. Stay in this position for approx. ten seconds, being careful not to arch your back.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Outer thigh (Fig. G)

Muscles used: abdomen, hip, lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm. Your legs are outstretched and lie on top of each other.
3. Slowly raise your top leg to shoulder height and slowly lower it back to your other leg.
4. Repeat the exercise for one minute and then switch sides.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Inner thigh (Fig. H)

Muscles used: abdomen, inner and lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm.
3. Place your upper leg bent forward over your lower leg. Your lower leg remains extended.
4. Pull the tips of your feet up, tense your abdominal muscles and lift your lower leg slightly off the floor. Keep your leg straight and stay in this position for a few seconds.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.



Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances. Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

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

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

IAN: 463299_2407

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Onneksi olkoon!

Olet hankkinut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttöönottoa.



Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.

Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja määritellyllä käyttöalueella. Säilytä hyvin nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten. Luovuttaessasi tuotteen kolmannelle osapuolelle, luovuta sen mukana myös kaikki siihen liittyvät asiakirjat.

Toimitussisältö

2 x tarrakäsipainot

1 x käyttöohje

Tekniset tiedot

Mitat: n. 32 x 13,5 cm (P x L)

Tarrakiinnitys: n. 48,5 x 3,8 cm (P x L)

Paino: 2 x n. 1,0 kg



Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi):
01/2025

Tarkoitettu käyttö

Tämä tuote on suunniteltu kuntoilulaitteeksi, jolla voi harjoittaa koko kehoa.

Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön, eikä se sovi lääketieteellisiin, terapeutisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

Turvallisuusohjeet



Hengenvaara!

- Älä koskaan jätä lapsia valvomatta pakkausmateriaalin kanssa. Tukehtumisvaara.



Loukkaantumisvaara!

- Kysy lääkärin neuvoa ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että harjoittelu sopii terveydentilallesi.
- Säilytä käyttöohje harjoitusesimerkkeineen aina käden ulottuvilla.
- Raskaana olevat saavat harjoitella vain keskusteltuaan lääkärin kanssa.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella senhetkisen suorituskykyysi mukaan. Jos rasitus on liian suurta ja harjoittelet liikaa, voit loukkaantua vakavasti.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipuja, voimattomuutta tai väsymystä.
- Tuotetta saa käyttää samanaikaisesti vain yksi henkilö.
- Harjoittelualueen ympärillä pitää olla vapaata tilaa väh. 0,6 m (kuva I).
- Harjoittele vain tasaisella ja liukumattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta, jos olet loukkaantunut tai sinulla on terveydellisiä rajoitteita.
- Juo riittävästi harjoittelun aikana.
- Älä harjoittele, jos olet väsynyt tai et pysty keskittymään. Älä harjoittele välittömästi aterian jälkeen. Odota n. 2 tuntia ennen harjoittelun aloittamista.

- Tuuleta harjoittelutila riittävästi, mutta vältä vetoa.
- Tuotteeseen ei saa tehdä muutoksia.
- Kiinnitä tuotetta käyttäessäsi huomiota sen painoon, äläkä aliarvioi sitä.
- Käytä tuotetta vain osiossa ”Tarkoitettu käyttö” kuvatulla tavalla.



Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumisvaara!

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta valvomatta. Ohjeista lapsia tuotteen oikeaan käyttöön ja valvo heitä. Anna lupa käyttöön vain, jos lasten henkinen ja fyysinen kehitys sallivat sen.
- Huomioi lasten luontainen leikkimisen ja kokeilun halu. Estä tilanteet ja toimitatavat, joita varten tuotetta ei ole tarkoitettu.



Kulumisen aiheuttama vaara

- Tuotetta saa käyttää vain, jos se on täysin kunnossa. Tarkasta tuote vaurioiden ja kulumisen varalta ennen jokaista käyttökertaa. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Jos tuotteessa on vaurioita, älä enää käytä sitä.
- Suojaa tuote auringolta ja kosteudelta sekä liian kuumalta ja kylmältä lämpötilalta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat aiheuttaa ennenaikaista kulumista, mikä voi johtaa vammoihin.

Yleisiä harjoitusohjeita

Harjoituksen kulku

- Pukeudu mukaviin urheiluvaatteisiin ja -jalkineisiin.
- Lämmittele ennen jokaista harjoituskertaa ja lopeta harjoittelu laskien tehoa vähitellen.
- Pidä harjoitusten välissä riittävän pitkät tauot ja juo tarpeeksi.
- Jos olet aloittelija, älä harjoittele liian kovalla kuormituksella. Nosta harjoituksen tehoa hitaasti.
- Tee kaikki harjoitukset tasaisesti – älä nykivästi – ja tasaisella nopeudella.
- Varmista, että hengität tasaisesti: hengitä ulos rasituksessa ja sisään rasituksen keventyessä.
- Varmista, että pidät vartalosi oikeassa asennossa harjoitusta tehdessäsi.

Yleinen harjoitusohjelma

Laadi tarpeillesi sopiva harjoitusohjelma, jossa harjoitussarjat koostuvat 6–8 harjoituksesta. Noudata seuraavia periaatteita:

- Yhdessä harjoitussarjassa on n. 12 yhden liikkeen toistoa.
- Jokainen harjoitussarja voidaan toistaa kolme kertaa.
- Pidä aina 30 sekunnin tauko harjoitussarjojen välillä.
- Lämmittele eri lihasryhmät hyvin ennen jokaista treeniä.
- Suosittelemme lisäksi venyttelyä jokaisen treenin jälkeen.

Lämmittely

Varaa riittävästi lämmittelyaikaa ennen jokaista harjoituskertaa. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten.

Toista jokainen harjoitus 2 tai 3 kertaa.

Niskalihakset

1. Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike 4 tai 5 kertaa.
2. Pyöritä päätä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.

Käsivarret ja hartiat

1. Aseta kädet ristikkäin selän taakse ja vedä niitä varovasti ylös. Kun samalla taiputat ylävartaloa eteen, kaikki lihakset tulevat lämmitellyiksi optimaalisesti.
2. Pyöritä hartioita samanaikaisesti eteenpäin ja vaihda suuntaa minuutin jälkeen.
3. Nosta hartioitasi korvia kohti ja anna hartioiden sitten pudota.
4. Pyöritä vuorotellen vasenta ja oikeaa käsivartta eteenpäin ja minuutin kuluttua taaksepäin.

Tärkeää: muista jatkaa samalla hengittämistä rauhallisesti!

Jalkalihakset

1. Seiso yhdellä jalalla ja nosta toista jalkaa n. 20 cm lattiasta koukistamalla polvea. Pyöritä ensin nostettua jalkaa yhteen suuntaan ja vaihda suuntaa muutaman sekunnin kuluttua. Vaihda sitten toinen jalka ja toista harjoitus.
2. Nosta jalkoja vuoron perään ja kävele muutamia askeleita paikallasi. Kiinnitä huomiota siihen, että nostat jalkoja vain sen verran, että voit säilyttää hyvin tasapainosi.

3. Vaihda sitten toinen jalka ja toista harjoitus.
4. Nosta jalkoja vuoron perään ja kävele muutamia askeleita paikallasi. Kiinnitä huomiota siihen, että nostat jalkojasi vain sen verran, että voit säilyttää tasapainosi.

Harjoitusesimerkkejä

Seuraavassa osiossa näytetään muutamia mahdollisia harjoituksia.

Nyrkkeily (kuva A)

Harjoitettavat lihakset: käsivarret ja hartiat

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet ranteiden ympäri.
2. Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydelle, kädet koukistettuina ylävartalon edessä.
3. Purista kätesi nyrkkiin. Ojenna vasen käsivartesi eteen ja käännä siten, että kämmenselkä osoittaa ylöspäin.
4. Palaa takaisin alkuasentoon ja vaihda puolta.
5. Toista harjoitusta minuutin ajan. Vaihtelee nopeutta.

Tärkeää: muista jatkaa samalla hengittämistä rauhallisesti!

Hauis (kuva B)

Harjoitettavat lihakset: hauikset ja hartiat

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet ranteiden ympäri.
2. Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydelle, pidä yhtä nyrkkiä vyötärön ja toista leuan korkeudella. Koukista molemmat käsivarret.

3. Liikuta käsivarsia yhtäaikaaisesti vaihdellen ylös ja alas.
4. Toista harjoitusta minuutin ajan. Vaihtelee nopeutta.

Tärkeää: muista jatkaa samalla hengittämistä rauhallisesti!

Kolmipäinen olkalihas (kuva C)

Harjoitettavat lihakset: kolmipäiset olkalihakset, hartia- ja selkälihakset

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet ranteiden ympäri.
2. Aseta jalat haralleen lantion leveydelle ja taivuta ylävartaloa eteenpäin 90°:een kulmassa. Pidä selkä suorassa. Pidä kyynärpäät lähellä kehoa 90°:een kulmassa.
3. Purista kätesi nyrkkiin.
4. Ojenna käsivarsia taaksepäin.
5. Palaa takaisin alkuasentoon.
6. Toista harjoitusta minuutin ajan.

Tärkeää: pidä selkä suorassa ja hengitä hitaasti ja tasaisesti.

Ylävartaloharjoitteet (kuva D)

Harjoitettavat lihakset: rintalihakset, hartiat ja olkavarret

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet ranteiden ympäri.
2. Asetu seisomaan jalat olkapäiden leveydelle, ojenna kädet sivuitse pään yläpuolelle. Koukista käsivarsia siten, että kyynärpäät sijaitsevat hartioiden korkeudella.
3. Purista kätesi nyrkkiin.
4. Tuo kädet yhteen ylävartalon etupuolella.
5. Palaa takaisin alkuasentoon.
6. Toista harjoitusta minuutin ajan.

