



KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG/6KG KETTLEBELL/ 8KG KETTLEBELL/KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

(DE) (AT) (CH)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(DK)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(HU)

KETTLEBELL SÚLYZÓ, 6 KG/ KETTLEBELL SÚLYZÓ, 8 KG

Kezelési és biztonsági utalások

(GB) (IE)

6KG KETTLEBELL/8KG KETTLEBELL

Operation and safety notes

(NL) (BE)

KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

BUBLINA, 6 KG/BUBLINA, 8 KG

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(ES)

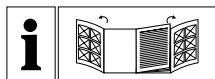
KETTLEBELL 6 KG/KETTLEBELL 8 KG

Instrucciones de utilización y de seguridad

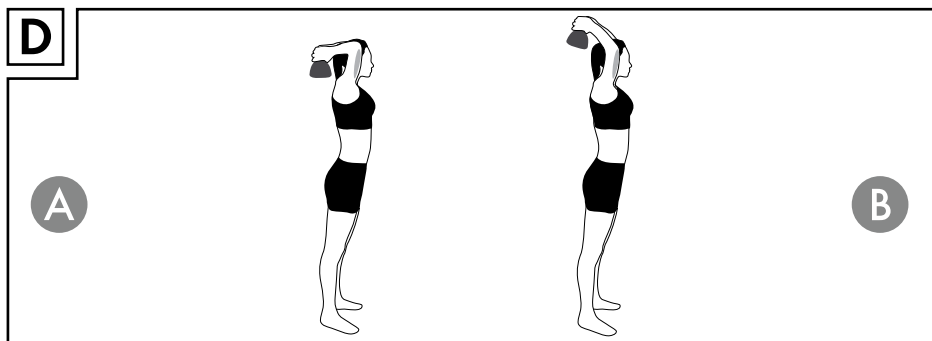
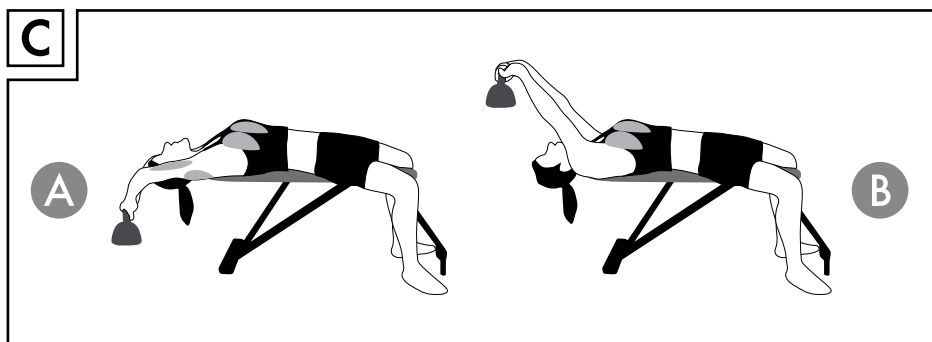
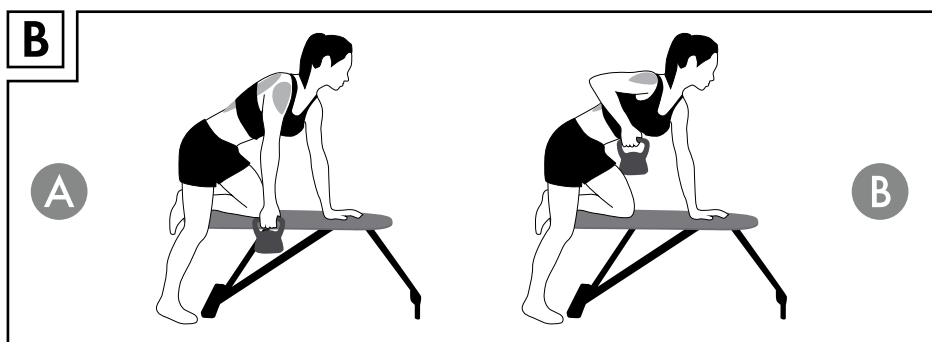
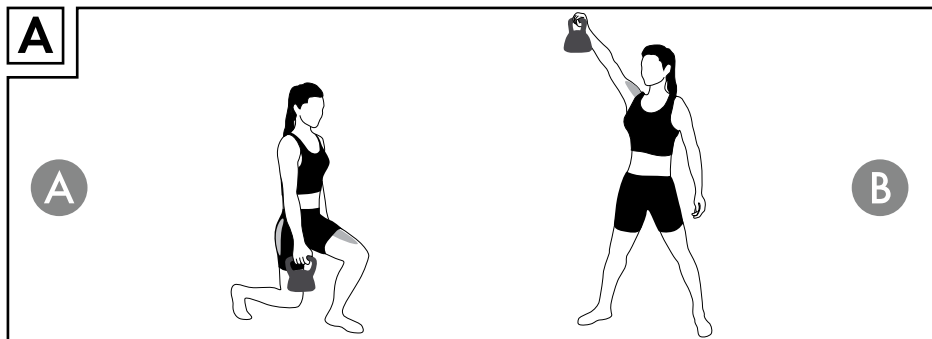
(IT)

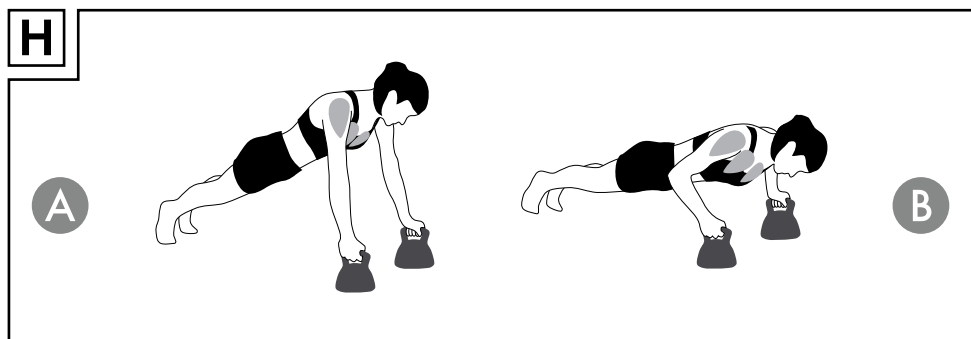
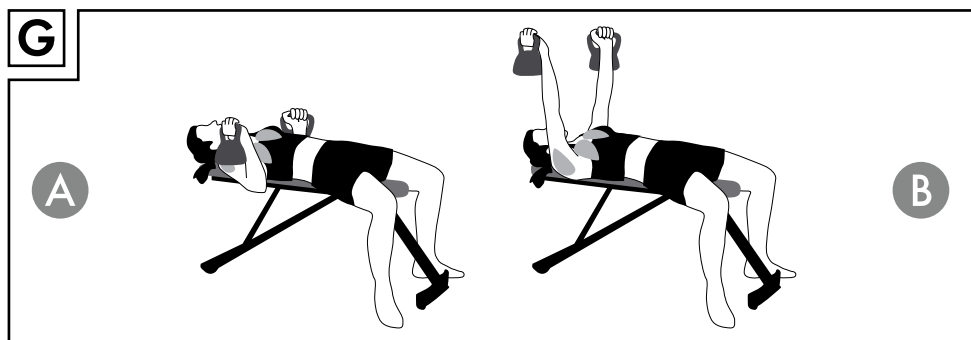
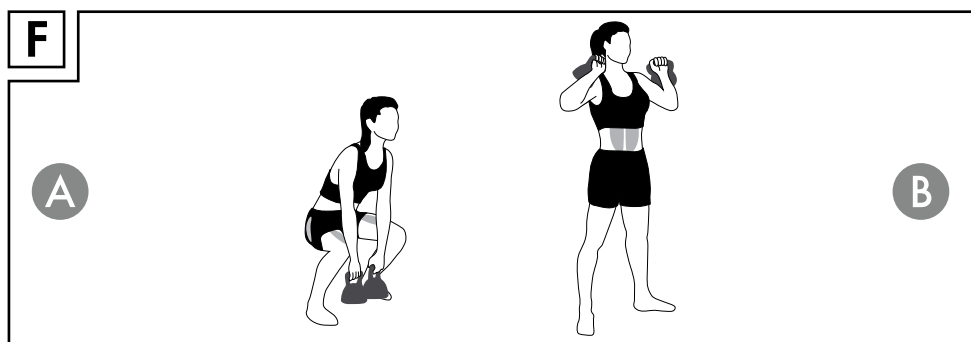
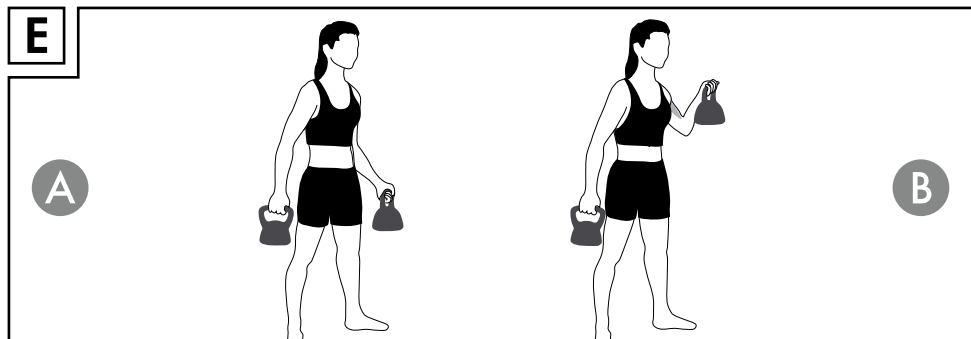
KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	11
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	16
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	23
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	29
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	35
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	40
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	46
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	52
IT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	58
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	64





Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	6
Lieferumfang	Seite	6
Technische Daten	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Vor dem Gebrauch	Seite	7
Übungsanleitung	Seite	7
Übungen	Seite	8
Reinigung und Lagerung	Seite	9
Entsorgung	Seite	9
Garantie	Seite	10
Abwicklung im Garantiefall	Seite	10
Service	Seite	10

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konstruiert und nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet. Das Produkt eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder medizinische Behandlungen geeignet.

● Lieferumfang

- 1 Kettlebell
- 1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

HG13453A:

Gewicht: 6 kg

Maße: ca. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm (H x B x Ø)

HG13453B:

Gewicht: 8 kg

Maße: ca. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm (H x B x Ø)

Nur für den Hausgebrauch-Klasse: H



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!



⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR! Kinder und Haustiere vom Produkt fernhalten!

- Das Produkt ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
 - Wenn Sie Ihren Kindern die Benutzung dieses Produkts erlauben, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und insbesondere ihr Temperament berücksichtigen. Sie sollten beaufsichtigt und in die ordnungsgemäße Verwendung des Produkts eingewiesen werden. Das Produkt ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug zu verwenden.
 - Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie gesundheitliche Probleme, allergische Reaktionen oder eine Verletzung haben. Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn während der Übungen Übelkeit, Unwohlsein oder sonstige Beschwerden auftreten.
 - Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
 - Benutzen Sie das Produkt auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- ⚠️ VORSICHT! GEFAHR DER SACHSCHÄDIGUNG!** Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie genug Abstand zu Personen/Gegenständen einhalten können, um Verletzungen/Sachbeschädigungen zu vermeiden. Für ein sicheres Training ist ausreichend Platz erforderlich. Halten Sie beim Training

mindestens 1 m Abstand um sich und das Produkt (siehe Abb. I).

- Achten Sie besonders auf verschleißanfällige Bauteile (z. B. Griff, Gummifüße, Kunststoffkappe am Boden).
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.

● Vor dem Gebrauch

Hinweis: Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial vom Produkt.

● Übungsanleitung

Die folgenden Übungen stellen nur eine Auswahl aus möglichen Übungen dar. Über weitere Übungsmöglichkeiten informieren Sie sich bitte in der einschlägigen Literatur.

- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Führen Sie die Übungen in einem regelmäßigen Tempo bei ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgegebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie sich dabei nicht. Atmen Sie beim Anspannen der Muskeln aus, atmen Sie beim Entspannen der Muskeln ein.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden vier Teilen bestehen:

Das Aufwärmen („Warm Up“)

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

Das Training

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

Das Abkühlen („Cool Down“)

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung. Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen. Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie merken, dass Ihre Muskulatur ermüdet, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings.

Trainieren Sie idealerweise etwa 3–4 Mal pro Woche. Achten Sie allerdings darauf, dass zwischen einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag eingelegt wird, damit sich die Muskulatur und der Körper ausreichend erholen können.

Achten Sie zudem bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z. B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

● Übungen

„Lunge“ (siehe Abb. A)

- Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
- Gehen Sie nun in die Hocke. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze dieses Beins nach vorne hinaus schieben.
- Halten Sie die Kettlebell auf der Körperseite des hinteren Beins.
- Drücken Sie sich nun aus dem leichten Ausfallschritt nach oben und bewegen Sie den Arm mit der Kettlebell seitlich über die Schulter und den Kopf.
- Kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Rudern gebeugt (siehe Abb. B)

- Setzen Sie ein Knie sowie die Hand der gleichen Seite beispielsweise auf einem Stuhl oder einer Bank ab.

Alternative: Stellen Sie sich mit den Beinen etwa in Schrittstellung auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und stützen Sie sich mit dem Arm auf der Seite des nach vorne stehenden Beins ab. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr vorderes Knie nicht über den Fuß hinaus nach vorne bewegen.

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

Trizeps Curl liegend (siehe Abb. C)

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Bank und setzen Sie die Füße neben beziehungsweise vor der Bank ab.
- Nehmen Sie die Kettlebell in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf.
- Beugen Sie die Ellenbogen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.
- Heben Sie die Kettlebell nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme.
- Halten Sie diese Stellung für 1–2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Trizeps Curl stehend (siehe Abb. D)

- Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
- Nehmen Sie die Kettlebell in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf.
- Senken Sie Ihre Arme hinter den Schultern nach unten ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.
- Heben Sie die Kettlebell nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme.
- Halten Sie diese Stellung für 1–2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Armbeugen (mit 2 Kettlebells) (siehe Abb. E)

- Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin,

halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

- Halten Sie die Arme mit der Kettlebell (oder mit den Kettlebells, wenn Sie in jeder Hand eine Kettlebell haben) mit nach innen gerichteten Handflächen seitlich neben dem Körper.
- Beugen Sie nun langsam die Arme nach oben bis auf Schulterhöhe und drehen Sie die Handnenseiten dabei so, dass diese am Ende nach oben zeigen (Oberarme und Ellenbogen bleiben stabil neben dem Körper).
- Halten Sie diese Stellung für 1–2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Arm- und Kniebeugen (mit 2 Kettlebells) (siehe Abb. F)

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

Brustpresse (mit 2 Kettlebells) (siehe Abb. G)

- Legen Sie sich mit gebeugten Knien auf den Rücken auf eine Bank, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
- Halten Sie die Arme mit den Kettlebells mit gebeugten (oder, als höherer Schwierigkeitsgrad mit gestreckten) Ellenbogen seitlich neben dem Körper etwa auf Schulterhöhe.
- Bewegen Sie Ihre Arme nun nach oben, strecken Sie diese gegebenenfalls und führen Sie diese gestreckt über der Brust zusammen. Achten Sie

darauf, dass Sie die Kettlebells fest greifen und diese nicht fallen lassen.

- Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

Liegestütze (mit 2 Kettlebells) (siehe Abb. H)

- Stützen Sie sich mit geradem Rücken und gestreckten Beinen (eine einfachere Variante ist mit gebeugten Beinen auf den Knien) auf dem Boden und mit jeder Hand auf einer Kettlebell ab, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
- Führen Sie nun Liegestütze mit den Händen auf den Kettlebells durch, indem Sie den Oberkörper durch Beugen der Arme bei stabilem Rumpf nach unten bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie die Kettlebells fest greifen und nicht abrutschen.
- Halten Sie diese Stellung für 1–2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

● Reinigung und Lagerung

- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keinesfalls scheuernde oder ätzende Reinigungsmittel. Das Produkt würde hierbei Schaden nehmen.
- Reinigen Sie das Produkt nur mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie es anschließend gut mit einem Tuch.
- Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen. Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und

somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 518501_2501) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Adresse übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction Page 12

 Intended use Page 12

 Scope of delivery Page 12

 Technical data Page 12

Safety notices Page 12

Before use Page 13

Exercise instructions Page 13

Exercises Page 13

Cleaning and storage Page 14

Disposal Page 14

Warranty Page 14

 Warranty claim procedure Page 15

 Service Page 15

6kg Kettlebell/8kg Kettlebell

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is designed as a piece of sports equipment and not suitable for commercial use. The product is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning. This product is not suitable for therapeutic or medical treatment.

● Scope of delivery

1 Kettlebell
1 Instruction manual

● Technical data

HG13453A:

Weight: 6 kg
Dimensions: approx. 23 cm x 20.5 cm x 19 cm
(H x W x Ø)

HG13453B:

Weight: 8 kg
Dimensions: approx. 24 cm x 22.6 cm x 21 cm
(H x W x Ø)

Domestic use only–Class: H



Safety notices

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS FOR USE PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS FOR USE IN A SAFE PLACE!



⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS!

- Keep children and pets away from the product! The product is only intended for use by adults. Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.
 - If you allow children to use the equipment, you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
 - Consult your physician before using the product if you have health problems, allergic reactions or an injury. Stop the exercises immediately if you feel sick or unwell whilst exercising or if any other complaints arise.
 - Check the product for damage or wear before every use. Only use this product in proper condition.
 - Use the product on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. Compensate for uneven floors.
- ⚠ CAUTION! RISK OF PROPERTY DAMAGE!**
- Only use the product in areas where you can maintain adequate distance from persons/objects to avoid injuries and property damage. Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. 1).
- Pay special attention to components most susceptible to wear (e.g. handle, rubber feet, plastic cap on the floor).
 - Store the product in a dry safe place after use. Do not leave the product unattended.

● **Before use**

Note: Remove all packaging materials from the product.

● **Exercise instructions**

The following instructions are only a sample of possible exercises. Please refer to the respective literature for information about other exercises.

- Wear comfortable sports- or leisure clothing.
- Warm up before beginning the exercises.
- Perform the exercises at a steady pace, breathing easy. Follow the specified motion sequences and do not overestimate yourself. Breathe out when contracting the muscles, breath in when releasing them.

Each exercise should consist of the following four parts:

Warm Up

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

The training

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

Cool Down

Just as a Warm Up should be performed before each training session, a Cool Down should take place after a unit. A Cool Down starts the relaxation phase; the operating temperature of the body will come back down and shows the transition of stress relaxation. The Cool Down should last at least 10 minutes (as the Warm Up) and is controlled slowly dropping down to the lowest level. The pulse rate should drop as low as possible.

Stretching

As already mentioned, you can stretch your muscles before / during the Warm Up easily. After the training you should definitely stretch your muscles. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more strenuous the training has been, the more important is the stretching afterwards. Particularly important is the stretching for the exercised muscle groups. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle.

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

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

● **Exercises**

“Lunge” (see Fig. A)

- Go into a crouch.
- Keep the weight on the side of the back leg.
- Press now out of the slight lunge upward.
- Move the arm with the kettlebell over the shoulder and the head.
- Then return to the starting position.

Rowing (see Fig. B)

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

Triceps 1 (see Fig. C)

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

Triceps 2 (see Fig. D)

- Stand upright with your feet shoulder width apart.
- Take the kettlebell in both hands. Raise the kettlebell with flexed elbows over your head.
- Lower your arms downward behind your shoulders.
- Now lift the kettlebell up over your head and stretch your arms.
- Hold this position for 1–2 seconds and then return to the starting position.

Biceps (with 2 kettlebells) (see Fig. E)

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

Arm and Squat (with 2 kettlebells) (see Fig. F)

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

Chest press (with 2 kettlebells) (see Fig. G)

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

Pushups (with 2 kettlebells) (see Fig. H)

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

● Cleaning and storage

- Store the product out of the reach of children.
- Never use abrasive or caustic cleaners. Doing so would damage the product.
- Only clean the product with lukewarm water, then dry well with a cloth.
- Always store the dry and clean product in a temperate room.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



The product incl. accessories, manual and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of

this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

● GB Service Great Britain

Tel.: 0800 0569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

● IE Service Ireland

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 518501_2501) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided

Introduction	Page 17
Utilisation conforme	Page 17
Contenu de la livraison	Page 17
Caractéristiques techniques	Page 17
Consignes de sécurité	Page 17
Avant l'utilisation	Page 18
Instructions des exercices	Page 18
Exercices	Page 19
Nettoyage et entreposage	Page 20
Mise au rebut	Page 20
Garantie	Page 20
Faire valoir sa garantie	Page 22
Service après-vente	Page 22

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Ce produit est un appareil de sport non adapté à un usage commercial. Ce produit est notamment destiné à l'entraînement des muscles du haut du corps et des bras, ainsi qu'à améliorer l'endurance et la combustion des graisses en général. Le produit ne convient pas à des manipulations thérapeutiques ou médicales.

● Contenu de la livraison

1 kettlebell
1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

HG13453A :

Poids : 6 kg
Dimensions : env. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(H x L x Ø)

HG13453B :

Poids : 8 kg
Dimensions : env. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(H x L x Ø)

Réservé à un usage domestique - Classe : H



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !



⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT !

- Tenez les enfants et les animaux à l'écart du produit ! Le produit est uniquement conçu pour les adultes. Les parents et autres personnes responsables doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, compte tenu de la propension au jeu et du goût pour l'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations et des comportements non compatibles avec l'utilisation normale des appareils d'entraînement.
 - Si vous permettez à vos enfants d'utiliser ce produit, vous devez tenir compte de leur développement physique et mental, en particulier de leur tempérament. Ils doivent être surveillés et informés de l'utilisation conforme du produit. En aucun cas l'appareil ne doit être utilisé comme un jouet.
 - Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin si vous avez des problèmes de santé, une tendance aux réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez des nausées, un malaise ou toute autre douleur.
 - Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucun signe de détérioration ou d'usure. Le produit doit seulement être utilisé s'il est en parfait état.
 - Utilisez le produit sur une surface stable, plane et horizontale et protégez le sol avec une couverture de protection ou un tapis. Compensez les irrégularités du sol.
- ⚠ PRUDENCE ! RISQUE DE DÉGÂTS MATÉRIELS !** Utilisez le produit uniquement dans des locaux offrant un écart suffisant par rapport aux autres personnes / objets afin d'éviter toutes blessures / dégâts matériels. Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Lorsque vous vous entraînez,

maintenez une distance de 1 m autour de vous et du produit (cf. fig. I).

- Veillez particulièrement aux pièces susceptibles de s'user (p. ex. à la poignée, aux pieds en caoutchouc, aux capuchons en plastique sur le sol).
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr. Ne laissez pas le produit sans surveillance.

● Avant l'utilisation

Remarque : veuillez retirer tous les matériaux d'emballage du produit.

● Instructions des exercices

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection non exhaustive des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices en consultant de la documentation spécialisée.

- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Échauffez-vous avant de débiter les exercices.
- Effectuez les exercices à un rythme régulier, en respirant calmement. Respectez les mouvements prescrits et ne présumez pas de vos forces. Expirez lors de la contraction des muscles, inspirez lors de détente des muscles.

Chaque unité d'entraînement doit être constituée de quatre parties, comme suit :

L'échauffement (« Warm Up »)

Votre entraînement doit toujours commencer par une séance d'échauffement. Plus l'unité d'entraînement à venir est contraignante, plus l'effort d'échauffement doit être important. Un échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardio-vasculaire et évite les blessures des ligaments, des tendons et des articulations. Il permet aussi de diminuer le risque de crampes et de blessures musculaires.

L'entraînement

Le début d'un entraînement d'endurance (souvent appelé entraînement cardio compte tenu de ses

effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire) est le début de la lutte contre les maladies de notre civilisation et les dommages corporels, notamment ceux dus au vieillissement. L'entraînement d'endurance n'a pas que des effets bénéfiques sur le système cardio-vasculaire, il profite aussi à certains des groupes musculaires les plus importants du corps. Néanmoins, il ne doit pas être confondu avec l'entraînement musculaire ou de force pure typique, qui poursuit d'autres objectifs.

La récupération (« Cool Down »)

De même qu'un échauffement doit être effectué avant chaque unité d'entraînement, il est recommandé d'envisager une phase de récupération après chaque unité. La récupération introduit la phase de relaxation, elle permet de faire redescendre la température corporelle et met en évidence le passage de l'effort à la détente. Comme l'échauffement, la récupération doit durer au moins 10 minutes et être ramenée lentement au dernier palier. La fréquence cardiaque doit descendre le plus bas possible. Ainsi, vous évitez entre autres l'apparition de courbatures grâce à l'évacuation des produits finaux du métabolisme éventuellement formés.

L'étirement

Comme mentionné précédemment, vous pouvez légèrement pré-tendre vos muscles lors de l'échauffement. Après l'entraînement, vous devez impérativement étirer vos muscles. Un étirement ramène le muscle à sa longueur initiale et évite ainsi les raccourcissements musculaires. Plus l'entraînement a été contraignant, plus l'étirement est important. Il est important de procéder à un étirement des groupes musculaires principaux sollicités pendant l'entraînement. Effectuez l'étirement de manière à le ressentir sans douleurs. La durée d'étirement est d'environ 20 secondes pour chaque muscle.

Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par série d'exercices. Selon vos préférences individuelles, augmentez ensuite doucement jusqu'à 11 à 12 répétitions par série. Réduisez la portée de votre entraînement lorsque vous sentez que la musculature fatigue. Idéalement, entraînez-vous environ 3 à 4 fois par semaine. Prévoyez un jour de repos

entre les unités d'entraînement afin de permettre à votre musculature et à votre corps de se reposer suffisamment.

Veillez à effectuer tous les exercices en gardant le milieu de votre tronc stable. La colonne vertébrale, et notamment la région lombaire de la colonne vertébrale, doivent être maintenues droites afin que les différents corps vertébraux puissent être maintenus dans la bonne position de manière biomécanique, pour que le disque intervertébral soit p. ex. protégé contre les charges néfastes.

● Exercices

« Lunge » (cf. fig. A)

- Tenez-vous debout avec les jambes écartées de la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés, maintenez votre torse stable et le dos droit.
- Accroupissez-vous. Veillez à ne pas avancer le genou de la jambe avant au-delà des doigts de pied de cette jambe.
- Tenez la kettlebell du côté du corps correspondant à la jambe arrière.
- Poussez maintenant vers le haut à partir de la légère fente et déplacez le bras tenant la kettlebell sur le côté, au-dessus de l'épaule et de la tête.
- Revenez lentement et de façon contrôlée à la position initiale.

Rameur incliné (cf. fig. B)

- Placez un genou et la main du même côté par exemple sur une chaise ou sur un banc.

Alternative : tenez-vous debout avec les jambes écartées d'un pas et les genoux légèrement pliés, maintenez votre torse stable et le dos droit. Fléchissez légèrement le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous avec votre bras sur le côté de la jambe qui se tient à l'avant. Veillez à ne pas déplacer votre genou avant au-delà du pied.

- Maintenez le bras libre avec la kettlebell sur le côté du corps, la paume tournée vers l'intérieur.
- Fléchissez lentement votre bras et levez le coude jusqu'à la hauteur des épaules, la paume de la main toujours tournée vers l'intérieur.

- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

Triceps 1 (cf. fig. C)

- Allongez-vous le dos sur un banc et placez vos pieds à côté du banc ou face à celui-ci.
- Prenez la kettlebell dans vos deux mains et amenez-la au-dessus de la tête en pliant les coudes.
- Pliez les coudes. Assurez-vous que votre tronc reste constamment tendu et que vous ne creusiez pas le bas du dos.
- Levez maintenant la kettlebell vers le haut au-dessus de la tête et tendez les bras.
- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

Triceps 2 (cf. fig. D)

- Tenez-vous debout avec les jambes écartées de la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés, maintenez votre torse stable et le dos droit.
- Prenez la kettlebell dans vos deux mains et amenez-la au-dessus de la tête en pliant les coudes.
- Abaissez vos bras derrière les épaules. Assurez-vous que votre tronc reste constamment tendu et que vous ne creusiez pas le bas du dos.
- Levez maintenant la kettlebell vers le haut au-dessus de la tête et tendez les bras.
- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

Flexion des bras (avec 2 kettlebells) (voir Fig. E)

- Placez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Maintenez le tronc stable et le dos droit.
- Tenez les bras avec la kettlebell (ou les kettlebells, si vous tenez une kettlebell dans chaque main) sur les côtés de votre corps avec les paumes tournées vers l'intérieur.
- Pliez lentement les bras vers le haut jusqu'à la hauteur des épaules, et tournez les paumes de façon à ce qu'elle pointe en fine vers le haut (les bras et les coudes restent stables à côté du corps).
- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

Flexion des bras et des genoux (avec 2 kettlebells) (voir Fig. F)

- Tenez-vous debout avec les jambes écartées de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Maintenez votre torse stable et le dos droit.
- Accroupissez-vous (veillez à ce que vos genoux ne dépassent pas vos pieds) et tenez les bras avec la kettlebell (ou les kettlebells, si vous tenez une kettlebell dans chaque main) entre vos jambes.
- Tendez maintenant vos jambes, redressez-vous avec le dos droit et stable, et pliez simultanément les bras vers le haut jusqu'à la hauteur de vos épaules, comme dans le cas de l'exercice « Flexion des bras ».
- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

Développé couché (avec 2 kettlebells) (voir Fig. G)

- Allongez-vous sur le dos sur un banc avec les genoux fléchis, maintenez le tronc stable et le dos droit.
- Maintenez les bras et les kettlebells en gardant les coudes fléchis (ou tendus, dans le cas d'un exercice plus difficile) sur les côtés du corps, à peu près à la hauteur des épaules.
- Déplacez vos bras vers le haut, tendez-les au besoin et amenez-les tendus au-dessus de votre poitrine. Veillez à bien tenir les kettlebells et à ne pas les laisser tomber.
- Revenez ensuite dans la position initiale.

Pompes (avec 2 kettlebells) (voir Fig. H)

- Appuyez-vous sur le sol avec le dos droit et les jambes tendues (une variante plus simple consiste à se tenir sur les genoux, avec les jambes fléchies), chaque main posée sur une kettlebell. Maintenez le tronc stable et le dos droit.
- Effectuez des pompes avec les mains sur les kettlebells. Descendez le haut du corps en fléchissant les bras tout en gardant le tronc stable. Veillez à bien tenir les kettlebells et à ne pas glisser.
- Restez dans cette position pendant 1 à 2 secondes, puis revenez à la position initiale.

● Nettoyage et entreposage

- Rangez le produit hors de portée des enfants.
- N'utilisez en aucun cas des détergents abrasifs ou caustiques. Ces substances endommageraient le produit.
- Nettoyez le produit exclusivement à l'eau tiède et séchez-le ensuite correctement à l'aide d'un chiffon.
- Rangez toujours le produit sec et propre dans une pièce tempérée.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur. Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets.

● Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne

l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.

Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages

aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 518501_2501) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 24
Correct en doelmatig gebruik	Pagina 24
Omvang van de levering.....	Pagina 24
Technische gegevens	Pagina 24
Veiligheidsinstructies	Pagina 24
Voor het gebruik	Pagina 25
Oefeninstructies	Pagina 25
Oefeningen	Pagina 26
Reiniging en opslag	Pagina 27
Afvoer	Pagina 27
Garantie	Pagina 27
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 28
Service	Pagina 28

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct en doelmatig gebruik

Dit product is als sportartikel ontworpen en is niet geschikt voor commerciële doeleinden. Het product is met name geschikt voor het trainen van de spieren van het bovenlichaam en de armen en ter verbetering van het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding. Het product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden of medische behandelingen.

● Omvang van de levering

1 kettlebell
1 gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

HG13453A:

Gewicht: 6 kg
Afmetingen: ca. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(h x b x Ø)

HG13453B:

Gewicht: 8 kg
Afmetingen: ca. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(h x b x Ø)

Alleen voor privégebruik - klasse: H



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!

■



⚠ WAARSCHUWING! **LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGELUKKEN!**

- en huisdieren uit de buurt van het product! Het product is uitsluitend bestemd voor het gebruik door volwassenen. Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen om te spelen en te experimenteren rekening gehouden moet worden met situaties en gedrag waarvoor de trainingsapparaten niet zijn gemaakt.
 - Als uw kinderen dit product van u mogen gebruiken, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en met name met hun temperament. Houd uw kinderen in de gaten en wijs ze op het juiste gebruik van het product. Het product mag in geen geval als kinderspeelgoed worden gebruikt.
 - Als u problemen met uw gezondheid hebt, allergisch bent of blessures of letsel heeft, raadpleeg dan eerst een arts alvorens het product te gebruiken. Stop direct met oefenen wanneer er tijdens het oefenen misselijkheid, onwel zijn of andere klachten optreden.
 - Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt.
 - Gebruik het product op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende afdekking voor uw vloer of vloerbedekking. Compenseer oneffenheden in de vloer.
- ⚠ PAS OP! KANS OP MATERIËLE SCHADE!**
Voorkom letsel / materiële schade door het product alleen in ruimten te gebruiken waar u voldoende afstand tot andere personen / voorwerpen in acht kunt nemen. Voor een veilige training is voldoende ruimte nodig. Houd bij de training tenminste 1 m afstand om uzelf en het product aan (zie afb. I).

- Let met name op slijtagegevoelige onderdelen (bijv. handvat, rubberen pootjes, kunststof afdekking).
- Bewaar het product na het gebruik op een droge, veilige plek. Laat het product niet zonder toezicht achter.

● Voor het gebruik

Opmerking: Verwijder al het verpakkingsmateriaal van het product.

● Oefeninstructies

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie uit de reeks van mogelijkheden. Voor meer oefeningen verwijzen wij naar de desbetreffende literatuur.

- Draag comfortabel zittende sport- en vrijetijdskleding.
- Doe voor het begin van de oefeningen eerst een warming-up.
- Voer de oefeningen uit in een regelmatig tempo en adem daarbij rustig door. Houd u aan de voorgeschreven bewegingen en overschat uzelf daarbij niet. Bij het aanspannen van de spieren uitademen, bij het ontspannen van de spieren inademen.

Elke trainingseenheid moet uit de volgende vier onderdelen bestaan:

De warming-up

U dient uw training altijd te beginnen met een warming-up. Hoe intensiever de aansluitende trainingseenheid is, des te belangrijker is het opwarmen. Een warming-up bereidt het lichaam op de belasting voor, prikkel het hart- en vaatstelsel en beschermt banden, pezen en gewrichten tegen letsel. Het helpt ook bij het verminderen van het risico op kramp of spierletsel.

De training

Het begin van een duurtraining (uithoudingsvermogen-training, vanwege de positieve effecten op het

hart en de bloedsomloop ook vaak cardio-training genoemd) is de eerste stap in de strijd tegen welvaartsziektes en lichamelijke klachten, vooral op hogere leeftijd. Een duurtraining heeft echter niet alleen een positief effect op het hart en de bloedsomloop, maar eveneens op enkele grotere spiergroepen in ons lichaam. Het moet echter niet worden verward met de typische kracht- of spiertraining waarbij andere doelen worden gesteld.

De cooling-down

Net zoals voor elke trainingseenheid een warming-up moet worden gedaan, dient na elke eenheid een cooling-down plaats te vinden. Een cooling-down leidt de ontspannende fase in, brengt de temperatuur van het lichaam weer omlaag en verduidelijkt de omschakeling van belasting naar ontspanning. Net zoals de warming-up moet de cooling-down minimaal 10 minuten duren en langzaam naar het laagste niveau worden gebracht. De frequentie van de polsslag moet zo ver mogelijk dalen. Zo voorkomt u onder andere spierpijn omdat eindproducten van de stofwisseling die eventueel zijn ontstaan kunnen worden afgevoerd.

Het rekken na afloop

Zoals reeds aangegeven, kunt u tijdens de warming-up uw spieren vooraf al iets rekken. Na afloop van de training moet u uw spieren ook weer rekken. Het rekken achteraf zorgt ervoor dat de spier weer terug gaat naar de oorspronkelijke lengte en voorkomt op deze manier spierverspellingen. Hoe inspannender de training, des te belangrijker is het rekken achteraf. Het rekken achteraf is vooral belangrijk voor de primaire spiergroepen die tijdens de training werden belast. Het rekken moet voelbaar zijn maar mag geen pijn doen. De duur van het rekken bedraagt ongeveer 20 seconden voor elke spier.

Begin uw training met ongeveer 7–8 herhalingen per oefenserie. Verhoog het aantal herhalingen

vervolgens langzaam afhankelijk van uw voorkeur tot 11–12 herhalingen per serie. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, vermindert u de omvang van uw training. In het ideale geval dient u ongeveer 3–4 keer per week te trainen. Let er echter op

dat u tussen de losse trainingseenheden een rustdag inplant, zodat de spieren en het lichaam zich voldoende kunnen ontspannen.

Let er bovendien bij alle oefeningen op dat u deze vanuit een stabiele romp uitvoert. De wervelkolom (vooral de lendenwervel) moet recht gehouden worden, zodat de afzonderlijke wervels in de biomechanisch juiste positie worden gehouden, bijvoorbeeld om de tussenwervelschijf tegen verkeerde belastingen te beschermen.

● Oefeningen

‘Lunge’ (zie afb. A)

- Ga met uw benen op schouderbreedte uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen, waarbij u uw bovenlichaam stabiel houdt en uw rug recht.
- Ga vervolgens in de hurkstand. Let er daarbij op dat u niet met de knie van het voorste been verder naar voren schuift dan de teen van dat been.
- Houd het gewicht van de kettlebell aan de lichaamszijde van het achterste been.
- Druk uzelf nu vanuit deze stand omhoog en beweeg de arm met de kettlebell zijwaarts over de schouder en het hoofd.
- Ga vervolgens langzaam en gecontroleerd terug naar de uitgangspositie.

Gebogen roeien (zie afb. B)

- Plaats een knie en een hand van dezelfde kant bijvoorbeeld op een stoel of een bank.

Alternatief: Ga met uw benen ongeveer één stap uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen, houd uw bovenlichaam stabiel en uw rug recht. Buig uw bovenlichaam iets naar voren en zet u met uw arm aan de kant van het naar voren staande been af. Let erop dat u uw voorste knie niet voorbij de voet naar voren verplaatst.

- Houd de vrije arm met de kettlebell en een naar binnen gerichte handpalm zijdelings naast het lichaam.
- Buig vervolgens langzaam de arm en til de elleboog met nog steeds naar binnen gerichte handpalmen omhoog tot op schouderhoogte.

- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Triceps curl liggend (zie afb. C)

- Ga op uw rug op een bankje liggen en plaats uw voeten naast of voor het bankje.
- Pak de kettlebell met beide handen vast en breng hem met gebogen ellebogen boven uw hoofd.
- Buig uw ellebogen. Zorg ervoor dat uw bovenlichaam voortdurend gespannen is en dat u geen holle rug vormt.
- Til de kettlebell vervolgens omhoog tot boven het hoofd en strek daarbij de armen.
- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Triceps curl staand (zie afb. D)

- Ga met uw benen op schouderbreedte uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen, waarbij u uw bovenlichaam stabiel houdt en uw rug recht.
- Pak de kettlebell met beide handen vast en breng hem met gebogen ellebogen boven uw hoofd.
- Laat uw armen achter de schouders naar beneden zakken. Zorg ervoor dat uw bovenlichaam voortdurend gespannen is en dat u geen holle rug vormt.
- Til de kettlebell vervolgens omhoog tot boven het hoofd en strek daarbij de armen.
- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Armbuigingen (met 2 kettlebells) (zie afb. E)

- Ga met uw benen op schouderbreedte uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen terwijl u uw bovenlichaam stabiel en uw rug recht houdt.
- Houd de armen met de kettlebell (of de kettlebells als u in elke hand een kettlebell heeft) met de handpalmen naar binnen gericht naast het lichaam.
- Buig nu langzaam de armen omhoog tot op schouderhoogte en draai de handpalmen daarbij zo dat deze aan het eind naar boven wijzen (bovenarmen en ellebogen blijven stabiel naast het lichaam).

- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Arm- en kniebuigingen (met 2 kettlebells) (zie afb. F)

- Ga met uw benen op schouderbreedte uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen, houdt uw bovenlichaam stabiel en uw rug recht.
- Ga nu in hurkstand (zorg ervoor dat u uw knieën niet voorbij de voeten naar voren verplaatst) en houd uw armen met de kettlebell (of kettlebells als u in elke hand een kettlebell heeft) tussen de benen.
- Strek nu uw benen, richt uzelf met een rechte en stabiele rug op en buig tegelijkertijd uw armen omhoog tot op schouderhoogte zoals bij de beschreven oefening 'armbuigingen'.
- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Borst drukken (met 2 kettlebells) (zie afb. G)

- Ga op uw rug op een bankje liggen met uw knieën gebogen, houd uw bovenlichaam stabiel en uw rug recht.
- Houd de armen met de kettlebells met gebogen (of, voor een hogere moeilijkheidsgraad, gestrekte) ellebogen naast het lichaam ongeveer op schouderhoogte.
- Beweeg uw armen vervolgens omhoog, strek ze eventueel en breng deze gestrekt samen boven uw borst. Zorg ervoor dat u de kettlebells stevig vasthoudt en ze niet laat vallen.
- Ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

Push-ups (met 2 kettlebells) (zie afb. H)

- Steun met rechte rug en gestrekte benen (een gemakkelijkere variant is met gebogen benen en op de knieën) op de vloer en met elke hand op een kettlebell, houd uw bovenlichaam stabiel en de rug recht.
- Voer nu push-ups uit met uw handen op de kettlebells door uw armen te buigen waardoor uw bovenlichaam naar beneden gaat terwijl u uw

romp stabiel houdt. Zorg ervoor dat u de kettlebells stevig vasthoudt en niet uitglijdt.

- Houd deze positie gedurende 1–2 seconden vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.

● Reiniging en opslag

- Bewaar het product buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik in géén geval bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Het product kan hierdoor beschadigd raken.
- Reinig het product uitsluitend met lauwwarm water en droog het vervolgens goed af met een doek.
- Bewaar het product altijd op kamertemperatuur op een droge, schone plek.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer.

● Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten

hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden.

De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (bijv. IAN 518501_2501) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u mee gedeelde servicepunt verzenden.