Tärkeää: muista jatkaa samalla hengittämistä rauhallisesti!

Pohkeet (kuva E)

Harjoitettavat lihakset: pohkeet

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet nilkkojen ympäri.
2. Asetu seisomaan jalat haralleen lantion leveydelle ja pidä käsiä koukussa kehon sivuilla.
3. Nouse varpaillesi ja pysy tässä asennossa n. 10 sekunnin ajan. Pidä selkä suorassa.
4. Palaa hitaasti takaisin alkuasentoon.
5. Toista harjoitusta minuutin ajan.

Tärkeää: muista jatkaa samalla hengittämistä rauhallisesti!

Pakarat (kuva F)

Harjoitettavat lihakset: selkä, pakaralihakset ja takareidet

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet nilkkojen ympäri.
2. Asetu nelinkontin.
3. Sijoita kyynärpäät hartioiden ja polvet pakaroiden alapuolelle.
4. Ojenna jalka taakse koukistettuna, kunnes yläreidet ja selkä muodostavat suoran linjan. Pysy tässä asennossa n. 10 sekunnin ajan ja pidä selkäsi suorassa.
5. Palaa hitaasti takaisin alkuasentoon ja vaihda puolta.
6. Toista harjoitusta minuutin ajan.

Tärkeää: pidä selkä suorassa ja hengitä hitaasti ja tasaisesti.

Ulkoreidet (kuva G)

Harjoitettavat lihakset: vatsalihakset, lonkat, ulkoreidet

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet nilkkojen ympäri.
2. Asetu kyljellesi ja tue itseäsi kyynärvarrella. Jalat ovat päällekkäin ojennettuina.

3. Nosta ylempi jalka hitaasti hartioiden korkeudelle ja laske se jälleen hitaasti alas toisen jalan päälle.
4. Toista harjoitusta minuutin ajan ja vaihda sitten puolta.

Tärkeää: pidä selkä suorassa ja hengitä hitaasti ja tasaisesti.

Sisäreidet (kuva H)

Harjoitettavat lihakset: vatsalihakset, sisä- ja ulkoreidet

Harjoituksen kulku

1. Kiinnitä rannekkeet nilkkojen ympäri.
2. Asetu kyljellesi ja tue itseäsi kyynärvarrella.
3. Aseta ylempi jalka koukistettuna alemman jalan eteen lattialle. Alempi jalka pysyy koukussa.
4. Koukista nilkka, jännitä vatsalihaksia ja nosta alempaa jalkaa kevyesti irti lattiasta. Pidä jalka suorassa ja pysy tässä asennossa muutamien sekuntien ajan.
5. Palaa hitaasti takaisin alkuasentoon ja vaihda puolta.
6. Toista harjoitusta minuutin ajan.

Tärkeää: pidä selkä suorassa ja hengitä hitaasti ja tasaisesti.

Venyttely

Käytä joka harjoittelun jälkeen riittävästi aikaa venyttelyyn. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten.

Tee jokainen harjoitus 3 kertaa puolta kohden, 15–30 sekuntia kerrallaan.

Niskalihakset

1. Seiso rennosti.
2. Vedä päätä kädellä pehmeästi ensin vasemmalle, sitten oikealle.
3. Tällä harjoituksella voidaan venyttää kaulan molemmat sivut.

Käsivarret ja hartiat

1. Seiso suorassa, polvet hieman koukistettuina.
2. Vie oikea käsivarsi pään taakse, kunnes oikea käsi on lapaluiden välissä.
3. Tartu vasemmalla kädellä oikeaan kyynärpäähän ja vedä sitä taaksepäin.
4. Vaihda puolta ja toista harjoitus.

Jalkalihakset

1. Seiso suorassa ja nosta toista jalkaa lattiasta.
2. Pyöritä sitä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.
3. Vaihda jalkaa hetken kuluttua.

Tärkeää: Varmista, että reidet pysyvät vierekkäin. Työnnä samalla lantiota eteenpäin, ylävartalo pysyy suoristettuna.

Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa. Puhdista ainoastaan kostealla puhdistusliinalla ja pyyhi lopuksi kuivaksi.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.



Hävittämistä koskevat ohjeet



Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit voimassa olevien paikallisten määräysten mukaisesti. Säilytä pakkausmateriaalia (kuten muovipusseja) lasten ulottumattomissa. Lisätietoa käytöstä poistetun tuotteen hävittämisestä saat omasta kunnastasi. Hävitä tuote ja pakkaus ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodilla merkitään erilaiset materiaalit uudelleenkäyttöä (kierrätystä) varten. Koodi koostuu uusiokäyttöä kuvaavasta kierrätysmerkistä ja materiaalia merkitsevästä numerosta.

Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet

Tuote on valmistettu huolellisesti jatkuvassa valvonnassa. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH myöntää yksityisille loppuasiakkaille tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivämäärästä lähtien (takuu aika) seuraavien ehtojen mukaisesti. Takuu koskee vain materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei koske kuluviksi osiksi luettavia, normaalisti kuluvia osia (esim. paristot) eikä särkyviä osia, kuten kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

Tähän takuuseen liittyviä vaatimuksia ei voi esittää, jos tuotetta on käytetty epäasianmukaisesti tai väärin, määrättyjen ehtojen tai ilmoitetun käyttömäärän vastaisesti tai käyttöohjeessa annettuja ohjeita ei ole noudatettu, ellei loppuasiakas pysty todistamaan, että kyseessä on materiaali- tai valmistusvirhe, joka ei johdu edellä mainituista olosuhteista.

Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuuaikana esittämällä alkuperäisen kassakuitin. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuuaika ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Mahdollisissa reklamaatio-tilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse. Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan. Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole. Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 463299_2407



Huolto Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Grattis!

Du har köpt en högkvalitativ produkt. Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången.



Läs den medföljande bruksanvisningen.

Använd produkten endast enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Förvara bruksanvisningen på en säker plats. Lämna över alla dokument när du överlämnar produkten till tredje part.

Leveransomfattning

2 x viktmanschetter

1 x bruksanvisning

Tekniska data

Mått: ca 32 x 13,5 cm (L x B)

Kardborrband: ca 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Vikt: 2 x ca. 1,0 kg



Tillverkningsdatum (månad/år):
01/2025

Avsedd användning

Denna produkt är avsedd att användas som träningsutrustning och kan användas för träning av hela kroppen. Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig att användas i medicinskt, terapeutiskt eller kommersiellt syfte.

Säkerhetsanvisningar



Livsfara!

- Lämna aldrig barn utan uppsikt tillsammans med förpackningsmaterialet. Kvävningsrisk föreligger.



Risk för personskada!

- Prata med din läkare innan du börjar träna. Kontrollera att denna typ av träning är lämplig för din hälsa.
- Se till att du alltid har bruksanvisningen med förslagen på olika övningar inom räckhåll.
- Om du är gravid måste du prata med din läkare innan du börjar träna.
- Kom ihåg att alltid värma upp innan du börjar träna och träna alltid på ett sätt som motsvarar din aktuella kondition. Du kan skada dig allvarligt vid överansträngning eller om du tränar för hårt.
- Avbryt träningen omedelbart och ta kontakt med en läkare om du får problem eller känner dig svag eller trött.
- Produkten får inte användas av fler än en person samtidigt.
- Runt träningsområdet krävs ett fritt område på minst 0,6 m (bild I).
- Träna bara på jämna och halkfria underlag.
- Använd inte produkten om du är skadad eller om din fysiska förmåga är nedsatt.
- Drick tillräckligt med vätska medan du tränar.
- Träna inte om du är trött eller okoncentrerad. Träna inte direkt efter en måltid. Vänta i ca 2 timmar innan du börjar träna.

- Se till att det finns tillräckligt med syre i det rum du tränar i men undvik korsdrag.
- Produkten får inte ändras.
- Tänk på hur hög vikten är när du använder produkten och underskatta den inte.
- Använd endast produkten enligt avsnittet "Avsedd användning".



Särskild försiktighet – risk för personskada på barn!

- Låt inte ett barn använda produkten utan att en vuxen person är med. Visa barnet hur produkten ska användas och håll det under uppsikt. Låt inte barnet använda produkten om dess psykiska och fysiska utveckling ännu inte tillåter det.
- Beakta barnens självklara lek lust och experimentglädje. Förhindra situationer och beteenden som inte produkten är avsedd för.



Risker på grund av slitage

- Produkten får endast användas i felfritt skick. Kontrollera alltid produkten före användning avseende skador eller slitage. Vi kan endast garantera att produkten är säker om du regelbundet kontrollerar att den inte är skadad eller sliten. Om produkten är skadad får den inte längre användas.
- Skydda produkten mot extrema temperaturer, sol och fukt. Felaktig förvaring eller användning av produkten kan medföra att den slits ut fortare samt leda till eventuella skador i konstruktionen, vilket kan orsaka personskador.

Allmänna träningssinstruktioner

Träningsförlopp

- Ta på dig bekväma träningskläder och gymnastikskor.
- Värm alltid upp innan du börjar träna och varva ner i slutet av varje träningspass.
- Ta en tillräckligt lång paus mellan varje övning och drick tillräckligt med vätska.
- Träna inte med hög belastning om du är nybörjare. Öka träningens intensitet gradvis.
- Utför alla övningar med jämna och likadana rörelser, aldrig på ett ryckigt sätt.
- Se till att andas jämnt: Andas ut vid ansträngning och andas in vid avslappning.
- Kontrollera din kroppshållning medan du tränar.