● Service

Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona 30
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 30
Zawartość	Strona 30
Dane techniczne	Strona 30
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 30
Przed zastosowaniem	Strona 31
Instrukcja wykonywania ćwiczeń	Strona 31
Ćwiczenia	Strona 32
Czyszczenie i przechowywanie	Strona 33
Utylizacja	Strona 33
Gwarancja	Strona 33
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona 34
Serwis	Strona 34

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● **Wstęp**



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● **Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem**

Produkt został opracowany jako przyrząd sportowy i nie jest przeznaczony do zastosowań komercyjnych. Produkt jest szczególnie przydatny do treningu górnych partii ciała i mięśni ramion oraz do poprawy ogólnej wytrzymałości i spalania tłuszczu. Produkt nie nadaje się do użycia w leczeniu terapeutycznym oraz medycznym.

● **Zawartość**

1 kettlebell
1 instrukcja obsługi

● **Dane techniczne**

HG13453A:

Ciężar: 6 kg
Wymiary: ok. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(wys. x szer. x Ø)

HG13453B:

Ciężar: 8 kg
Wymiary: ok. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(wys. x szer. x Ø)

Tylko dla klasy do użytku domowego: H



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ!

■



⚠ OSTRZEŻENIE! ZAGROŻENIE ŻYCIA I NIEBEZPIECZEŃSTWO WYPADKU! Dzieci i

zwierzęta trzymać z dala od produktu! Produkt jest przeznaczony do użycia tylko przez osoby dorosłe. Rodzice i osoby nadzorujące muszą mieć świadomość swojej odpowiedzialności, ponieważ z powodu naturalnego popędu do zabawy i radości eksperymentowania u dzieci należy liczyć się z sytuacjami i zachowaniami, które nie są odpowiednie do sprzętów treningowych.

- Jeśli pozwala się dzieciom na używanie tego produktu, powinno się wziąć pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny, a zwłaszcza ich temperament. Powinny one być nadzorowane i zostać poinstruowane w zakresie prawidłowego stosowania produktu. W żadnym razie nie używać produktu jako zabawki dla dzieci.
- W razie kłopotów ze zdrowiem, reakcji alergicznych lub obrażeń przed użyciem produktu należy skontaktować się z lekarzem. Jeżeli podczas wykonywania ćwiczeń pojawiają się mdłości, złe samopoczucie lub inne dolegliwości, bezzwłocznie przerwij ćwiczenia.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony lub zużyty. Produktu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie.
- Produkt należy stosować na stabilnej, równej i poziomej powierzchni z osłoną na podłogę lub dywan. Wyrównać nierówności podłogi.

⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO SZKÓD MATERIALNYCH! Aby uniknąć niebezpieczeństwa obrażeń oraz uszkodzenia mienia, używaj produktu wyłącznie w pomieszczeniach, w których możliwe jest zachowanie bezpiecznego odstępu od innych osób i przedmiotów. Dla bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość wolnego miejsca. Podczas treningu należy zachować co najmniej 1 m odległości wokół siebie i produktu (patrz rys. I).

- Zwróć szczególną uwagę na elementy, które są podatne na zużycie (np. uchwyt, gumowe nóżki, plastikowa nakładka na podstawie).
- Po użyciu produktu należy go przechowywać w suchym, bezpiecznym miejscu. Nie pozostawiać produktu bez nadzoru.

● Przed zastosowaniem

Wskazówka: należy całkowicie usunąć materiał opakowania z produktu.

● Instrukcja wykonywania ćwiczeń

Poniżej przedstawiamy przykłady ćwiczeń. Dalsze informacje na temat ćwiczeń są dostępne w odpowiedniej literaturze.

- Załóż wygodną odzież sportową.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia przeprowadź rozgrzewkę.
- Ćwiczenia wykonywać w regularnym tempie, spokojnie oddychając. Proszę stosować się do podanego układu ruchów i nie przeceniać swoich możliwości podczas ćwiczeń. Podczas napinania mięśni wykonuj wydech, podczas rozluźniania wdech.

Każda sesja treningowa powinna składać się z następujących czterech części:

Rozgrzewka („Warm Up“)

Trening powinien zawsze zaczynać się od rozgrzewki. Im bardziej obciążająca sesja treningowa, tym ważniejsza jest rozgrzewka. Rozgrzewka przygotowuje ciało do obciążenia, stymuluje układ krążenia i

chroni więzadła, ścięgna i stawy przed urazami. Pomaga również zmniejszyć ryzyko skurczów i urazów mięśni.

Trening

Rozpoczęcie treningu wytrzymałościowego (zwanego często treningiem kardio lub interwałowym ze względu na jego pozytywny wpływ na układ krążenia) jest pierwszym krokiem w walce z chorobami cywilizacyjnymi i dolegliwościami fizycznymi, szczególnie z postępującym wiekiem. Jednak trening wytrzymałościowy ma pozytywny wpływ nie tylko na układ sercowo-naczyniowy, ale także na niektóre większe grupy mięśni w naszym ciele. Nie należy go jednak mylić z typowym treningiem siłowym czy mięśni, który ma inne cele.

Schłodzenie („Cool Down“)

Tak jak przed każdą sesją treningową należy wykonać rozgrzewkę, to po zakończeniu treningu należy schłodzić się. Schłodzenie wprowadza fazę relaksu, obniża temperaturę ciała i ilustruje przejście od stresu do odprężenia. Schłodzenie powinno, jak rozgrzewka, trwać co najmniej 10 minut i powoli kierować organizm w dół do najniższego poziomu. Tętno powinno być jak najniższe. Zapobiega to między innymi bólowi mięśni, ponieważ usuwane są wszelkie produkty przemiany materii, które mogły powstać.

Rozciąganie po treningu

Jak wspomniano wcześniej, podczas rozgrzewki można lekko rozciągnąć mięśnie. Po treningu powinno się koniecznie rozciągnąć mięśnie jeszcze raz. Ponowne rozciąganie przywraca mięśniom ich pierwotną długość i w ten sposób zapobiega ich skracaniu. Im bardziej intensywny był trening, tym ważniejsze jest rozciąganie po nim. Rozciąganie jest szczególnie ważne dla głównych grup mięśniowych wykorzystywanych podczas treningu. Rozciąganie powinno być odczuwalne, ale nie powinno boleć. Czas rozciągania wynosi około 20 sekund na każdy mięsień.

Rozpocząć trening od około 7–8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Następnie powoli zwiększać liczbę powtórzeń zgodnie z indywidualnymi preferencjami,

aż do 11–12 powtórzeń na zestaw. Jeśli zauważysz, że Twoje mięśnie są zmęczone, zmniejsz ilość wykonywanych ćwiczeń. Najlepiej ćwiczyć 3–4 razy w tygodniu. Należy jednak pamiętać, aby między każdą sesją treningową zrobić dzień odpoczynku, aby mięśnie i ciało mogły się odpowiednio zregenerować.

Pamiętaj również, aby wszystkie ćwiczenia wykonywać ze stabilnej pozycji po środku tułowia. Kręgosłup (zwłaszcza lędźwiowy) musi być utrzymywany w pozycji wyprostowanej, tak aby poszczególne kręgi były utrzymywane w prawidłowej biomechanicznie pozycji, np. w celu ochrony krążka międzykręgowego przed niewłaściwymi obciążeniami.

● Ćwiczenia

„Wykroki” (patrz rys. A)

- Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków i lekko ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy.
- Teraz kucnij. Upewnij się, że nie pchasz do przodu kolanem przedniej nogi ponad czubki palców.
- Trzymaj kettlebell po stronie ciała tylnej nogi.
- Teraz wyprostuj się w lekkim rozkroku i przenieś rękę z kettlebellem w bok nad ramieniem i głowę.
- Następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej w kontrolowany sposób.

Wiosłowanie zgięte (patrz rys. B)

- Umieść jedno kolano i dłoń po tej samej stronie przykładowo na krześle lub ławce.
Alternatywnie: stań w rozkroku z lekko ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy. Pochyl górną część ciała lekko do przodu i podeprzyj się ramieniem po stronie nogi stojącej do przodu. Uważaj, aby nie przesunąć przedniego kolana do przodu poza stopę.
- Wolną rękę z kettlebellem przytrzymaj z boku ciała, dłoń skierowana do wewnątrz.
- Teraz powoli zegnij rękę i podnieś łokieć na wysokość barku, dłonie nadal skierowane do wewnątrz.

- Przytrzymaj tę pozycję przez 1–2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Triceps curl na leżąco (patrz rys. C)

- Połóż się na plecach na ławce i umieść stopy obok lub przed ławką.
- Weź kettlebell w obie ręce i przenieś go nad głowę z ugiętymi łokciami.
- Zegnij ręce w łokciach. Upewnij się, że Twój tułów jest stale napięty i nie tworzysz wklęsłych pleców.
- Teraz podnieś kettlebell do góry nad głowę, jednocześnie rozciągając ramiona.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 1–2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Triceps curl na stojąco (patrz rys. D)

- Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków i lekko ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy.
- Weź kettlebell w obie ręce i przenieś go nad głowę z ugiętymi łokciami.
- Opuść ręce za ramiona. Upewnij się, że Twój tułów jest stale napięty i nie tworzysz wklęsłych pleców.
- Teraz podnieś kettlebell do góry nad głowę, jednocześnie rozciągając ramiona.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 1–2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Zginanie łokci (z 2 kettlebellami) (patrz rys. E)

- Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków i lekko ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy.
- Trzymaj ręce z kettlebellem (lub kettlebellami, jeśli masz kettlebell w każdej dłoni) z dłońmi skierowanymi do wewnątrz po bokach ciała.
- Teraz powoli zegnij ręce do góry do wysokości ramion i odróć przy tym dłonie tak, by na końcu były skierowane do góry (ramiona i łokcie pozostają stabilnie przy ciele).
- Przytrzymaj tę pozycję przez 1–2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Zginanie łokci i przysiady (z 2 kettlebellami) (patrz rys. F)

- Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków i lekko ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy.
- Teraz przykucnij (upewnij się, że Twoje kolana nie przesuwają się do przodu za stopy) i trzymaj ręce z kettlebellem (lub kettlebellami jeśli masz kettlebell w każdej dłoni) między nogami.
- Teraz rozprostuj nogi, wyprostuj się z prostymi i stabilnymi plecami i jednocześnie zegnij ręce w górę do wysokości ramion, jak w opisanym ćwiczeniu „Zginanie łokci”.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 1–2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Wyciskanie (z 2 kettlebellami) (patrz rys. G)

- Połóż się na plecach na ławce z ugiętymi kolanami, utrzymując stabilny tułów i proste plecy.
- Ręce z kettlebellami trzymaj ugięte w łokciach (lub, dla większego stopnia trudności, wyprostowane) z boku ciała na wysokości barków.
- Teraz przenieś ręce w górę, ewentualnie rozciągnij je, połącz je wyciągnięte nad klatką piersiową. Upewnij się, że trzymasz kettlebellę mocno i że nie spadną.
- Powróć do pozycji wyjściowej.

Pompki (z 2 kettlebellami) (patrz rys. H)

- Wesprzyj się z prostymi plecami i rozciągniętymi nogami (prostszy wariant jest z ugiętymi nogami na kolanach) na podłodze i z każdą dłonią na kettlebellu, utrzymuj stabilny tułów i plecy prosto.
- Teraz wykonaj pompki z rękami na kettlebellach, przesuwając górną część ciała w dół poprzez zginanie rąk w łokciach, utrzymuj stabilny tułów. Upewnij się, że trzymasz kettlebellę mocno i dłonie nie ześlizgną się.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 1-2 sekundy, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

● Czyszczenie i przechowywanie

- Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Pod żadnym pozorem nie należy używać do czyszczenia środków szorujących lub żrących. Produkt może zostać przy tym uszkodzony.
- Produkt należy czyścić wyłącznie letnią wodą i osuszać szmatką.
- Produkt należy przechowywać zawsze w stanie suchym i czystym, w pomieszczeniu o stałej temperaturze.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta. Wyrzuć je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów.

● Gwarancja

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty

zakup. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu.

Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykazuje wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 518501_2501) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis

PL Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana 36
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 36
Obsah dodávky	Strana 36
Technická data	Strana 36
Bezpečnostní upozornění	Strana 36
Před použitím	Strana 37
Návod ke cvičení	Strana 37
Cvičení	Strana 37
Čištění a skladování	Strana 39
Zlikvidování	Strana 39
Záruka	Strana 39
Postup v případě uplatňování záruky	Strana 39
Servis.....	Strana 39

Bublina, 6 kg/Bublina, 8 kg

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtete následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je konstruovaný jako sportovní náčiní a není vhodný pro podnikatelské účely. Výrobek je obzvlášť vhodný pro trénink horní části těla, svalů paží, zlepšení všeobecné vytrvalosti a spalování tuku. Tento výrobek není vhodný pro terapeutické nebo lékařské aplikace.

● Obsah dodávky

1 bulina
1 návod k obsluze

● Technická data

HG13453A:

Hmotnost: 6 kg
Rozměry: cca 23 cm x 20,5 cm x 19 cm (V x Š x Ø)

HG13453B:

Hmotnost: 8 kg
Rozměry: cca 24 cm x 22,6 cm x 21 cm (V x Š x Ø)

Pouze pro domácí použití třídy: H



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE!
NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

■ **VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ ÚRAZU A OHROŽENÍ ŽIVOTA!**

- Držte výrobek mimo dosah dětí a domácích zvířat! Výrobek je určen k používání jen dospělými osobami. Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor si musí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které nejsou tréninková zařízení konstruována.
 - Pokud dovolíte svým dětem používat tento výrobek, měli byste vzít v úvahu jejich duševní a fyzický vývoj a zejména jejich temperament. Měly by být pod dohledem a poučení o správném používání výrobku. Výrobek nesmí být za žádných okolností používán jako hračka.
 - Pokud máte zdravotní problémy, alergii nebo zranění, poraďte se před začátkem používání tohoto výrobku se svým lékařem. Pokud ucítíte během cvičení nevolnost, indispozici nebo jiné potíže, cvičení ihned přerušete.
 - Před každým použitím kontrolujte výrobek, jestli není poškozený nebo opotřebený. Výrobek se smí používat jen v bezvadném stavu.
 - Používejte výrobek na stabilním, rovném a vodorovném podkladu, přikrytým pro ochranu Vaší podlahy nebo koberce. Vyrovnajte nerovnosti podlahy.
- ⚠ OPATRNĚ! NEBEZPEČÍ VZNIKU HMOTNÝCH ŠKOD!** Výrobek používejte pouze v místnostech, v nichž můžete dodržet dostatečný odstup od osob nebo předmětů, aby jste se vyhnuli zraněním osob a věcným škodám. Pro bezpečný trénink je zapotřebí dostatečně velký volný prostor. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku odstup nejméně 1 m (viz obr. I).
- Zvláštní pozornost věnujte dílům, které jsou náchylné k opotřebení (např. rukojeť, gumové nožičky, plastový kryt na dně).
 - Po použití výrobek skladujte na suchém, bezpečném místě. Nenechávejte výrobek nikdy bez dohledu.