Allmän träningsplanering

Skapa en träningsplan med pass bestående av 6–8 övningar anpassade till dina behov. Beakta följande grundprinciper:

- En omgång bör bestå av ca 12 repetitioner.
- Varje omgång kan repeteras 3 gånger.
- Mellan övningarna ska du göra en paus på 30 sekunder.
- Värm noggrant upp olika muskelgrupper före varje träningspass.
- Vi rekommenderar dessutom att stretcha efter varje träningspass.

Uppvärmning

Ta dig alltid tid att värma upp kroppen innan du börjar träna. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning 2–3 gånger.

Nackmusklerna

1. Vrid huvudet långsamt åt vänster och åt höger. Upprepa rörelsen 4–5 gånger.
2. Rulla sedan huvudet långsamt först åt det ena, och sedan åt det andra hållet.

Armar och axlar

1. Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Om du samtidigt böjer överkroppen framåt värmer du upp alla muskler på ett optimalt sätt.
2. Rulla båda axlarna framåt och byt riktning efter en minut.
3. Dra upp axlarna mot öronen och låt axlarna falla igen.
4. Cirkla omväxlande vänster och höger arm framåt och byt håll efter en minut.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Benmusklerna

1. Ställ dig på ett ben och lyft upp det andra benet ca 20 cm från golvet med knät böjt. Cirkla sedan med den lyfta foten åt ena hållet och byt håll efter några sekunder. Byt fot och upprepa övningen med det andra benet.
2. Lyft ett ben i taget och marschera några steg på plats. Se till att du inte lyfter benen så högt att du tappar balansen.
3. Byt fot och upprepa övningen med det andra benet.
4. Lyft ett ben i taget och marschera några steg på plats. Se till att du inte lyfter benen så högt att du tappar balansen.

Förslag på övningar

Här följer några förslag på övningar.

Boxning (bild A)

Belastade muskler: armar och axlar

Så här gör du

1. Placera produkten runt handlederna.
2. Stå med fötterna i axelbredd och håll armarna böjda framför överkroppen.
3. Knyt nävarna. Sträck vänster arm framåt och vrid handen så att ovansidan pekar uppåt.
4. Återgå till ursprungspositionen och växla sida.
5. Upprepa övningen i 1 minut. Variera tempot.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Biceps (bild B)

Belastade muskler: biceps och axlar

Så här gör du

1. Placera produkten runt handlederna.
2. Stå med fötterna i axelbredd och håll en näve i höjd med höften och en näve i höjd med hakan. Böj båda armar lätt.
3. Rör armarna samtidigt och växelvis uppåt och nedåt.
4. Upprepa övningen i 1 minut. Variera tempot.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Triceps (bild C)

Belastade muskler: triceps, axlar och rygg

Så här gör du

1. Placera produkten runt handlederna.

2. Ställ dig med fötterna i linje med höften och luta överkroppen framåt i en 90° vinkel. Ryggen hålls rak. Armbågarna hålls tätt mot kroppen och är böjda i en 90° vinkel.

3. Knyt nävarna.

4. Sträck armarna bakåt.

5. Återgå till ursprungspositionen.

6. Upprepa övningen i 1 minut.

Viktigt: Håll ryggen rak och andas långsamt och jämnt.

Träning av överkroppen (bild D)

Belastade muskler: bröst, axlar och överarmar

Så här gör du

1. Placera produkten runt handlederna.

2. Stå med fötterna i axelbredd och sträck armarna uppåt åt sidorna ovanför huvudet. Vinkla armarna så att armbågarna befinner sig i axelhöjd.

3. Knyt nävarna.

4. För ihop armarna framför överkroppen.

5. Återgå till ursprungspositionen.

6. Upprepa övningen i 1 minut.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Vader (bild E)

Belastade muskler: vader

Så här gör du

1. Placera produkten runt vaderna.

2. Ställ dig med fötterna i linje med höften och håll armarna på sidorna om kroppen.

3. Ställ dig upp på tåspetsarna och håll denna position i ca 10 sekunder. Håll ryggen rak.

4. Återgå långsamt till ursprungspositionen.

5. Upprepa övningen i 1 minut.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Säte (bild F)

Belastade muskler: rygg, rumpa och baklår

Så här gör du

1. Placera produkten runt vaderna.
2. Ställ dig på alla fyra.
3. Positionera armbågarna under axlarna och knäna under rumpan.
4. Sträck ut benet bakåt i vinkel tills baklåret bildar en linje med ryggen. Håll denna position i ca 10 sekunder och se till att inte böja ryggen.
5. Återgå långsamt till ursprungspositionen och växla sida.
6. Upprepa övningen i 1 minut.

Viktigt: Håll ryggen rak och andas långsamt och jämnt.

Ytterlår (bild G)

Belastade muskler: mage, höfter, lårsidor

Så här gör du

1. Placera produkten runt vaderna.
2. Lägg dig på sidan och stöd dig på underarmarna. Benen är utsträckta och ligger på varandra.
3. Lyft det övre benet långsamt till axelbredd och sänk sedan långsamt ned det på det andra benet igen.
4. Upprepa övningen i 1 minut och växla sedan sida.

Viktigt: Håll ryggen rak och andas långsamt och jämnt.

Innerlår (bild H)

Belastade muskler: mage, innerlår och lårsidor

Så här gör du

1. Placera produkten runt vaderna.
2. Lägg dig på sidan och stöd dig på underarmarna.
3. Böj det övre benet framåt över det undre benet. Det undre benet hålls sträckt.
4. Dra upp tåspetsarna, spänn magmuskelnerna och lyft det undre benet lätt från golvet. Håll benet rakt och håll denna position i några sekunder.
5. Återgå långsamt till ursprungspositionen och växla sida.
6. Upprepa övningen i 1 minut.

Viktigt: Håll ryggen rak och andas långsamt och jämnt.

Stretching

Ta dig alltid tid att stretcha när du har tränat färdigt. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning 3 gånger per sida i ca 15–30 sekunder.

Nackmuskelnerna

1. Stå upprätt och slappna av.
2. Dra huvudet varsamt åt vänster med ena handen och sedan åt höger.
3. Denna övning stretchar musklerna på sidan av halsen.

Armar och axlar

1. Stå upprätt och böj knäna lätt.
2. Sträck höger arm bakom huvudet tills höger hand befinner sig mellan skulderbladen.

3. Ta tag i höger armbåge med vänster hand och dra den bakåt.

4. Byt sida och upprepa övningen.

Benmusklerna

1. Stå upprätt och lyft en fot från golvet.

2. Rulla foten först åt det ena och sedan åt det andra hållet.

3. Byt fot efter en liten stund.

Viktigt: Se till att låren alltid är parallella. Skjut bäckenet framåt och håll överkroppen rak.

Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används.

Rengör endast med en fuktig trasa och torka därefter torr.

VIKTIGT! Rengör aldrig med starka rengöringsmedel.



Anvisningar för avfallshantering



Avfallshantera produkten och förpackningen enligt gällande föreskrifter. Förvara förpackningsmaterial (som t.ex. plastpåsar)

otillgängligt för barn. Kontakta din kommun för mer information om avfallshandling av förbrukade produkter. Avfallshandtera produkten och dess förpackning på ett miljövänligt sätt.



Återvinningskoden visar hur de olika materialen ska återvinnas. Koden består av återvinningssymbolen, som står för ett kretslopp, och ett nummer, som kännetecknar materialet.

Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största noggrannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstående villkor.

Garantin gäller endast material- och tillverkningsfel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara slitdelar (t.ex. batterier) samt omtåliga delar som brytare, batterier eller delar som är tillverkade i glas.

Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbrukats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtelse att beakta tillverkarens anvisningar. Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden.

Anspråk på garantin kan endast göras inom garantitiden och mot uppvisande av kvitto. Spara därför originalkvittot. Garantitiden kan inte förlängas på grund av eventuella reparationer, lagstadgad garanti eller ex gratia. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående servicetelefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt.

Inga ytterligare rättigheter föreligger i samband med garantin.

Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.

IAN: 463299_2407

- Ⓢ Service Sverige
Tel.: 0770 930 739
E-Mail: deltasport@lidl.se
- Ⓡ Service Suomi
Tel.: 010309 3582
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy

2 x mankiet obciążający
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary: ok. 32 x 13,5 cm (dł. x szer.)

Zapięcie na rzep: ok. 48,5 x 3,8 cm
(dł. x szer.)

Waga: 2 x ok. 1,0 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
01/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.

- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wagę i nie wolno jej lekceważyć.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.



Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.



Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednako-
wym tempie.

- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

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

Rozgrzewka

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
2. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby móc utrzymać równowagę.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Boksowanie (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i barki

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Stać z nogami rozstawionymi na szerokość barków i trzymać ręce zgięte przed górną częścią ciała.
3. Zacisnąć pięści. Wyciągnąć lewą rękę do przodu i obrócić ją tak, aby grzbiet dłoni był skierowany do góry.
4. Wrócić do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
5. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę. Zmieniać tempo.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Biceps (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: bicepsy i barki

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Stać z nogami rozstawionymi na szerokość barków i trzymać jedną pięść na wysokości bioder, a drugą na wysokości brody. Obie ręce są ugięte.
3. Poruszać ramionami na przemian w górę i w dół w tym samym czasie.
4. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę. Zmieniać tempo.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Triceps (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps, barki i plecy

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Rozstawić nogi na szerokość bioder i pochylić górną część ciała do przodu pod kątem 90° . Plecy są wyprostowane. Łokcie są blisko ciała ugięte pod kątem 90° .
3. Zacisnąć pięści.
4. Wyciągnąć ręce do tyłu.

5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.

Trening górnych partii ciała (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa, barki i górna część ramion

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i wyciągnąć ręce na boki nad głowę. Zgiąć ramiona, tak aby łokcie znalazły się na wysokości barków.
3. Zacisnąć pięści.
4. Wysunąć ramiona razem przed górną częścią ciała.
5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Łydki (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: łydki

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Stać z nogami rozstawionymi na szerokość bioder i trzymać ręce spoczywające po bokach ciała.
3. Stać na palcach i pozostać w tej pozycji przez ok. 10 sekund. Trzymać plecy prosto.
4. Przejść powoli ponownie do pozycji wyjściowej.
5. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Pośladki (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy, pośladki i tylne partie ud

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Przejść do klęku podpartego.
3. Ustawić łokcie pod barkami, a stawy kolanowe pod pośladkami.
4. Wyciągnąć nogę zgiętą do tyłu, aż tylne udo utworzy linię z plecami. Pozostać w tej pozycji przez ok. 10 sekund, uważając, aby nie wyginać pleców.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.

Zewnętrzna partie uda (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, biodro, boczne partie uda

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Położyć się na boku i podeprzeć się na przedramieniu. Nogi są wyprostowane i leżą jedna na drugiej.
3. Powoli podnieść górną nogę na wysokość ramion i powoli opuścić ją z powrotem na drugą nogę.
4. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę, a następnie zmienić stronę.

Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.

Wewnętrzne partie uda (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, wewnętrzne i boczne partie uda

Przebieg

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Położyć się na boku i podeprzeć się na przedramieniu.
3. Umieścić górną nogę zgiętą do przodu nad dolną nogą. Dolna noga pozostaje wyciągnięta.
4. Podciągnąć czubki stóp do góry, napiąć mięśnie brzucha i unieść dolną nogę lekko z podłogi. Trzymać nogę prosto i pozostać w tej pozycji przez kilka sekund.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i odebrać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równolegle do siebie.

W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

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

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

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.



Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

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

IAN: 463299_2407

Ⓟ Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Sveikiname!

Įsigijote aukštos kokybės gaminį. Prieš pirmą kartą naudodami, susipažinkite su gaminiu.



Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.

Gaminį naudokite tik taip, kaip aprašyta, ir tik nurodytu tikslu. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją. Perduodami gaminį, nepamirškite perduoti trečiajai šaliai ir visų su juo susijusių dokumentų.

Komplektacija

2 x apyrankė su svarmenimis,
1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys

Matmenys: apie 32 x 13,5 cm (I x P)

Lipnus užsegimas: apie 48,5 x 3,8 cm (I x P)

Svoris: 2 x apie 1,0 kg



Pagaminimo data (mėnuo/metai):
01/2025

Naudojimas pagal paskirtį

Šis gaminys yra treniruoklis, skirtas visam kūnui treniruoti. Gaminys sukurtas naudoti asmeninėms reikmėms, jis neskirtas medicininiais, terapiniams ir komerciniams tikslams.

Saugos instrukcijos

Pavojus gyvybei!

- Niekada nepalikite vaikų ir pakavimo medžiagos be priežiūros. Kyla pavojus uždusti.

Pavojus susižeisti!

- Prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su savo gydytoju. Įsitikinkite, kad jūsų sveikata yra pakankamai gera, kad galėtumėte treniruotis.
- Naudojimo instrukciją kartu su naudojimo instrukcija laikykite visada pasiekiamoje vietoje.
- Nėščiosioms treniruotis rekomenduojama tik pasitarus su gydytoju.
- Nepamirškite, kad prieš pradedant treniruotis būtina visada apšilti, ir treniruokitės atsižvelgdami į savo pajėgumą. Dėl per didelės fizinės apkrovos arba persitreniravus galima sunkiai susižeisti.
- Jei sutriko sveikata, jaučiate silpnumą arba nuovargį, tuoj pat nutraukite treniruotę ir susisieki su gydytoju.
- Vienu metu gaminį gali naudoti tik vienas asmuo.
- Aplink treniravimosi vietą turi būti min. 0,6 m laisvos erdvės (I pav.).
- Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus pagrindo.
- Nesinaudokite gaminiu, jei esate susižeidę arba turite sveikatos sutrikimų.
- Per treniruotę gerkite pakankamai skysčių.
- Nesitreniruokite, jei esate pavargęs ar negalite susikaupti. Nesitreniruokite iš karto po valgio. Po valgio turėtų praėti apie 2 valandas.

- Gerai vėdinkite treniruočių patalpą, tačiau venkite skersvėjo.
- Jokiu būdu negalima keisti gaminio sudėties ar jo dalių.
- Naudodami gaminį tinkamai įvertinkite svorį.
- Gaminį naudokite tik taip, kaip nurodyta skyriuje „Naudojimas pagal paskirtį“.



Ypač atsargiai – pavojus susižeisti vaikams!

- Neleiskite vaikams naudotis šiuo gaminiu be priežiūros. Paaiškinkite jiems, kaip tinkamai naudotis gaminiu, ir prižiūrėkite juos. Leiskite gaminiu naudotis tik tuo atveju, jei vaikai yra psichiškai ir fiziškai išsivystę.
- Atkreipkite dėmesį į natūralų vaikų žaidimo instinktą ir norą eksperimentuoti. Venkite situacijų ir elgesio, kurie nėra numatyti gaminiui.



Pavojai dėl susidėvėjimo

- Galima eksploatuoti tik nepriekaištingos būklės gaminį. Kas kartą prieš naudodami patikrinkite, ar gaminys nepažeistas arba nesusidėvėjęs. Gaminio saugumą galima užtikrinti tik tuo atveju, jeigu jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir susidėvėjimo. Nenaudokite pažeisto gaminio.
- Saugokite gaminį nuo ekstremalių temperatūrų, saulės ir drėgmės. Netinkamai laikomas ir naudojamas gaminys gali greičiau susidėvėti, todėl padidėja susižeidimo pavojus.

Bendrieji treniruočių nurodymai

Treniruotės eiga

- Dėvėkite patogius sportinius drabužius, avėkite sportinius batelius.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite apšilimą, treniruotės pabaigoje intensyvumą palaipsniui mažinkite.
- Tarp pratimų darykite pakankamai ilgą pertrauką ir gerkite pakankamai skysčių.
- Pradėdami treniruotis nesportuokite per dideliu krūviu. Treniruotės intensyvumą didinkite palaipsniui.
- Visus pratimus atlikite tolygiai, ne per staigiai ir pastoviu tempu.
- Stebėkite, kad kvėpuotumėte tolygiai: apkrovą didindami iškvėpkite, apkrovą mažindami – įkvėpkite.
- Atlikdami pratimus stenkitės išlaikyti tinkamą kūno padėtį.

Bendras treniruotės planavimas

Sudarykite savo poreikiams tinkamą treniruotės planą su pratimų sekomis iš 6–8 pratimų. Laikykitės šių principų:

- Pratimų seką turėtų sudaryti apie 12 pakartojimų.
- Kiekvieną pratimų seką galima kartoti 3 kartus.
- Tarp pratimų sekų darykite 30 sekundžių pertrauką.
- Prieš kiekvieną treniruotę apšildykite įvairias raumenų grupes.
- Taip pat po kiekvienos treniruotės rekomenduojame atlikti tempimo pratimus.

Apšilimas

Prieš kiekvieną treniruotę skirkite pakankamai laiko apšilti. Toliau pateikiame kelis nesudėtingus pratimus.

Pratimus kartokite po 2–3 kartus.

Kaklo raumenys

1. Lėtai sukite galvą į kairę ir į dešinę. Pakartokite šį judesį 4–5 kartus.
2. Lėtai sukite galvą ratu pirmiausia viena, o paskui kita kryptimi.

Rankos ir pečiai

1. Sukabinkite rankas už nugaros ir atsargiai kelkite jas į viršų. Jei tuo pat metu viršutinę kūno dalį lenksite žemyn, puikiai apšils visi raumenys.
2. Pečiais tuo pačiu metu sukite ratus į priekį, o po vienos minutės pakeiskite kryptį.
3. Kelkite pečius ausų link ir tada vėl juos nuleiskite.
4. Pakaitomis sukite kairę, o paskui dešinę ranką į priekį, o po minutės – atgal.

Svarbu: darydami pratimus nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Kojų raumenys

1. Atsistokite ant vienos kojos, o kitą koją pakelkite sulenktą per kelį apie 20 cm nuo žemės. Iš pradžių sukite pakeltą pėdą į vieną pusę, o po poros sekundžių – į kitą. Pakeiskite koją ir pakartokite pratimą.
2. Kelkite kojas vieną po kitos, šiek tiek pažingsniuokite vietoje. Atkreipkite dėmesį, kad kojas reikia kelti tik tiek, kad neprarastumėte pusiausvyros.
3. Pakeiskite koją ir pakartokite pratimą.

4. Kelkite kojas vieną po kitos, šiek tiek pažingsniuokite vietoje. Atkreipkite dėmesį, kad kojas reikia kelti tik tiek, kad neprarastumėte pusiausvyros.

Pratimų pavyzdžiai

Toliau pateikiame pratimų pavyzdžius.

Boksavimasis (A pav.)

Treniruojami raumenys: rankos ir pečiai

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink riešus.
2. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, o rankos būtų sulenktos priešais viršutinę kūno dalį.
3. Sugniaužkite kumščius. Ištieskite kairę ranką į priekį ir pasukite ją taip, kad plaštakos nugarėlė būtų nukreipta į viršų.
4. Grįžkite į pradinę padėtį ir pakeiskite pusę.
5. Pratimą kartokite vieną minutę. Keiskite tempą.