● Před použitím

Upozornění: Odstraňte veškerý obalový materiál z výrobku.

● Návod ke cvičení

Následující cviky představují jen výběr z možných cviků. O dalších možnostech cvičení se laskavě informujte v příslušné literatuře.

- Noste pohodlné, sportovní oblečení nebo oblečení na volný čas.
- Před začátkem cvičení se zahřejte.
- Cvičení provádějte v pravidelném rytmu s klidným dechem. Dodržujte dané pohyby a nepřečnujte se. Při napínání svalů vydechněte, při uvolňování se nadechněte.

Každý trénink by měl mít následující čtyři sekvence:

Zahřívání („Warm Up“)

Váš trénink by měl vždy začínat s Warm up. O co je následující trénink namáhavější, o to je zahřívání důležitější. Zahřívání připravuje tělo na zatížení, stimuluje kardiovaskulární systém a chrání vazivo, šlachy a klouby před zraněním. Toto pomáhá i redukovat riziko křečí a zranění svalstva.

Trénink

Zahájení vytrvalostního tréninku (často nazývaného kardiovaskulární nebo kardio-trénink vzhledem k jeho pozitivním účinkům na kardiovaskulární systém) je prvním krokem v boji proti civilizačním chorobám a tělesným potížím, zejména s přibývajícím věkem. Vytrvalostní trénink má však pozitivní vliv nejen na kardiovaskulární systém, ale také na některé větší svalové skupiny v našem těle. Nesmí se však zaměřovat s typickým posilovacím nebo svalovým tréninkem, který má jiné cíle.

Zchlazování („Cool down“)

Přesně tak jako se má před tréninkem provádět zahřívání, mělo by se i provést zchlazování. Zchlazování zahajuje fázi uvolnění, snižuje teplotu těla a usměrňuje přechod od zatížení k uvolnění. Zchlazování by

mělo trvat, stejně jako zahřívání, nejméně 10 minut s řízeným průběhem až na nejnižší stupeň uvolnění. Tep by měl, pokud možno, co nejvíce klesnout. Tak můžete předejít bolestem svalů, protože se pravděpodobně vzniklé produkty výměny látek odvádějí.

Konečné protahování

Jak již bylo popsáno, během Warm Up si můžete svaly mírně protáhnout. Po tréninku byste si měli Vaše svaly bezvýhradně ještě jednou protáhnout. Protahování po tréninku uvede svaly zase do výchozí délky a zabraňuje jejich zkrácení. O co byl trénink namáhavější, o to je dodatečné protahování důležitější. Obzvlášť důležité je dodatečné protahování pro při tréninku namáhané hlavní svalové skupiny. Protahování má být cítit, ale nebolet. Protahování každého svalu má trvat cca 20 vteřin.

Začněte Váš trénink 7 až 8 opakováními každé sady. Stupňujte pomalu počet opakování podle Vaší individuální preference na 11 až 12 opakování pro sadu. Pokud zjistíte, že se Vaše svalstvo unavuje, redukujte rozsah Vašeho tréninku. Trénujte nejlépe 3 až 4krát v týdnu. Dbejte na jednodenní přestávky mezi jednotlivými tréninky, aby si svalstvo a tělo dostatečně odpočinulo.

Při cvicích dávejte pozor, abyste je prováděli ze středu Vašeho trupu. Páteř (obzvlášť bederní) se musí držet rovně, aby byly všechny obratle v biomechanicky správné poloze, např. pro ochranu meziobratlových plotének před nesprávným zatížením.

● Cvičení

„Výpad“ (viz obr. A)

- Postavte se s nohama na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, trup držte stabilní a záda rovná.
- Nyní si dřepněte. Dávejte pozor, abyste koleno přední nohy neposunuli dopředu přes její špičku.
- Držte kettlebell na straně těla zadní nohy.
- Nyní z mírného výpadu zatlačte nahoru a pohybujte paží s kettlebellem do strany nad rameno a hlavu.
- Vracejte se potom pomalu a kontrolovaně zpět do výchozí polohy.

Veslování v předklonu (viz obr. B)

- Položte, jak je znázorněno, jedno koleno a ruku na stejné straně například na židli nebo na lavici.
Alternativa: Postavte se nohama na jeden krok od sebe s mírně pokrčenými koleny, trup udržujte stabilní a záda rovná. Horní část těla mírně předkloňte a podepřete se paží na straně nohy, která stojí vpředu. Dávejte pozor, abyste Vaše přední koleno neposunuli dopředu před chodidlo.
- Držte volnou ruku s kettlebellem dlaní směrem dovnitř vedle těla.
- Ohněte pomalu paži a nadzvedněte loket s dlaní i nadále nasměrovanou dovnitř, až do výše ramena.
- Držte tuto polohu 1 až 2 vteřiny a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

Trizeps Curl vleže (viz obr. C)

- Lehněte si na záda na lavici a nohy položte vedle lavice nebo před ni.
- Uchopte kettlebell oběma rukama a s pokrčenými lokty jej zvedněte nad hlavu.
- Ohněte lokty. Dbejte na to, abyste měli trup neustále napjatý a neprohýbali se dozadu.
- Nyní zvedněte kettlebell nahoru nad hlavu a natáhněte přitom paže.
- Držte tuto polohu 1 až 2 sekundy a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

Trizeps Curl ve stoje (viz obr. D)

- Postavte se s nohama na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, trup držte stabilní a záda rovná.
- Uchopte kettlebell oběma rukama a s pokrčenými lokty jej zvedněte nad hlavu.
- Spusťte paže za rameny dolů. Dbejte na to, abyste měli trup neustále napjatý a neprohýbali se dozadu.
- Nyní zvedněte kettlebell nahoru nad hlavu a natáhněte přitom paže.
- Držte tuto polohu 1 až 2 sekundy a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

Zdvihy paží (se 2 kettlebely) (viz obr. E)

- Postavte se nohama na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, trup držte stabilní a záda rovná.
- Držte paže s kettlebellem (nebo s kettlebely, pokud máte v každé ruce jeden) dlaněmi směřujícími dovnitř na straně podél těla.

- Nyní pomalu pokrčte paže nahoru až do výše ramen a otočte dlaně přitom tak, aby nakonec ukazovaly nahoru (paže a lokty zůstávají stabilně u těla).
- Držte tuto polohu 1 až 2 vteřiny a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

Zdvihy paží a dřepy (se 2 kettlebely) (viz obr. F)

- Postavte se nohama na šířku ramen, kolena mírně pokrčte, trup držte stabilní a záda rovná.
- Nyní si podřepněte (dbejte na to, aby se vám kolena neposunula dopředu před chodidla) a ruce s kettlebellem (nebo kettlebely, pokud máte v každé ruce jeden) držte mezi nohama.
- Nyní natáhněte nohy, narovnejte se s rovnými a stabilními zády a současně pokrčte paže nahoru až do výše ramen jako u popsaného cviku „Zdvihy paží“.
- Držte tuto polohu 1 až 2 vteřiny a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

Posilování prsních svalů (se 2 kettlebely) (viz obr. G)

- Lehněte si na záda na lavičku s pokrčenými koleny, trup udržujte stabilní a záda rovná.
- Ruce s kettlebely držte s pokrčenými lokty (nebo pro vyšší stupeň obtížnosti s nataženými pažemi) po stranách těla přibližně ve výšce ramen.
- Nyní pohybujte pažemi vzhůru, popřípadě je natáhněte a zaveďte je k sobě natažené nad hrudníkem. Dbejte na to, abyste kettlebely pevně uchopili a nespadly vám.
- Následně se vraťte do výchozí polohy.

Kliky (se 2 kettlebely) (viz obr. H)

- Opřete se o podlahu s rovnými zády a nataženými nohama (jednodušší varianta s nohama pokrčenými v kolenou), každou rukou se opírejte o kettlebel a udržujte stabilní trup a rovná záda.
- Nyní provádějte kliky s rukama na kettlebellech, pohybem horní částí těla dolů pokrčením paží, přičemž udržujte stabilní trup. Dbejte na to, abyste kettlebely pevně drželi a nesklouzli.
- Držte tuto polohu 1 až 2 sekundy a potom se zase vraťte do výchozí polohy.

● Čištění a skladování

- Skladujte výrobek mimo dosah dětí.
- V žádném případě nepoužívejte na čištění drhnoucí nebo leptající čisticí prostředky. Výrobek by se mohl přitom poškodit.
- Výrobek omývejte pouze vlažnou vodou a pak ho otřete hadrem do sucha.
- Výrobek skladujte vždy suchý a čistý ve vytápěné místnosti.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce. Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady.

● Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.

Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.

Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytnou již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.

Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používán anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrženku a číslo artiklu (IAN 518501_2501) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrženkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis



Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana 41
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 41
Obsah dodávky	Strana 41
Technické údaje	Strana 41
Bezpečnostné upozornenia	Strana 41
Pred používaním	Strana 42
Návod na cvičenie	Strana 42
Cvičenia	Strana 43
Čistenie a skladovanie	Strana 44
Likvidácia	Strana 44
Záruka	Strana 44
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana 45
Servis	Strana 45

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok bol konštruovaný ako športový prístroj a nie je vhodný pre komerčné použitie. Výrobok je vhodný najmä na precvičenie svalov hornej časti tela a ramien a na zlepšenie všeobecnej vytrvalosti a spaľovanie tukov. Výrobok nie je vhodný na účely terapeutickkej ani medicínskej liečby.

● Obsah dodávky

- 1 kettlebell
- 1 návod na používanie

● Technické údaje

HG13453A:

Hmotnosť: 6 kg
Rozmery: cca. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(V x Š x Ø)

HG13453B:

Hmotnosť: 8 kg
Rozmery: cca. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(V x Š x Ø)

Iba pre domáce používanie - trieda: H



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI PROSÍM STAROSTLIVO USCHOVAJTE!

-  **VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEHODY!** Držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od výrobku! Výrobok je určený iba pre používanie dospelými osobami. Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítať so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré tréningové prístroje nie sú konštruované.
 - Ak Vaším deťom dovolíte používať tento prístroj, mali by ste zväziť ich duševný a fyzický vývoj a najmä ich temperament. Mali by byť pod dohľadom a poučené o správnom používaní výrobku. Výrobok v žiadnom prípade nesmie byť používaný ako detská hračka.
 - Ak trpíte zdravotnými problémami, alergickými reakciami alebo zraneniami, kontaktujte lekára ešte predtým, ako výrobok použijete. Ak počas cvičenia pocítite nevoľnosť, nie je Vám dobre alebo sa u Vás vyskytnú iné ťažkosti, cvičenie okamžite prerušte.
 - Pred každým použitím skontrolujte výrobok ohľadom prípadných poškodení alebo opotrebovania. Výrobok možno používať iba v bezchybnom stave.
 - Výrobok používajte na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu s ochranným krytom pre Vašu podlahu alebo koberec. Vyrovnajte nerovnosti podlahy.
- ⚠️ OPATRNÉ! NEBEZPEČENSTVO VZNIKU VEČNÝCH ŠKÔD!** Výrobok používajte iba v miestnostiach, v ktorých môžete dodržať dostatočnú vzdialenosť od osôb/predmetov a zabrániť tak poraneniám/večným škodám. Pre bezpečný tréning potrebujete dostatočný priestor. Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 1 m od seba a od výrobku (pozri obr. I).

- Venujte zvláštnu pozornosť komponentom citlivým na opotrebenie (napr. hmat, gumené nožičky, plastový kryt na zemi).
- Výrobok po použití uskladnite na suchom, bezpečnom mieste. Nenechávajte výrobok bez dozoru.

● **Pred používaním**

Poznámka: Odstráňte celý obalový materiál z výrobku.

● **Návod na cvičenie**

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. O ďalších možnostiach cvičenia sa prosím informujte v príslušnej literatúre.

- Noste pohodlné športové a voľnočasové oblečenie.
- Pred cvičením sa najskôr zahrejte.
- Cvičenia vykonávajte v pravidelnom tempe pri pokojnom dýchaní. Dodržiavajte zadané pohybové postupy a nepreceňujte sa pritom. Pri napnutí svalov vydýchnite, pri uvoľnení svalov sa nadýchnite.

Každý tréning by sa mal skladať z nasledujúcich štyroch častí:

Zahriatie sa („Warm Up“)

Váš tréning by mal vždy začať s Warm Up. Čím náročnejší je nasledujúci tréning, tým dôležitejšie je zahriatie sa. Warm Up pripraví telo na záťaž, stimuluje srdce a krvný obeh a chráni väzivo, šlachy a kĺby pred poranením. Tiež pomáha znižovať riziko kŕčov a poranenia svalov.

Tréning

Začiatok vytrvalostného tréningu (kvôli pozitívnym účinkom na kardiovaskulárny systém sa často nazýva aj kardiovaskulárny alebo kardio tréning) je prvým krokom v boji proti chorobám spôsobeným životným štýlom a fyzickým ťažkosťami spojeným najmä s pribúdajúcim vekom. Vytrvalostný tréning má nielen pozitívne účinky na kardiovaskulárny

systém, ale aj na niektoré z väčších svalových skupín v tele. Nemal by sa však zamieňať s typickým silovým alebo svalovým tréningom, ktorý má iné ciele.

Ochladenie („Cool Down“)

Tak ako by malo pred každým tréningom prebehnúť zahriatie, po každom tréningu by malo dôjsť k fáze ochladenia. Cool Down zahájí fázu uvoľnenia, opäť zníži telesnú teplotu a zdôrazní prechod od záťaže k oddychu. Cool Down by mal rovnako ako Warm Up trvať minimálne 10 minút a byť pomaly riadený až na najnižší level. Pulzová frekvencia by mala klesnúť čo najnižšie. Tak predídete okrem iného svalovici, pretože možné vzniknuté produkty látkovej výmeny môžu byť odtransportované.

Dodatočné preťahovanie

Ako už bolo spomenuté, počas Warm Up môžete jemne natáhovať Vaše svaly. Po tréningu by ste mali bezpodmienečne dodatočne pretiahnuť svaly. Dodatočné preťahovanie uvedie svaly do východiskovej dĺžky a zabráni skracovaniu svalov. Čím náročnejší bol tréning, tým dôležitejšie je dodatočné preťahovanie. Dodatočné preťahovanie je mimoriadne dôležité pre hlavné svalové skupiny zaťažované pri tréningu. Preťahovanie by malo byť citelné, ale nie bolestivé. Preťahovanie by malo trvať cca. 20 sekúnd pre každý sval.

Začnite Váš tréning s približne 7–8 opakovaniami každého cviku. Potom pomaly stupňujte opakovania podľa Vašich individuálnych preferencií až do 11–12 opakovaní na cvik. Keď cítite, že Vaše svalstvo slabne, zredukujte rozsah tréningu. Trénujte optimálne približne 3–4 krát týždenne. Každopádne však dbajte na to, aby bol medzi jednotlivými tréningami deň oddychu, aby sa svalstvo a telo mohlo dostatočne zregenerovať.

Okrem toho pri všetkých cvikoch dbajte na to, aby ste ich vykonávali zo stabilného stredu trupu. Chrbtica (najmä drienková chrbtica) musí byť držaná rovno, aby boli jednotlivé stavce držané v biomechanicky správnej pozícii, aby boli medzistavcové platničky chránené pred nesprávnym zaťažením.

● Cvičenia

Výpad (pozri obr. A)

- Postavte sa s nohami na šírku pliec a mierne pokrčenými kolenami, stabilným trupom a vystretým chrbtom.
- Chodíte do podrepu. Dbajte na to, aby ste nevysúvali koleno prednej nohy cez špičku tejto nohy dopredu.
- Kettlebell držte na boku zadnej nohy.
- Teraz sa tlačte z mierneho úkroku smerom hore a pohybujte rameno s kettlebellom do strán ponad plece a hlavu.
- Potom sa pomaly a kontrolovane vráťte naspäť do východiskovej polohy.

Veslovanie ohnuto (pozri obr. B)

- Jedno koleno ako aj ruku položte na rovnakú stranu napríklad na stoličku alebo lavicu.
Alternatíva: Postavte sa s nohami rozkročenými od seba s mierne pokrčenými kolenami, trup držte stabilný a chrbát vystretý. Hornú časť tela ohnite mierne dopredu a podoprite sa ramenom o stranu prednej nohy. Dávajte pozor, aby ste Vaše predné koleno neposunuli dopredu ponad nohu.
- Držte voľné rameno s kettlebellom zboku pri tele tak, aby dlaň smerovala dovnútra.
- Teraz pomaly ohýbajte rameno a dvíhajte lakeť tak, aby dlane smerovali dovnútra, až do výšky ramien.
- Udržiavajte túto pozíciu 1–2 sekundy a potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.

Triceps Curl ležiac (pozri obr. C)

- Ľahnite si na chrbát na lavicu a nohy položte vedľa alebo pred lavicu.
- Vezmite kettlebell do oboch rúk a vedzte ho ponad hlavu s ohnutými lakťami.
- Ohnite lakťe. Dbajte na to, aby bol Váš trup neustále napnutý a aby ste príliš neprehli chrbticu.
- Teraz zdvihnite kettlebell hore nad hlavu a zároveň vystierajte ramená.
- V tejto polohe vydržte 1-2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Triceps Curl stojac (pozri obr. D)

- Postavte sa s nohami na šírku pliec a mierne pokrčenými kolenami, stabilným trupom a vystretým chrbtom.
- Vezmite kettlebell do oboch rúk a vedzte ho ponad hlavu s ohnutými lakťami.
- Spustíte Vaše ramená za pleciami nadol. Dbajte na to, aby bol Váš trup neustále napnutý a aby ste príliš neprehli chrbticu.
- Teraz zdvihnite kettlebell hore nad hlavu a zároveň vystierajte ramená.
- V tejto polohe vydržte 1-2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Ohyby lakťov (s 2 kettlebellmi) (pozri obr. E)

- Postavte sa s nohami na šírku pliec a mierne pokrčenými kolenami, udržiajte trup stabilný a chrbát vystretý.
- Držte ramená s kettlebellom (alebo kettlebellmi, ak máte kettlebell v každej ruke) s dlaňami smerujúcimi dovnútra vedľa tela.
- Teraz pomaly pokrčte ramená až do výšky pliec a dlane otočte tak, aby na konci smerovali nahor (horné časti ramien a lakťe zostávajú stabilné vedľa tela).
- V tejto polohe vydržte 1–2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Ohýbanie ramien a drepy (s 2 kettlebellmi) (pozri obr. F)

- Postavte sa s nohami na šírku pliec a mierne pokrčenými kolenami, stabilným trupom a vystretým chrbtom.
- Teraz chodíte do podrepu (uistite sa, že sa kolena neposúvajú dopredu ponad chodidlá) a držte ruky s kettlebellom (alebo kettlebellmi, ak máte kettlebell v každej ruke) medzi nohami.
- Teraz vystríte nohy, narovnajete sa s rovným a stabilným chrbtom a zároveň ohnite ramená dohora až do výšky pliec ako pri popísanom cviku „Ohýbanie ramien“.
- V tejto polohe vydržte 1–2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

Rozpažovanie (s 2 kettlebellmi) (pozri obr. G)

- ❑ Ľahnite si na chrbát na lavicu s pokrčenými kolenami, udrzte stabilný trup a vystretý chrbát.
- ❑ Ramená s kettlebellmi držte s lakťami ohnutými (alebo pre vyššiu obtiažnosť s natiahnutými) vedľa tela zhruba vo výške pliec.
- ❑ Teraz pohybujte Vaše ramená nahor, v prípade potreby ich vystrite a vystreté ich vedte dokopy ponad hrud'. Dbajte na to, aby ste kettlebelly pevne uchopili a aby nespadli.
- ❑ Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.

Kliky (s 2 kettlebellmi) (pozri obr. H)

- ❑ Podoprite sa o zem s rovným chrbtom a vystretými nohami (jednoduchšia varianta je s pokrčenými kolenami) a každou rukou o kettlebell, držte trup stabilne a chrbát vystretý.
- ❑ Teraz vykonávajúte kliky s rukami položenými na kettlebelloch tak, že posúvate hornú časť tela nadol tak, že ohýbate ruky a zároveň udrzujete trup stabilný. Dbajte na to, aby ste kettlebelly pevne držali a nevyšmykli sa.
- ❑ V tejto polohe vydržte 1-2 sekundy a potom sa vráťte do východiskovej polohy.

● Čistenie a skladovanie

- Výrobok skladujte mimo dosahu detí.
- V žiadnom prípade nepoužívajte drsné alebo leptajúce čistiace prostriedky. Výrobok by sa poškodil.
- ❑ Výrobok čistíte vlažnou vodou a následne ho dobre vysušte handričkou.
- ❑ Výrobok skladujte vždy v suchom a čistom stave v dobre vykurovanej miestnosti.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu. Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení).

● Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnyimi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.

Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.

Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa

považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 518501_2501) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción Página 47

 Especificaciones de uso..... Página 47

 Volumen de suministro Página 47

 Características técnicas Página 47

Advertencias de seguridad..... Página 47

Antes de la utilización Página 48

Instrucciones para el entrenamiento..... Página 48

Ejercicios..... Página 49

Limpieza y almacenamiento..... Página 50

Eliminación..... Página 50

Garantía..... Página 50

 Tramitación de la garantía Página 51

 Asistencia..... Página 51

Kettlebell 6 kg/Kettlebell 8 kg

● Introducción



Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● Especificaciones de uso

Este producto ha sido concebido para la práctica de deporte y no resulta apropiado para un uso comercial. El producto está especialmente diseñado para entrenar la musculatura del tronco y de los brazos y para mejorar la resistencia y la quema de grasa a nivel general. Este producto no es adecuado para tratamientos médicos ni terapéuticos.

● Volumen de suministro

1 kettlebell
1 manual de instrucciones

● Características técnicas

HG13453A:

Peso: 6 kg
Dimensiones: aprox. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(Al x An x Ø)

HG13453B:

Peso: 8 kg
Dimensiones: aprox. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(Al x An x Ø)

Solo para uso doméstico - Clase: H



Advertencias de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE ADECUADAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO!



⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡RIESGO DE ACCIDENTE Y MUERTE!

- ¡Mantenga a los niños y a las mascotas lejos del producto! El producto solo puede ser utilizado por adultos. Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de sus responsabilidades porque, debido a la naturaleza lúdica y la voluntad de experimentar de los niños, es posible que se den situaciones y comportamientos para los cuales el equipo de entrenamiento no está diseñado.
 - Si permite sus hijos utilizar este producto, deberá vigilar su desarrollo mental y físico, y especialmente su actitud. En todo caso, deberán contar siempre con supervisión y recibir instrucciones sobre el uso adecuado del producto. En ningún caso deberá utilizarse el producto como un juguete.
 - Si tiene problemas de salud, presenta reacciones alérgicas o se encuentra lesionado, consulte a su médico antes de usar este producto. Si durante los ejercicios siente náuseas, indisposición o molestias, interrumpa su práctica de inmediato.
 - Cada vez que utilice el producto, revíselo previamente para asegurarse de que no está dañado ni desgastado. Únicamente se debe usar este producto si se encuentra en su correcto estado.
 - Utilice el producto sobre una base firme, plana y horizontal con recubrimiento protector para el suelo o moqueta. Alise las posibles irregularidades del suelo.
- ⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE DAÑOS MATERIALES!** Este producto se debe utilizar exclusivamente en espacios en los que la distancia a otras personas u objetos resulte suficiente para evitar lesiones o daños materiales. Para un entrenamiento seguro necesita disponer de suficiente espacio. Durante el entrenamiento, mantenga al menos 1 m de distancia alrededor suyo y del producto (ver fig. I).

- Revise especialmente los componentes susceptibles al desgaste (por ej. el mango, las patas de goma o la tapa de plástico de la base).
- Guarde siempre el producto en un lugar seco después de utilizarlo. No deje el producto sin supervisión en ningún momento.

● **Antes de la utilización**

Nota: retire completamente el material de embalaje del producto.

● **Instrucciones para el entrenamiento**

Los ejercicios que se presentan a continuación son solo una muestra de todos los ejercicios que se pueden realizar. Consulte bibliografía especializada para más información sobre posibles ejercicios.

- Utilice prendas de deporte o ropa que sea cómoda.
- Realice un calentamiento antes de comenzar con los ejercicios.
- Realice los ejercicios a un ritmo regular con respiración tranquila. Mantenga las secuencias de trabajo indicadas y no sobrevalore sus capacidades. Espire al tensar los músculos e inspire al relajarlos.

Cada sesión de entrenamiento debe componerse de las siguientes fases:

Calentamiento

Su entrenamiento debe comenzar siempre con un calentamiento. Cuanto más exigente sea la sesión de entrenamiento que va a realizar, mayor importancia cobra el calentamiento. Esta fase prepara su cuerpo para el esfuerzo, estimula su sistema circulatorio y protege ligamentos, tendones y articulaciones frente a lesiones. También ayuda a reducir el riesgo de calambres o de sufrir lesiones musculares.

Entrenamiento

Realizar un entrenamiento de resistencia (a menudo denominado entrenamiento cardio o cardiovascular debido a sus efectos positivos sobre el sistema

cardiovascular) es el primer paso para luchar contra las enfermedades modernas y los dolores físicos, especialmente en la edad adulta. El entrenamiento de resistencia no solo tiene efectos positivos sobre el sistema cardiovascular, también sobre algunos de los grupos musculares más grandes del cuerpo. Sin embargo, no debe confundirse con el típico entrenamiento de fuerza o muscular, que tiene otros objetivos.

Enfriamiento

Al igual que es importante calentar antes de comenzar, en todo entrenamiento es clave realizar una serie de enfriamiento. Esta fase que precede al estiramiento hace que la temperatura corporal descienda y facilita la adaptación al cambio entre la carga y la relajación. El enfriamiento debe durar al menos 10 minutos e ir controlándose lentamente hasta llegar al nivel más bajo. Es importante que el pulso descienda lo máximo posible. De este modo se previene, en la medida de lo posible, la aparición de agujetas ya que se incentiva el transporte de los productos metabólicos generados.

Estiramiento

Como se ha indicado antes, durante el calentamiento usted puede estirar suavemente los músculos antes de comenzar el ejercicio. Después del entrenamiento será imprescindible estirarlos. Esta fase de estiramiento permite a los músculos recuperar su longitud inicial evitando así acortamientos musculares. Cuanto más exigente haya sido el entrenamiento, más importante será el estiramiento. El estiramiento cobra especial relevancia en el grupo muscular que haya sido sometido a mayor esfuerzo. El estiramiento debe notarse, pero nunca producir dolor. La duración debe ser de unos 20 segundos por cada músculo.

Comience su entrenamiento realizando entre 7 y 8 repeticiones por ejercicio. Vaya aumentando el número de repeticiones lentamente según sus preferencias hasta 11 o 12 repeticiones por serie. Si siente que se fatigan sus músculos, reduzca la intensidad del entrenamiento. Intente entrenar entre 3 y 4 veces por semana. Sin embargo, asegúrese de dejar un día de descanso entre las sesiones de entrenamiento para que la musculatura y el cuerpo tengan tiempo para recuperarse bien.

Además, asegúrese de realizar todos los ejercicios manteniendo el torso firme. La columna vertebral, especialmente la zona lumbar, debe mantenerse recta para que cada cuerpo vertebral se mantenga en su posición biomecánica correcta y así proteger, por ejemplo, el disco ante cargas inadecuadas.