Svarbu: darydami pratimus nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Dvigalvis raumuo (B pav.)

Treniruojami raumenys: dvigalvio raumens ir pečių

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink riešus.
2. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, vieną kumštį laikykite klubų aukštyje, kitą – smakro aukštyje. Abi rankos sulenktos.
3. Tuo pačiu metu pakaitomis judinkite rankas aukštyn ir žemyn.
4. Pratimą kartokite vieną minutę. Keiskite tempą.

Svarbu: darydami pratimus nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Trigalvis raumuo (C pav.)

Treniruojami raumenys: trigalvio raumens, pečių ir nugaros

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink riešus.
2. Pastatykite kojas klubų plotyje ir palenkite viršutinę kūno dalį į priekį 90° kampu. Nugara tiesi. Alkūnes laikykite prie kūno ir sulenktas 90° kampu.
3. Sugniaužkite kumščius.
4. Ištieskite rankas atgal.
5. Grįžkite į pradinę padėtį.
6. Pratimą kartokite vieną minutę.

Svarbu: laikykite nugarą tiesią, kvėpuokite lėtai ir tolygiai.

Treniruotė viršutinei kūno daliai (D pav.)

Treniruojami raumenys: krūtinės, pečių ir žasto

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink riešus.
2. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, ir ištieskite rankas į šonus virš galvos. Sulenkite rankas taip, kad alkūnės būtų pečių aukštyje.
3. Sugniaužkite kumščius.
4. Suveskite rankas priešais viršutinę kūno dalį.
5. Grįžkite į pradinę padėtį.
6. Pratimą kartokite vieną minutę.

Svarbu: darydami pratimus nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Blauzdos (E pav.)

Treniruojami raumenys: blauzdų

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink kulkšnis.
2. Pastatykite kojas klubų plotyje, o rankas laikykite prie šonų.
3. Atsistokite ant kojų pirštų galų ir likite šioje padėtyje apie 10 sekundžių. Nugarą laikykite tiesiai.
4. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
5. Pratimą kartokite vieną minutę.

Svarbu: darydami pratimus nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Sėdmenys (F pav.)

Treniruojami raumenys: nugaros, sėdmenų ir užpakalinės šlaunų dalies

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink kulkšnis.
2. Atsistokite keturiomis.
3. Alkūnės turi būti po pečiais, o keliai – po sėdmenimis.
4. Tieskite sulenktą koją atgal, kol užpakalinė šlaunies dalis bus vienoje linijoje su nugara. Likite šioje padėtyje apie 10 sekundžių, stengdamiesi neišlenkti nugaros.
5. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį ir pakeiskite pusę.
6. Pratimą kartokite vieną minutę.

Svarbu: laikykite nugarą tiesią, kvėpuokite lėtai ir tolygiai.

Išorinė šlaunų pusė (G pav.)

Treniruojami raumenys: pilvo, klubų, šoninių šlaunų dalių

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink kulkšnis.

2. Atsigulkite ant šono ir atsiremkitė ant dilbio. Kojos ištiestos ir guli viena ant kitos.
3. Lėtai kelkite viršutinę koją iki pečių aukščio ir vėl lėtai nuleiskite ant kitos kojos.
4. Pratimą kartokite vieną minutę, tada pakeiskite pusę.

Svarbu: laikykite nugarą tiesią, kvėpuokite lėtai ir tolygiai.

Vidinė šlaunų pusė (H pav.)

Treniruojami raumenys: pilvo, vidinės ir šoninės šlaunų dalys

Eiga

1. Apjuoskite gaminius aplink kulkšnis.
2. Atsigulkite ant šono ir atsiremkitė ant dilbio.
3. Sulenktą viršutinę koją pastatykite į priekį virš apatinės kojos. Apatinė koja lieka ištiesta.
4. Tempkite kojų pirštus į viršų, įtempkite pilvo raumenis ir šiek tiek pakelkite apatinę koją nuo grindų. Laikykite koją tiesią ir tokioje padėtyje išbūkite kelias sekundes.
5. Lėtai grįžkite į pradinę padėtį ir pakeiskite pusę.
6. Pratimą kartokite vieną minutę.

Svarbu: laikykite nugarą tiesią, kvėpuokite lėtai ir tolygiai.

Tempimas

Po kiekvienos treniruotės skirkite pakankamai laiko tempimo pratimams. Toliau pateikiame kelis nesudėtingus tempimo pratimus.

Šiuos pratimus turėtumėte atlikti po 3 kartus maždaug 15–30 sekundžių vienai kūno pusei.

Kaklo raumenys

1. Atsistokite ir atsipalaiduokite.
2. Ranka lengvai traukite galvą iš pradžių į kairę, o tada – į dešinę pusę.
3. Atliekant šį pratimą tempiami šoniniai kaklo raumenys.

Rankos ir pečiai

1. Atsistokite tiesiai, kojas šiek tiek sulenkite per kelius.
2. Tieskite dešinę ranką už galvos, kol delnas bus tarp menčių.
3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę ir traukite ją atgal.
4. Sukeiskite rankas ir pakartokite pratimą.

Kojų raumenys

1. Atsistokite tiesiai, pakelkite vieną pėdą nuo žemės.
2. Lėtai sukite ją iš pradžių į vieną, o tada į kitą pusę.
3. Po kurio laiko pakeiskite pėdą.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad šlaunys būtų lygiagrečios viena su kita. Stumkite dubenį į priekį, viršutinė kūno dalis turi būti tiesi.

Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje.

Valykite tik drėgna valymo šluoste, baigdami nušluostykite sausai.

SVARBU! Niekada nevalykite šiurkščiomis valymo priemonėmis.



Išmetimo nurodymai



Gaminio ir pakuotės atliekas tvarkykite laikydamiesi galiojančių vietos taisyklių. Pakuotės medžiagas (pvz., plastikinius maišelius) laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Daugiau informacijos apie panaudotų gaminių atliekų tvarkymą teiraukitės savo savivaldybės arba miesto administracijos įstaigoje. Gaminio ir pakuotės atliekas sutvarkykite tausodami aplinką.



Perdirbimo kodas skirtas įvairioms medžiagoms ženklinti ir grąžinti pakartotiniam naudojimui (perdirbimui). Kodą sudaro perdirbimo simbolis, reiškiantis pakartotinį naudojimą, ir numeris, žymintis medžiagą.

Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

Gaminys pagamintas kruopščiai, vykdant nuolatinę kontrolę. Privatiems galutiniams klientams „DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH“ šiam gaminiui suteikia trejų metų garantiją nuo pirkimo datos (garantinis laikotarpis) pagal toliau nurodytas sąlygas. Garantija taikoma tik medžiagoms ir apdirbimui. Garantija netaikoma toms dalims, kurios įprastai dėvisi ir yra laikomos nusidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijoms), taip pat dužioms dalimis, pvz., jungikliams ar iš stiklo pagamintoms dalims.

Teisė pasinaudoti šia garantija negalioja, jei gaminys buvo naudojamas netinkamai ar neteisingai, ne pagal numatytą paskirtį arba jei nesilaikoma naudojimo instrukcijos nurodymų, išskyrus tuos atvejus, kai galutinis klientas įrodo, kad buvo medžiagų arba apdirbimo klaida, kilusi ne dėl minėtų aplinkybių.

Teise į garantiją galima pasinaudoti tik garantiniu laikotarpiu, pateikus originalų kasos kvitą. Todėl saugokite originalų kasos kvitą. Atlikus bet kokį remontą, grindžiamą įmonės garantija, įstatymuose numatyta garantija ar gamintojo gera valia, garantinis laikotarpis nėra pratęsiamas. Ši nuostata taip pat taikoma pakeistoms ir suremontuotoms dalims.

Kilus nusiskundimų, pirmiausiai kreipkitės toliau nurodytu techninės pagalbos telefono numeriu arba susisieki-
kite su mumis elektroniniu paštu. Jei taikoma garantija, mes Jums nemokamai gaminį pataisysime ar pakeisime arba grąžinsime pinigus, sumokėtus už gaminį (savo nuožiūra). Jokių kitų teisių garantija nesuteikia.

Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardu-
vėjo atžvilgiu.

IAN: 463299_2407

ⓁⓉ Aptarnavimas Lietuvoje
Tel.: 8 800 33144
E-Mail: deltasport@lidl.lt

Soovime õnne!

Olete otsustanud kvaliteetse toote kasuks. Enne esmakordset kasutamist tutvuge tootega.



Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.

Kasutage toodet ainult toodud kirjelduste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik tootedokumendid.

Tarnekomplekt

2 x raskusmansetid

1 x kasutusjuhend

Tehnilised andmed

Mõõdud: ca 32 x 13,5 cm (P x L)

Takjakinnitus: ca 48,5 x 3,8 cm (P x L)

Kaal: 2 x ca 1,0 kg



Tootmiskuupäev (kuu/aasta):
01/2025

Otstarbekohane kasutamine

See toode on mõeldud kasutamiseks treeningvahendina, mille abil saate treenida kogu keha. Toode on mõeldud isiklikuks kasutamiseks ega sobi meditsiinilistel, terapeutilistel või ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.

Ohutusjuhised



Eluohtlik!

- Ärge laske lastel järelevalveta pakkematerjaliga mängida. Valitseb lämmatamisohu.



Vigastuste oht!

- Enne treenimise alustamist konsulteerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutuste näidetega alati käepärast.
- Rasedad tohivad treenida ainult arsti nõusolekul.
- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht.
- Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust arstiga.
- Toodet tohib alati kasutada ainult üks inimene korraga.
- Treenimiskoha ümber peab olema ca 0,6 m vaba ruumi (joon. I).
- Treenige vaid lamedal ja libisemiskindlal aluspinnal.
- Ärge kasutage toodet, kui olete vigastatud või kui teil on terviseprobleeme.
- Jooge treenimise ajal piisavalt.
- Ärge treenige, kui tunnete end väsinuna või kui te ei suuda keskenduda. Ärge treenige vahetult pärast söömist. Oodake treeningu algusega ca 2 tundi.

- Õhutage treeninguruumi piisavalt, kuid vältige tuuletõmbust.
- Tootel ei tohi teha mingeid modifikatsioone.
- Pidage toote kasutamisel silmas selle raskust ja ärge alahinnake seda.
- Kasutage toodet ainult nii, nagu on kirjeldatud lõigus „Otstarbekohane kasutamine“.



Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!

- Ärge laske lastel toodet järelevalveta kasutada. Juhendage ja jälgige neid toote õigel kasutamisel. Lubage toodet kasutada ainult siis, kui laste vaimne ja füüsiline areng seda võimaldab.
- Jälgige laste loomulikku mängukirge ja eksperimenteerimislusti. Vältige olukordi ja käitumisviise, mis ei ole selle toote jaoks ette nähtud.



Kulumisest tingitud ohud

- Toodet tohib kasutada ainult siis, kui see on laitmatus seisukorras. Kontrollige toodet enne iga kasutuskorda kahjustuste või kulumise suhtes. Tootte ohutus on tagatud üksnes siis, kui seda kontrollitakse regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Kahjustuste korral ei tohi seda enam kasutada.
- Kaitske toodet äärmusliku temperatuuri, päikesekiirguse ja niiskuse eest. Tootte mittenõuetekohane hoidmine ja kasutamine võib põhjustada enneaegset kulumist, mille tagajärjel võivad tekkida vigastused.

Üldised treenimisnõuanded

Treenimine

- Kandke mugavaid spordirõivaid ja -jalatseid.
- Tehke enne iga treeningut soojendust ja lõpetage treenimine sujuvalt.
- Tehke harjutuste vahel piisavalt pikki pause ja jooge piisavalt.
- Ärge treenige algajana liiga suure koormusega. Suurendage treenimise intensiivsust aeglaselt.
- Tehke kõiki harjutusi sujuvalt, mitte järsult, ja ühtlases tempos.
- Jälgige ühtlast hingamist: pingutuse ajal hingake välja ja lõdvestuse ajal hingake sisse.
- Jälgige harjutuse tegemise ajal õiget kehahoiakut.

Üldine treeningu planeerimine

Koostage teie vajadustele vastav treeninguplaan, mis koosneb 6–8 harjutuse seeriast. Pidage silmas järgmiseid põhimõtteid.

- Üks harjutuste seeria peaks koosnema ca 12 ühe harjutuse kordusest.
- Iga harjutuste seeriat võib korrata 3 korda.
- Harjutuste seeriate vahel tuleb teha 30-sekundiline paus.
- Iga treeninguelemendi eel tehke erinevatele lihasgruppidele soojendust.
- Lisaks soovitame pärast iga treeninguelementi venitada.

Soojendus

Enne iga treenimist võtke aega soojenduse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused.

Harjutusi tuleks 2 kuni 3 korda korrata.

Kaelalihased

1. Pöörake pead aeglaselt vasakule ja paremale. Korrake liigutust 4 kuni 5 korda.
2. Tehke aeglaselt pearinge esmalt ühes, siis teises suunas.

Käed ja õlad

1. Pange käed selja taga kokku ja tõmmake ettevaatlikult ülespoole. Kui kallutate seejuures ülakeha ettepoole, saavad kõik lihased optimaalselt soojendatud.
2. Tehke õlaringe ettepoole korruga mõlema õlaga ja ühe minuti pärast vahetage ringide tegemise suunda.
3. Tõmmake õlgu kõrvade suunas ja seejärel laske õlad taas alla.
4. Tehke käeringe ettepoole vaheldumisi vasaku ja parema käega ning ühe minuti pärast tahapoole.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Jalalihased

1. Seiske ühel jalal ja tõstke teine jalg painutatud põlvega põrandast ca 20 cm kõrgemale. Tehke ülestõstetud jalaga ringe esmalt ühes suunas ja mõne sekundi pärast teises suunas. Seejärel tõstke üles teine jalg ja korrake harjutust.
2. Tõstke jalgu kordamööda üles ja tehke kohapeal mõned sammud. Seejuures ärge tõstke jalgu liiga kõrgele, et mitte kaotada tasakaalu.

3. Seejärel tõstke üles teine jalg ja korrake harjutust.
4. Tõstke jalgu kordamööda üles ja tehke kohapeal mõned sammud. Seejuures ärge tõstke jalgu liiga kõrgele, et mitte kaotada tasakaalu.

Harjutuste näited

Allpool on toodud mõned harjutuste näited.

Poksimine (joon. A)

Koormust saavad lihased: käe- ja õlalihased

Kulg

1. Pange toode randmete ümber.
2. Seiske jalad õlgade laiuselt harki ja hoidke käed kõverdatult ülakeha ees.
3. Pange käed rusikasse. Sirutage vasak käsi ette ja pöörake seda nii, et käesalg oleks suunatud ülespoole.
4. Pöörake tagasi algasendisse ja vahetage külge.
5. Korrake harjutust minut aega. Muutke tempot.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Biitsepsid (joon. B)

Koormust saavad lihased: biitsepsid ja õlalihased

Kulg

1. Pange toode randmete ümber.
2. Seisake jalad õlgade laiuselt harki ja hoidke ühte rusikat puusa ja teist lõua kõrgusel. Mõlemad käed on kõverdatud.
3. Liigutage käsi üheaegselt vaheldumisi üles ja alla.

4. Korrake harjutust minut aega. Muutke tempot.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Triipsepsid (joon. C)

Koormust saavad lihased: triitsepsid, õla- ja seljalihased

Kulg

1. Pange toode randmete ümber.
2. Asetage jalad puusade laiuselt harki ja painutage ülakeha 90° nurga all ette. Selg on otse. Küünarnukid on keha lähedal ja painutatud 90° nurga alla.
3. Pange käed rusikasse.
4. Sirutage käed tahapoole välja.
5. Võtke tagasi algasend.
6. Korrake harjutust minut aega.

Tähtis: hoidke selg otse ning hingake aeglaselt ja ühtlaselt.

Ülakeha treening (joon. D)

Koormust saavad lihased: rinna-, õla- ja õlavarrelihased

Kulg

1. Pange toode randmete ümber.
2. Asetage jalad õlgade laiuselt harki ja sirutage käed üle pea külgedele. Kõverdage käed, nii et küünarnukid jäävad õlgade kõrgusele.
3. Pange käed rusikasse.
4. Tooge käed ülakeha ette kokku.
5. Võtke tagasi algasend.
6. Korrake harjutust minut aega.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Sääremarjad (joon. E)

Koormust saavad lihased: säärelihased

Kulg

1. Pange toode hüppeliigeste ümber.
2. Asetage jalad puusade laiuselt harki ja hoidke käed külgedel.
3. Tõuske varvastele ja püsige selles asendis ca 10 sekundit. Hoidke selg sirge.
4. Minge aeglaselt algasendisse tagasi.
5. Korrake harjutust minut aega.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Istmikulihased (joon. F)

Koormust saavad lihased: selja-, istmiku- ja reie tagaosalihased

Kulg

1. Pange toode hüppeliigeste ümber.
2. Laskuge neljakäpukile.
3. Asetage küünarnukid õlgade alla ja põlved istmiku alla.
4. Sirutage jalg kõverdatult tahapoole, kuni reie tagumine osa jääb seljaga ühele joonele. Püsige selles asendis ca 10 sekundit, olge ettevaatlik, et selg ei kumerduks.
5. Minge aeglaselt algasendisse tagasi ja vahetage külge.
6. Korrake harjutust minut aega.

Tähtis: hoidke selg otse ning hingake aeglaselt ja ühtlaselt.

Reie välimine külg (joon. G)

Koormust saavad lihased: kõhu-, puusa-, reie välimise külje lihased

Kulg

1. Pange toode hüppeliigeste ümber.
2. Heitke külili maha ja toetage end küünarvarrele. Jalad on välja sirutatud ja teineteise peal.

3. Tõstke pealmine jalg aeglaselt õlgade kõrgusele ja langetage see aeglaselt teisele jalale tagasi.
4. Korrake harjutust minut aega ja seejärel vahetage poolt.

Tähtis: hoidke selg otse ning hingake aeglaselt ja ühtlaselt.

Reie sisemine külg (joon. H)

Koormust saavad lihased: kõhu-, reie sise-
mise ja välimise külje lihased

Kulg

1. Pange toode hüppeliigeste ümber.
2. Heitke külili maha ja toetage end küünar-
varrele.
3. Viige pealmine jalg kõverdatult üle
alumise jala ette. Alumine jalg jääb välja
sirutatuks.
4. Tõmmake varbad üles, pingutage kõhu-
lihaseid ja tõstke alumine jalg kergelt
põrandast lahti. Hoidke jalg sirgena ja
jääge siis hetkeks sellesse asendisse.
5. Minge aeglaselt algasendisse tagasi ja
vahetage külge.
6. Korrake harjutust minut aega.

Tähtis: hoidke selg otse ning hingake aeglaselt ja ühtlaselt.

Venitamine

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on kirjel-
datud mõned lihtsad venitusharjutused.
Neid harjutusi tuleks teha 3 korda kummal-
gi küljel, à 15–30 sekundit.