● Ejercicios

Zancada (ver fig. A)

- Colóquese con las piernas separadas al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, el torso estable y la espalda recta.
- Después, póngase en cuclillas. Al hacerlo, asegúrese de que la rodilla de la pierna delantera no quede adelantada respecto a la punta del pie de la misma pierna.
- Sujete la pesa rusa en el costado de la pierna trasera.
- Después, levántese desde la posición de zancada y mueva el brazo que sujeta la pesa rusa lateralmente hasta que quede por encima del hombro y la cabeza.
- Vuelva lentamente y de manera controlada a la posición de salida.

Remo inclinado (ver fig. B)

- Coloque una rodilla y la mano del mismo lado sobre una silla o banco.

Alternativa: Colóquese con las piernas separadas en posición de paso, las rodillas ligeramente flexionadas, el torso estable y la espalda recta. Inclíne el torso ligeramente hacia delante y apóyese con el brazo del lado de la pierna adelantada. Preste atención de no colocar la rodilla delantera más adelantada que el pie.

- Mantenga el brazo libre con la pesa rusa con la palma de la mano orientada hacia dentro lateralmente junto al cuerpo.
- A continuación, doble lentamente el brazo y levante el codo manteniendo la palma de la mano hacia dentro. Llegue hasta la altura del hombro.
- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

Extensión de tríceps tumbado (ver fig. C)

- Colóquese tumbado con la espalda sobre un banco y los pies a los lados o frente al banco.
- Sujete la pesa rusa con ambas manos y llévela sobre su cabeza con los codos flexionados.
- Doble los codos. Asegúrese de mantener el torso siempre tenso y que no aparezca la posición de lordosis.
- Ahora, levante la pesa rusa hacia arriba por encima de la cabeza y estire los brazos al hacerlo.
- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

Extensión de tríceps de pie (ver fig. D)

- Colóquese con las piernas separadas al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, el torso estable y la espalda recta.
- Sujete la pesa rusa con ambas manos y llévela sobre su cabeza con los codos flexionados.
- Baje los brazos por detrás de los hombros. Asegúrese de mantener el torso siempre tenso y que no aparezca la posición de lordosis.
- Ahora, levante la pesa rusa hacia arriba por encima de la cabeza y estire los brazos al hacerlo.
- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

Flexión de brazos (con 2 pesas rusas) (ver fig. E)

- Colóquese con las piernas separadas al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, el torso estable y la espalda recta.
- Mantenga los brazos con la pesa rusa (o las pesas rusas, si tiene una pesa rusa en cada mano) y las palmas orientadas hacia dentro lateralmente junto al cuerpo.
- Ahora flexione lentamente los brazos hasta la altura de los hombros y gire las palmas de las manos para que al final queden apuntando hacia arriba (la parte superior de los brazos y los codos permanecen estables junto al cuerpo).
- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

Flexión de brazos y rodillas (con 2 pesas rusas) (ver fig. F)

- Colóquese con las piernas separadas al ancho de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, el torso estable y la espalda recta.
- Después, póngase en cuclillas (asegúrese de que las rodillas no queden adelantadas respecto a los pies) y sostenga los brazos con la pesa rusa (o las pesas rusas, si tiene una pesa rusa en cada mano) entre las piernas.
- Ahora estire las piernas, póngase de pie con la espalda recta y estable y al mismo tiempo doble los brazos hasta la altura de los hombros, tal y como en el ejercicio descrito «Flexión de brazos».
- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

Prensa de pecho (con 2 pesas rusas) (ver fig. G)

- Túmbese con la espalda en un banco y las rodillas flexionadas, mantenga el torso estable y la espalda recta.
- Sostenga los brazos con las pesas rusas y los codos doblados (o estirados para un mayor grado de dificultad) lateralmente junto al cuerpo aproximadamente a la altura de los hombros.
- Ahora mueva los brazos hacia arriba, estírelos si es necesario y júntelos encima del pecho. Asegúrese de agarrar las pesas rusas con firmeza para que no se caigan.
- Después, vuelva a la posición inicial.

Flexiones (con 2 pesas rusas) (ver fig. H)

- Apóyese en el suelo con la espalda recta y las piernas estiradas (una variante más sencilla sería con las piernas dobladas sobre las rodillas) y con cada mano en una pesa rusa, manteniendo el torso firme y la espalda recta.
- Ahora, realice las flexiones con las manos en las pesas rusas flexionando los brazos para bajar la parte superior del cuerpo mientras mantiene el torso firme. Asegúrese de agarrar las pesas rusas con firmeza para que no se resbalen.

- Mantenga esta posición durante aprox. 1 o 2 segundos y regrese luego a la posición inicial.

● Limpieza y almacenamiento

- Conserve el producto fuera del alcance de los niños.
- No utilice en ningún caso productos de limpieza abrasivos ni corrosivos. El producto podría resultar dañado.
- Para limpiar el producto no utilice más que agua templada y, a continuación, séquelo bien con un paño.
- Este producto se debe guardar limpio y seco en un lugar de temperatura suave.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos.

● Garantía

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía

mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo.

La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra. Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra.

Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto.

Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustituiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted. El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas.

La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (por ej. IAN 518501_2501) como justificante de compra. Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa indentificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento

de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (ticket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia

ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side 53
Formålsbestemt anvendelse	Side 53
Leverede dele	Side 53
Tekniske data	Side 53
Sikkerhedshenvisninger	Side 53
Inden brugen	Side 54
Øvelsesvejledning	Side 54
Øvelser	Side 54
Rengøring og opbevaring	Side 56
Bortskaffelse	Side 56
Garanti	Side 56
Afvikling af garantisager	Side 56
Service	Side 57

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Formålsbestemt anvendelse

Dette produkt er produceret som et sportsredskab og er ikke egnet til erhvervsmæssigt brug. Produktet er velegnet til træning af overkroppen og armmusklerne, og forbedrer konditionen og øger fedtforbrændingen. Produktet er ikke egnet til terapeutiske eller medicinske behandlinger.

● Leverede dele

1 kettlebell
1 betjeningsvejledning

● Tekniske data

HG13453A:

Vægt: 6 kg
Mål: Ca. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm (h x b x ø)

HG13453B:

Vægt: 8 kg
Mål: Ca. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm (h x b x ø)

Kun til hjemmebrug - Klasse H



Sikkerhedshenvisninger

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR BRUG!
OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OM-
HYGGELEGT!

-  **⚠ ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE!** Børn og kæledyr holdes på afstand af produktet! Produktet er udelukkende beregnet til brug af voksne. Forældre og andre tilsynsførende personer bør være bevidste om ansvaret, da børns naturlig trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og opførsel, som træningsudstyret ikke er bygget til.
 - Hvis du tillader dine børn at bruge dette produkt, skal du tage hensyn til deres mentale og fysiske udvikling og især deres temperament. De skal være under opsyn og instrueres i den korrekte brug af produktet. Dette produkt er på ingen måde et legetøj til børn.
 - Gå til lægen, før du anvender produktet, hvis du har helbredsæssige problemer, allergiske reaktioner eller er skadet. Afbryd omgående øvelserne, hvis du føler dig dårlig eller utilpas, eller hvis der opstår andre problemer under øvelserne.
 - Kontroller produktet inden hver brug for beskadigelser eller slid. Produktet må kun anvendes, hvis det er i perfekt stand.
 - Benyt altid produktet på et stabilt, jævnt og vandret underlag med et beskyttende lag til gulvet eller tæppet. Udjævn et ujævnt gulv.
- ⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR MATERIEL SKADE!** Brug kun produktet i rum, hvor der er afstand nok til personer/genstande, så tilskadekomst og materielle skader undgås. En sikker træning kræver tilstrækkelig plads. Hold mindst 1 m afstand rundt om dig selv og produktet under træningen (se afbildning I).
- Vær særlig opmærksom på komponenter der er modtagelige for slid (f.eks. håndtag, gummifødder, kunststofhætte i bunden).
 - Opbevar produktet på et tørt og sikkert sted efter brug. Lad ikke produktet være uden opsyn.

● Inden brugen

Bemærk: Fjern alt emballagemateriale fra produktet.

● Øvelsesvejledning

De følgende øvelser er kun et lille udpluk af de mulige øvelser. Hvis du ønsker flere øvelser, bedes du søge informationer i faglitteraturen.

- Bær bekvem sport- og fritidsbeklædning.
- Varm op, inden du begynder med øvelserne.
- Udfør øvelserne i et jævnt tempo med roligt åndedræt. Hold dig til de givne bevægelsessekvenser og overvurder ikke dig selv. Ånd ud, når du spænder musklerne, og træk vejret, når du afspænder musklerne.

Enhver træningsenhed bør bestå af følgende fire dele:

Warm up

Din træning bør altid begynde med et warm up. Jo mere anstrengende den efterfølgende træning er, desto vigtigere er det at varme op. En opvarmning forbereder kroppen på belastningen, stimulerer det kardiovaskulære system og beskytter ledbånd, sener og led mod skader. Denne fase hjælper også med at reducere risikoen for kramper og muskelskader.

Træning

Begyndelsen af udholdenhedstræning (ofte også kaldet kardiovaskulær eller cardio-træning pga. de positive virkninger på det kardiovaskulære system) er det første skridt i kampen mod livsstilssygdomme og fysiske lidelser, især med stigende alder. Udholdenhedstræning har ikke kun positive effekter på det kardiovaskulære system, men også på nogle af de større muskelgrupper i vores krop. Det bør dog ikke forveksles med typisk styrke- eller muskeltræning, der har andre mål.

Cool-down

Ligesom en opvarmning skal udføres før hver træning, skal der gennemføres en cool-down-fase efter hver træningsenhed. En cool-down-enhed initierer afslapningsfasen, reducerer kroppens driftstemperatur og

tydeliggør ændringen fra belastning til afslapning. Cool-down-enheden bør mindst vare 10 minutter (ligesom opvarmningen) og styres på en sådan måde, at den langsomt falder til det laveste niveau. Pulsen bør falde til det laveste niveau. På denne måde forhindrer du bl.a. muskelkramper, da eventuelle, op-hobede stofskifteprodukter fjernes.

Stræk ud

Som nævnt, kan du under warm up strække musklerne på en skånsom måde. Efter træningen bør du strække ud. En udstrækning får musklerne til at gå tilbage i den oprindelige længde og forhindrer forkortede muskler. Jo mere intens træningen var, jo mere vigtig er den efterfølgende udstrækning. Udstrækning er især vigtig for de vigtigste muskelgrupper, der bruges i træningen. Udstrækningen bør kunne mærkes, men må ikke gøre ondt. Hver muskel skal strækkes ud i ca. 20 sekunder.

Begynd din træning med ca. 7–8 gentagelser per enhed. Øg gradvist antallet af gentagelserne til 11–12 gentagelser per enhed, i henhold til dine individuelle behov. Hvis du bemærker, at dine muskler er trætte, bør du reducere omfanget af din træning. Træn ca. 3–4 gange per uge for at få den bedste effekt. Sørg for, at der er en hviledag mellem de enkelte træningsenheder, så musklerne og kroppen kan komme sig tilstrækkeligt.

Derudover skal du sørge for at udføre alle øvelser fra en stabil kropsmidte. Rygsøjlen (især lænden) skal holdes lige, så de enkelte ryghvirvler holdes i en korrekt, biomekanisk position for at beskytte diskusskiverne mod forkert belastning.

● Øvelser

”Lunge” (se afbildning A)

- Stå med dine ben med en skulderbredde fra hinanden med knæene let bøjede, din torso stabil og ryggen lige.
- Sæt dig på hug. Sørg for, at knæet ikke rager ud over tæerne af det forreste ben.
- Hold kettlebell på kropssiden af det bageste ben.

- Pres dig nu op i en stående position, og bevæg din arm med kettlebell sidelæns over din skulder og hovedet.
- Vend langsomt og kontrolleret tilbage i udgangspositionen.

Roning bøjlet (se afbildning B)

- Sæt dit knæ samt hånden på samme side f.eks. på en stol eller en bænk.

Alternativ: Stå oprejst med en skridtlængdes mellemrum mellem dine fødder med let bøjede knæ; hold din torso stabil og ryggen lige. Bøj overkroppen lidt frem og støt dig med din arm på siden af dit forreste ben. Vær opmærksom på, at dit forreste knæ ikke rager ud over tærerne.

- Hold den frie arm med kettlebell med håndfladen indad på siden af kroppen.
- Bøj langsomt armen og løft albuen mens du stadig holder håndfladerne indad op til skulderhøjde.
- Hold denne position i 1–2 sekunder og vend så tilbage i udgangspositionen.

Trizeps Curl liggende (se afbildning C)

- Læg dig med ryggen på en bænk og sæt fødderne ved siden af eller foran bænken.
- Tag fat i kettlebell med begge hænder, og før den med bøjede albuer hen over hovedet.
- Bøj albuerne. Vær opmærksom på, at torsoen altid er spændt, og at du ikke svajer i ryggen.
- Løft nu kettlebell opad og hen over hovedet, mens du strækker armene.
- Hold denne position i 1–2 sekunder, og vend så tilbage til udgangspositionen.

Trizeps Curl stående (se afbildning D)

- Stå med dine ben med en skulderbredde fra hinanden med knæene let bøjede, din torso stabil og ryggen lige.
- Tag fat i kettlebell med begge hænder, og før den med bøjede albuer hen over hovedet.
- Sænk armene bag ved skuldrene. Vær opmærksom på, at torsoen altid er spændt, og at du ikke svajer i ryggen.
- Løft nu kettlebell opad og hen over hovedet, mens du strækker armene.
- Hold denne position i 1–2 sekunder, og vend så tilbage til udgangspositionen.

Armbøjninger (med 2 kettlebells) (se aff. E)

- Stå med dine ben med en skulderbredde fra hinanden med knæene let bøjede, din torso stabil og ryggen lige.
- Hold armene med kettlebell (eller med begge kettlebells, hvis du har en kettlebell i hver hånd) med håndfladerne indad på siden af din krop.
- Bøj nu langsomt dine arme op til skulderhøjde og drej håndfladerne, så de til sidst peger opad (overarme og albuer forbliver stabile på siden af kroppen).
- Hold denne position i 1–2 sekunder og vend så tilbage i udgangspositionen.