Kaelalihased

1. Seiske lõdvestunult.
2. Tõmmake pead käega õrnalt esmalt
vasakule, siis paremale.
3. See harjutus venitab kaelalihaseid.

Käed ja õlad

1. Seiske püsti, põlved kergelt painutatud.
2. Viige parem käsi pea taha ja sirutage see alla, abaluude vahele.
3. Haarake vasaku käega paremast küünarnukist ja lükake seda tahapoole.
4. Vahetage pooli ja korrake harjutust.

Jalalihased

1. Seiske püsti ja tõstke üks jalg maapinnast veidi kõrgemale.
2. Tehke jalaga aeglaselt ringe esmalt ühes, siis teises suunas.
3. Mõne aja pärast vahetage jalga.

Tähtis: jälgige, et reied oleksid paralleelsed. Seejuures lükake vaagnat ettepoole, ülakeha endiselt väljasirutatud.

Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumitemperatuuril. Puhastage üksnes niiske lapiga ja pühkige kuivaks.

TÄHTIS! Ärge puhastage tugevatoimeliste puhastusvahenditega.



Jäätmekäitlusjuhised



Utiliseerige tooteartikkel ja pakkematerjalid vastavalt ajakohastele kohalikele eeskirjadele. Hoidke pakkematerjali (nt kilekotte) lastele kättesaamatus kohas. Kasutuskõlbmatu tooteartikli utiliseerimise kohta saate lisainformatsiooni oma valla- või linnavalitsusest. Utiliseerige tooteartikkel ja pakend keskkonnasäästlikult.



Taaskasutuskoodi kasutatakse ringlussevõtu tsüklis olevate erinevate materjalide identifitseerimiseks (taaskasutamine). Kood koosneb ringlussevõtu tsükli taaskasutussümbolist ja materjali identifitseerivast numbrist.

Juhised garantii ja teeninduskulu kohta

Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuupäevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisvigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ega kergesti purunevatele osadele, nagu lülitid või klaasist osad. Garantiinõuded on välistatud, kui toode on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusulatuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppklient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel. Garantiinõudeid saab garantiiaja jooksul esitada alles pärast originaalkviitungi esitamist. Seetõttu palun hoidke originaalkviitung alles. Garantiid ei pikendata garantii, seadusliku garantii või hea tahte põhjal tehtud remonditööde järgi. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta.

Kui teil on kaebusi, võtke ühendust allpool toodud infotelefoni või e-posti teel. Garantiinõude korral parandame - omal valikul - toote teile tasuta, asendame selle või maksame tagasi ostuhinna. Muid õigusi garantiist ei tulene.

See garantii ei piira teie seadusjärgseid õigusi, eriti garantiinõudeid vastava müüja vastu.

IAN: 463299_2407

 Teenindus Eesti

Tel.: 8000049109

E-post: deltasport@lidl.ee

Apsveicam!

Jūs izvēlējāties iegādāties augstas kvalitātes preci. Pirms sākat lietot preci, apgūstiet to.



Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.

Lietojiet preci tikai atbilstoši aprakstītajam lietojumam un tikai norādītajiem lietošanas mērķiem. Saudzīgi glabājiet šo lietošanas norādījumus. Nododot preci trešajām personām, pievienojiet tai visus dokumentus.

Piegādes komplekts

2 x svara aproce

1 x lietošanas norādījumi

Tehniskie dati

Izmērs: apm. 32 x 13,5 cm (G x P)

Līpslīdzējs: apm. 48,5 x 3,8 cm (G x P)

Svars: 2 x apm. 1,0 kg



Ražošanas datums (mēnesis/gads):
01/2025

Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Šī prece ir izstrādāta kā vingrošanas ierīce, ar kuru varat trenēt visu ķermeni. Prece ir paredzēta privātai lietošanai un nav piemērota medicīniskiem, terapeitiskiem vai komerciāliem mērķiem.

Norādes par drošību



Dzīvības apdraudējums!

- Neatstājiet bērnus bez uzraudzības, kad tie rotaļājas ar iepakojšanas materiālu. Pastāv nosmakšanas risks.



Savainošanās risks!

- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārliedzinieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.
- Vienmēr glabājiet lietošanas norādījumus ar vingrinājumu aprakstiem pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Grūtniecēm ieteicams pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultēties ar ārstu.
- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi.
- Ja rodas sūdzības par pašsajūtu, vājuma sajūta vai nogurums, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar ārstu.
- Šo precī vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešams vismaz 0,6 m brīvas platības (1 att.).
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslīdošas virsmas.
- Nelietojiet precī, ja esat savainojies vai jūtaties slikti.
- Treniņa laikā dzeriet pietiekami daudz šķidruma.

- Netrenējieties, ja esat noguris vai nespējat koncentrēties. Netrenējieties uzreiz pēc ēdienreizēm. Pagaidiet apm. 2 stundas līdz treniņa sākumam.
- Izvēdiniet treniņtelpu pietiekami, bet izvairieties no caurvēja.
- Precei nedrīkst veikt nekādus pārveidojumus.
- Lietojot preci, ņemiet vērā tās svaru un nenovērtējiet to pārāk zemu.
- Lietojiet preci tikai paredzētajam mērķim, kā aprakstīts sadaļā „Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim”.



Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!

- Neļaujiet bērniem lietot preci bez uzraudzības. Instruējiet bērnus par preces pareizu lietošanu un uzraugiet viņus. Atļaujiet lietot preci tikai tad, ja bērna garīgās un fiziskās attīstības līmenis ir tam piemērots.
- Ņemiet vērā bērnu dabisko rotaļīgumu un vēlmi eksperimentēt. Nepieļaujiet situācijas un lietošanas veidu, kas precei nav paredzēts.



Nodiluma izraisīts apdraudējums

- Preci drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā kārtībā. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta ar nolūku noteikt iespējamus bojājumus vai nodilumu. Bojājumu gadījumā preci nedrīkst lietot.

- Sargājiet preci no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem.

Vispārīgas norādes par vingrošanu

Treniņu norise

- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un vingrošanas apavus.
- Pirms katra treniņa labi iesildieties un nobeidziet vingrošanu pakāpeniski.
- Starp vingrinājumiem ieturiet pietiekami garas pauzes un uzņemiet pietiekami daudz šķidruma.
- Ja esat iesācējs, nekad nevingrojiet ar pārāk lielu slodzi. Kāpiniet vingrošanas intensitāti lēnām.
- Visus vingrinājumus izpildiet vienmērīgi, bez grūdieniem un vienādā tempā.
- Pievērsiet uzmanību vienmērīgai elpošanai: sasprindzinājuma laikā izelpojiet un atslābuma laikā ieelpojiet.
- Pievērsiet uzmanību pareizai stājai vingrinājuma izpildes laikā.

Vispārīga treniņu plānošana

Izveidojiet jūsu vajadzībām pielāgotu treniņu plānu ar vingrinājumu piegājieniem, kuri ietver 6–8 vingrinājumus. To darot, ņemiet vērā tālāk minētās pamatnostādnes:

- Vienā vingrinājuma piegājienā attiecīgais vingrinājums jāatkārto apm. 12 reizes.
- Katru vingrinājuma piegājieni var izpildīt 3 reizes.
- Starp vingrinājumu piegājieniem ieteicama 30 sekunžu pauze.

- Pirms katra treniņa iesildiet dažādas muskuļu grupas.
- Papildus iesakām pēc katra treniņa izpildīt stiepšanos.

Iesildīšanās

Pirms katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika, lai iesildītos. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Katrs vingrinājums jāatkārto 2–3 reizes.

Spranda muskulatūra

1. Lēnām pagrieziet galvu pa kreisi un pa labi. Atkārtojiet šo kustību 4–5 reizes.
2. Lēnām apļojiet galvu vienā virzienā, pēc tam – pretējā.

Rokas un pleci

1. Satveriet plaukstas aiz muguras un uzmanīgi celiet rokas uz augšu. Ja vienlaikus nolieksiet ķermeņa augšdaļu uz priekšu, visi muskuļi tiks optimāli iesildīti.
2. Apļojiet plecus vienlaicīgi uz priekšu un pēc vienas minūtes mainiet kustības virzienu.
3. Celiet plecus ausu virzienā un pēc tam ļaujiet tiem krist lejup.
4. Apļojiet pārmaiņus kreiso un labo roku uz priekšu un pēc vienas minūtes – uz aizmuguri.

Svarīgi: neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties uz vienas kājas un paceliet otru kāju ar saliektu ceļgalu apm. 20 cm no grīdas. Vispirms apļojiet pacelto pēdu vienā virzienā un pēc dažām sekundēm – pretējā virzienā. Pēc tam nostājieties uz otras kājas un atkārtojiet vingrinājumu.

2. Pēc kārtas celiet kājas augšup un passoļojiet uz vietas. Celiet kājas tikai tik augstu, lai varētu labi saglabāt līdzsvaru.
3. Pēc tam nostāieties uz otras kājas un atkārtojiet vingrinājumu.
4. Pēc kārtas celiet kājas augšup un passoļojiet uz vietas. Celiet kājas tikai tik augstu, lai varētu labi saglabāt līdzsvaru.

Ierosinājumi vingrinājumiem

Turpmāk jums tiek piedāvāts izvēlēties kādu no vingrojumiem.

Boksēšanās (A att.)

Noslogotā muskulatūra: roka un plecs

Norise

1. Aplieciет preci ap plaukstu locītavām.
2. Novietojiet kājas plecu platumā un turiet rokas saliektas ķermeņa priekšā.
3. Savelciет plaukstas dūrēs. Kreiso roku izstiepiет uz priekšu un pagrieziет tā, lai plaukstas virspuse būtu vērsta uz augšu.
4. Atgrieziетies sākuma pozīcijā un mainiет puses.
5. Atkārtojiет šo vingrinājumu vienu minūti. Maniет tempu.

Svarīgi: neaizmirstiет mierīgi turpināt elpot!

Bicepss (B att.)

Noslogotā muskulatūra: bicepss un plecs

Norise

1. Aplieciет preci ap plaukstu locītavām.
2. Novietojiet kājas plecu platumā un turiet vienu dūri gurnu augstumā un otru – zoda augstumā. Abas rokas ir saliektas.
3. Abas rokas vienlaicīgi pārmaiņus kustiniет augšup un lejup.

4. Atkārtojiet šo vingrinājumu vienu minūti.
Maniet tempu.

Svarīgi: neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Tricepss (C att.)

Noslogotā muskulatūra: tricepss, plecs un mugura

Norise

1. Aplieciēt precī ap plaukstu locītavām.
2. Novietojiet kājas gurnu platumā un nolieciēties uz priekšu 90° leņķī. Mugura ir taisna. Elkoņi ir piespiesti pie ķermeņa un saliekti 90° leņķī.
3. Savelciēt plaukstas dūrēs.
4. Iztaisnojiēt rokas uz aizmuguri.
5. Atgrieziēties sākuma pozīcijā.
6. Atkārtojiēt šo vingrinājumu vienu minūti.

Svarīgi: turiet taisnu muguru un elpojiēt lēnām un vienmērīgi.

Ķermeņa augšdaļas trenēšana (D att.)

Noslogotā muskulatūra: krūškurvis, plecs un augšdelms

Norise

1. Aplieciēt precī ap plaukstu locītavām.
2. Novietojiēt kājas plecu platumā un paceliēt rokas sānos virs galvas. Salieciēt rokas tā, lai elkoņi atrastos plecu augstumā.
3. Savelciēt plaukstas dūrēs.
4. Ķermeņa priekšpusē rokas salieciēt kopā.
5. Atgrieziēties sākuma pozīcijā.
6. Atkārtojiēt šo vingrinājumu vienu minūti.

Svarīgi: neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Ikri (E att.)

Noslogotā muskulatūra: ikri

Norise

1. Aplieciēt precī ap pēdu locītavām.
2. Novietojiet kājas gurnu platumā un rokas turiet gar sāniem.
3. Nostājieties uz pirkstgaliem un palieciēt šādā pozīcijā apm. 10 sekundes. Turiet taisnu muguru.
4. Lēni atgriezieties sākuma pozīcijā.
5. Atkārtojiet šo vingrinājumu vienu minūti.

Svarīgi: neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Sēža (F att.)

Noslogotā muskulatūra: mugura, sēža un augšstilba aizmugurējā daļa

Norise

1. Aplieciēt precī ap pēdu locītavām.
2. Nostājieties četrāpus.
3. Elkoņus novietojiet zem pleciem un ceļgalus – zem sēžas.
4. Saliektu kāju izstiepiet uz aizmuguri, līdz augšstilbs ar muguru veido vienu līniju. Palieciēt šādā pozīcijā apm. 10 sekundes un raugieties, lai mugura nebūtu saliekta.
5. Lēni atgriezieties sākuma pozīcijā un mainiet puses.
6. Atkārtojiet šo vingrinājumu vienu minūti.

Svarīgi: turiet taisnu muguru un elpojiet lēnām un vienmērīgi.

Augšstilbu ārpuse (G att.)

Noslogotā muskulatūra: Vēders, gurni, augšstilba sāns

Norise

1. Aplieciēt precī ap pēdu locītavām.

2. Apgulieties uz sāniem un atbalstieties uz apakšdelma. Kājas ir izstieptas un novietotas viena uz otras.
3. Lēni paceliet kāju plecu augstumā un atkal lēni nolaidiet uz otras kājas.
4. Atkārtojiet šo vingrinājumu vienu minūti un mainiet pusi.

Svarīgi: turiet taisnu muguru un elpojiet lēnām un vienmērīgi.

Augšstilbu iekšpuse (H att.)

Noslogotā muskulatūra: vēders, augšstilba iekšpuse un sāns

Norise

1. Aplieciest precīzi ap pēdu locītavām.
2. Apgulieties uz sāniem un atbalstieties uz apakšdelma.
3. Augšējo kāju saliektu novietojiet uz priekšu virs apakšējās kājas. Apakšējā kāja paliek taisna.
4. Pēdas pirkstgalus velciest uz augšu, saspindziniest vēdera muskuļus un apakšējo kāju nedaudz paceliet no grīdas. Turiet kāju taisni un palieciest šajā pozīcijā dažas sekundes.
5. Lēni atgriezieties sākuma pozīcijā un mainiet puses.
6. Atkārtojiet šo vingrinājumu vienu minūti.

Svarīgi: turiet taisnu muguru un elpojiet lēnām un vienmērīgi.

Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk esam aprakstījuši dažus vienkāršus vingrinājumus.

Attiecīgie vingrinājumi jāizpilda 15–30 sekundes un jāatkārto 3 reizes katrai pusei.

Spranda muskulatūra

1. Nostājieties atbrīvotā pozā.
2. Ar vienu roku nedaudz pavelciet galvu pa kreisi, pēc tam – pa labi.
3. Šis vingrinājums palīdz izstiept kakla sānu daļas.

Rokas un pleci

1. Nostājieties taisni, ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Virziet labo roku aiz galvas, līdz tā pieskaras zonai starp lāpstiņām.
3. Ar kreiso roku satveriet labās rokas elkoņi un velciet uz aizmuguri.
4. Nomainiet puses un atkārtojiet vingrinājumu.

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties taisni un paceliet vienu kāju no grīdas.
2. Lēnām apļojiet pēdu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.
3. Pēc kāda laika izapļojiet otru pēdu.

Svarīgi: raugiet, lai augšstilbi būtu novietoti paralēli. Iegurni izvirziet uz priekšu, ķermeņa augšdaļa ir taisna.

Glabāšana, tīrīšana

Kad preci nelietojat, vienmēr glabājiet to sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā. Tīriet tikai ar samitrinātu tīrīšanas lupatu un pēc tam nosusiniet.

SVARĪGI! Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrīšanas līdzekļiem.



Norādes par likvidēšanu



Utilizējiet izstrādājumu un iepakojuma materiālus atbilstoši spēkā esošajiem, vietējiem noteikumiem.

Iepakojuma materiālus (piem., plastikāta maisiņus) uzglabājiēt bērniem nepieejamā vietā. Papildu informāciju par nokalpojušā izstrādājuma utilizāciju vaicājiēt savā pašvaldībā. Utilizējiēt izstrādājumu un iepakojumu videi draudzīgā veidā.



Otrreizējās pārstrādes kods paredzēts dažādu materiālu atgriešanai otrreizējās pārstrādes ciklā (reciklēšana). Kods sastāv no reciklēšanas simbola, kas apzīmē otrreizējās pārstrādes ciklu, un no numura, kas apzīmē materiālu.

Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

Izstrādājums ir izgatavots ar lielu rūpību, veicot tā pastāvīgu kontroli. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privātiem gala klientiem šim izstrādājumam dod trīs gadu garantiju kopš iegādes datuma (garantijas termiņš), ievērojot turpmākos noteikumus. Garantija attiecas tikai uz materiālu un apstrādes kļūdām. Garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas normālam nolietojumam un tādēļ uzskatāmas par dilstošām detaļām (piem., baterijas), kā arī tā neattiecas uz plīstošām detaļām, piem., slēdžiem, vai no stikla izgatavotām detaļām.

Garantijas prasības ir izslēgtas, ja izstrādājums ir izmantots nepareizi, ļaunprātīgi vai neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem vai paredzētajam pielietojumam vai nav ievērotas lietošanas instrukcijā dotās norādes, ja vien gala klients nepierāda, ka ir radusies materiāla vai apstrādes kļūda, kuras iemesls nav kāds no iepriekš minētajiem apstākļiem.

Garantijas prasības var izvirzīt tikai garantijas termiņā, uzrādot pirkuma čeka oriģinālu. Tādēļ saglabājiet pirkuma čeka oriģinālu. Jebkādi remontdarbi, kas veikti garantijas, likumdošanā paredzētās garantijas vai godīgas komercprakses ietvaros, nepagarina garantijas termiņu. Tas attiecas arī uz nomainītām un labotām detaļām.

Iebildumu gadījumā vispirms, lūdzu, zvaniet uz zemāk norādīto servisa tālruni vai sazinieties ar mums pa e-pastu. Ja iestājas garantijas gadījums, mēs izstrādājumu – pēc saviem ieskatiem – bez maksas salabojam, nomainām vai atlīdzinām pirkuma cenu.

Citas garantijas tiesības nepastāv.

Šī garantija neierobežo jūsu tiesības, kas paredzētas likumdošanā, it īpaši tiesības uz garantiju attiecībā pret attiecīgo pārdevēju.

IAN: 463299_2407

LV Serviss Latvija

Tel.: 8000 5808

E-pasts: deltasport@lidl.lv

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

2 x Gewichtsmanschetten

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: 2 x ca. 1,0 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



Gefahren durch Verschleiß

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

- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.

- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Boxen (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.

4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Bizeps (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf Hüft- und die andere auf Kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Oberkörpertraining (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Waden (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Waden

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.
3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.

5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Gesäß (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Äußere Oberschenkel (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.

3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Innere Oberschenkel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463299_2407

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

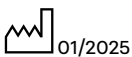
Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR
GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: GM-15579

10.07.2024 / PM 4:33

IAN 463299_2407

3 