Arm- og knæbøjninger (med 2 kettlebells) (se aff. F)

- Stå med dine ben med en skulderbredde fra hinanden med knæene let bøjede, din torso stabil og ryggen lige.
- Sæt dig nu på hug (sørg for, at dine knæ ikke bevæger sig ud over fødderne foran), og hold armene med kettlebell (eller med begge kettlebells, hvis du har en kettlebell i hver hånd) mellem benene.
- Stræk nu dine ben, ret dig selv op med en lige og stabil ryg og bøj samtidig armene op til skulderhøjde som i den beskrevne øvelse "armbøjning".
- Hold denne position i 1–2 sekunder og vend så tilbage i udgangspositionen.

Brystpres (med 2 kettlebells) (se aff. G)

- Læg dig på ryggen på en bænk med knæene bøjede, hold din torso stabil og ryggen lige.
- Hold armene med begge kettlebells med bøjede albuer (eller – for at øge sværhedsgraden – strakte) ved siden af din krop omtrent i skulderhøjde.
- Bevæg nu armene opad, stræk dem evt., og før dem sammen strakte over brystet. Vær opmærksom på, at du holder godt fast i de to kettlebells, og at de ikke falder ned.
- Vend tilbage til udgangspositionen.

Liggende armbøjninger (med 2 kettlebells) (se aff. H)

- Støt dig selv på gulvet med lige ryg og ben (en lettere variant er med bøjede ben) og med

hver hånd på en kettlebell, hold din torso stabil og din ryg lige.

- Udfør nu armbøjninger med hænderne på de to kettlebells, idet du bevæger overkroppen nedad ved at bøje armene – hold torsoen stabil. Vær opmærksom på, at du holder godt fast i de to kettlebells, og at hænderne ikke glider.
- Hold denne position i 1–2 sekunder, og vend så tilbage til udgangspositionen.

● Rengøring og opbevaring

- Opbevar produktet utilgængeligt for børn.
- Brug aldrig skurende eller ætsende rengøringsmidler. Produktet vil tage skade.
- Rengør kun produktet med lunkent vand, og tør det derefter godt af med en klud.
- Opbevar altid produktet tørt og rent i et tempereret rum.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar. De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde.

● Garanti

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandards og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for

sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedenævnte garanti.

Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.

Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet.

Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert.

Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slitage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skrøbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 518501_2501) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

Service Danmark

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Introduzione	Pagina 59
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	Pagina 59
Contenuto della confezione	Pagina 59
Specifiche tecniche	Pagina 59
Avvertenze di sicurezza	Pagina 59
Prima dell'utilizzo	Pagina 60
Guida agli esercizi	Pagina 60
Esercizi	Pagina 61
Pulizia e conservazione	Pagina 62
Smaltimento	Pagina 62
Garanzia	Pagina 63
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 63
Assistenza	Pagina 63

Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Questo prodotto è progettato come strumento sportivo e non è idoneo all'uso commerciale. Il prodotto è idoneo in particolar modo per l'allenamento della muscolatura del busto e delle braccia e per migliorare la resistenza in generale e bruciare i grassi. Questo prodotto non è idoneo per trattamenti terapeutici o medici.

● Contenuto della confezione

1 kettlebell
1 manuale di istruzioni per l'uso

● Specifiche tecniche

HG13453A:

Peso: 6 kg
Dimensioni: ca. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(A x L x Ø)

HG13453B:

Peso: 8 kg
Dimensioni: ca. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(A x L x Ø)

Solo per l'uso domestico - Classe: H



Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI PER L'USO!

■



⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE!

- Tenere lontano il prodotto dalla portata dei bambini e degli animali domestici! Il prodotto è destinato esclusivamente per l'uso solo degli adulti. I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza devono essere consapevoli della propria responsabilità e tener conto della voglia di giocare e sperimentare tipica dei bambini, per i quali gli attrezzi di allenamento non sono idonei.
- Se si decide di permettere ai bambini l'utilizzo di questo prodotto, considerare prima il loro stato di sviluppo mentale e fisico e, in particolare, il loro carattere. Essi devono essere sorvegliati e istruiti sull'utilizzo corretto del prodotto. Il prodotto non deve essere utilizzato come giocattolo in nessuna circostanza.
- Si prega di consultare il proprio medico prima di usare il prodotto se si ha una ferita, problemi di salute o reazioni allergiche. Interrompere immediatamente gli esercizi se durante il loro svolgimento si dovessero accusare sintomi quali nausea, malessere diffuso o disturbi di altro genere.
- Prima di ogni utilizzo verificare che il prodotto non sia danneggiato o usurato. Il prodotto può essere utilizzato solo se in perfetto stato.
- Utilizzare il prodotto su una superficie sicura, piana e orizzontale con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Livellare le irregolarità del pavimento.

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI DANNI MATERIALI! Utilizzare il prodotto solo in ambienti in cui sia possibile mantenere una distanza sufficiente da persone/oggetti al fine di evitare lesioni a persone o danni a cose. Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia una quantità di spazio sufficiente. Durante l'allenamento tenere almeno 1 m di distanza intorno a sé e al prodotto (vedi Fig. I).

- Fare particolare attenzione alle parti soggette ad usura (ad es. impugnatura, piedini di gomma, cappuccio di plastica sul fondo).
- Dopo l'utilizzo conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare mai il prodotto incustodito.

● **Prima dell'utilizzo**

Nota: rimuovere dal prodotto l'intero materiale di imballaggio.

● **Guida agli esercizi**

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione fra tutti gli esercizi possibili. Per ulteriori esercizi, consultare la relativa letteratura in merito.

- Indossare vestiti sportivi e per il tempo libero che siano comodi.
- Prima di iniziare con l'allenamento, eseguire gli esercizi di riscaldamento.
- Eseguire gli esercizi ad una velocità regolare con una respirazione tranquilla. Osservare le indicazioni in merito agli esercizi qui proposti ed evitare di sopravvalutare le proprie capacità. Espirare quando i muscoli si trovano in tensione, inspirare durante la loro distensione.

Ogni sessione di allenamento dovrebbe essere composta dalle seguenti quattro parti:

Il riscaldamento ("Warm Up")

L'allenamento dovrebbe iniziare sempre con un riscaldamento. Quanto più faticosa sarà la sessione di allenamento a seguire, tanto più importante sarà il riscaldamento. Un riscaldamento prepara il

corpo ad essere sollecitato, stimola il sistema cardiovascolare e protegge dalle lesioni i legamenti, i tendini e le articolazioni. Aiuta anche a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari.

L'allenamento

L'inizio di un allenamento di resistenza (denominato spesso anche allenamento cardiovascolare o cardio in virtù dell'impatto positivo sul sistema cardiovascolare) è il primo passo per combattere le malattie legate allo stile di vita e i disturbi fisici, in particolare modo con l'avanzare dell'età. Tuttavia, un allenamento di resistenza non ha solamente un impatto positivo sul sistema cardiovascolare, ma anche su alcuni dei gruppi muscolari più grandi del nostro corpo. Non dev'essere tuttavia confuso con il tipico allenamento di potenza o muscolare, il quale persegue altri obiettivi.

Il raffreddamento ("Cool Down")

Esattamente come prima di ogni sessione di allenamento si dovrebbe fare un riscaldamento, dopo ogni sessione ci dovrebbe essere un raffreddamento. Un raffreddamento dà inizio alla fase di rilassamento, riabbassa la temperatura di funzionamento del corpo ed esplicita il passaggio dalla fase di sollecitazione a quella di rilassamento. Così come il riscaldamento, il raffreddamento dovrebbe durare almeno 10 minuti ed essere diretto lentamente verso il livello più basso. La frequenza cardiaca dovrebbe abbassarsi il più possibile. In tal modo, si previene tra le altre cose l'indolenzimento muscolare poiché si possono così rimuovere i prodotti di scarto del metabolismo.

Lo stretching

Come previamente menzionato, durante il riscaldamento è possibile distendere leggermente i muscoli. Dopo l'allenamento è assolutamente necessario effettuare lo stretching. Lo stretching riporta i muscoli alla lunghezza di partenza, impedendo così che il muscolo si accorci. Quanto più impegnativo è stato l'allenamento, tanto più importante è lo stretching. Lo stretching è particolarmente importante per i principali gruppi muscolari che sono sollecitati durante l'allenamento. Si deve percepire l'estensione, ma non deve far male. La durata dello stretching è di circa 20 secondi per ogni muscolo.

Iniziare l'allenamento con circa 7-8 ripetizioni per ogni serie di esercizi. Aumentare poi lentamente il numero di ripetizioni a seconda delle proprie preferenze fino ad arrivare a 11-12 ripetizioni per ogni serie. Se si nota che la muscolatura è stanca, ridurre l'entità dell'allenamento. L'ideale è allenarsi circa 3-4 volte a settimana. Assicurarsi tuttavia di inserire un giorno di riposo tra le singole sessioni di allenamento in modo tale che la muscolatura e il corpo possano riposarsi a sufficienza.

Fare altresì attenzione a svolgere tutti gli esercizi con il busto ben centrato. La colonna vertebrale (in particolare la parte lombare) deve essere mantenuta in posizione eretta in modo tale le singole vertebre vengano tenute nella corretta posizione biomeccanica, ad esempio con il fine di proteggere i dischi intervertebrali da sollecitazioni erranee.

● Esercizi

“Affondo” (vedi Fig. A)

- Posizionarsi con le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, mantenendo il busto fermo e la schiena eretta.
- Piegarsi ora in un affondo. Assicurarsi di non spingere in avanti il ginocchio della gamba anteriore oltre la punta del piede di questa gamba.
- Tenere il kettlebell sul lato del corpo della gamba posteriore.
- Spingersi ora verso l'alto uscendo dal lieve affondo e spostare il braccio con il kettlebell lateralmente, sopra la spalla e la testa.
- Ritornare poi lentamente e con un movimento controllato nella posizione di partenza.

Rematore da piegati (vedi Fig. B)

- Posizionare un ginocchio e la mano dello stesso lato ad esempio su una sedia o una panca.
Alternativa: posizionarsi con le gambe divaricate e le ginocchia leggermente piegate, mantenendo il busto fermo e la schiena eretta. Flettere leggermente il busto in avanti e sostenersi con il braccio sul lato della gamba

posizionata avanti. Assicurarsi di non spostare in avanti il ginocchio anteriore per evitare che superi il piede.

- Tenere il braccio libero disteso lungo i fianchi con in mano il kettlebell e con il palmo della mano rivolta verso l'interno.
- Flettere ora lentamente il braccio e sollevare il gomito fino all'altezza delle spalle sempre con i palmi della mano rivolti verso l'interno.
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

Flessione dei tricipiti da sdraiati (vedi Fig. C)

- Distendersi con la schiena su una panca e appoggiare i piedi ad esempio davanti alla panca.
- Prendere in mano il kettlebell con entrambe le mani e portarlo sopra la testa mantenendo i gomiti piegati.
- Piegare i gomiti. Assicurarsi che il busto sia sempre ben teso e di non incurvare la schiena.
- Sollevare ora il kettlebell in alto sopra la testa, distendendo le braccia.
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

Flessione dei tricipiti in piedi (vedi Fig. D)

- Posizionarsi con le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, mantenendo il busto fermo e la schiena eretta.
- Prendere in mano il kettlebell con entrambe le mani e portarlo sopra la testa mantenendo i gomiti piegati.
- Abbassare le braccia dietro le spalle. Assicurarsi che il busto sia sempre ben teso e di non incurvare la schiena.
- Sollevare ora il kettlebell in alto sopra la testa, distendendo le braccia.
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

Piegamento delle braccia (con 2 kettlebell) (vedi Fig. E)

- Posizionarsi con le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, mantenendo il busto fermo e la schiena eretta.

- Tenere le braccia distese lungo i fianchi con in mano il kettlebell (o i kettlebell se si ha un kettlebell per mano) con i palmi della mano rivolti verso l'interno.
- Piegare ora lentamente le braccia verso l'alto fino ad arrivare all'altezza delle spalle, ruotando i palmi delle mani in modo tale che alla fine siano rivolti verso l'alto (la parte superiore delle braccia e i gomiti rimangono fermi lungo il corpo).
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

Piegamento delle braccia e delle ginocchia (con 2 kettlebell) (vedi Fig. F)

- Posizionarsi con le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate, mantenendo il busto fermo e la schiena eretta.
- Andare ora nella posizione di affondo (assicurarsi di non spostare in avanti le ginocchie per evitare che oltrepassino i piedi) e tenere le braccia tra le gambe con in mano il kettlebell (o con i kettlebell, se si ha un kettlebell per mano).
- Distendere ora le gambe, sollevarsi con la schiena dritta e ferma, piegando contemporaneamente le braccia verso l'alto fino all'altezza delle spalle come nell'esercizio "Piegamento delle braccia" prima descritto.
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

Pressa toracica (con 2 kettlebell) (vedi Fig. G)

- Distendersi sulla schiena sulla panca con le ginocchia piegate, mantenere il busto fermo e la schiena eretta.
- Tenere le braccia di lato accanto al corpo all'altezza delle spalle con in mano i kettlebell e i gomiti piegati (oppure distesi per un livello di difficoltà maggiore).
- Spostare ora le braccia verso l'altro, allungarle se necessario e unirle sul petto tenendole tese. Assicurarsi di afferrare saldamente i kettlebell e non farli cadere.
- Ritornare poi nella posizione di partenza.

Flessioni (con 2 kettlebell) (vedi Fig. H)

- Sostenersi sul pavimento con la schiena dritta e le gambe distese (una versione più semplice è piegandosi con le gambe sulle ginocchia) e afferrando un kettlebell con ogni mano, mantenere il busto fermo e la schiena dritta.
- Eseguire ora le flessioni con le mani sui kettlebell, muovendo il torso verso il basso piegando le braccia e tenendo fermo il busto. Assicurarsi di afferrare saldamente i kettlebell e che non scivolino.
- Mantenere questa posizione per 1-2 secondi e ritornare poi nella posizione di partenza.

● Pulizia e conservazione

- Stoccare il prodotto fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare in nessun caso detergenti abrasivi o corrosivi. Il prodotto verrebbe danneggiato.
- Pulire il prodotto solo con acqua tiepida e asciugarlo bene con un panno.
- Riporre il prodotto sempre asciutto e pulito in un ambiente temperato.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore. Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuita del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.

Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 518501_2501) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

Bevezető	Oldal 65
Rendeltetésszerű használat	Oldal 65
A csomag tartalma	Oldal 65
Műszaki adatok	Oldal 65
Biztonsági tudnivalók	Oldal 65
Használat előtt	Oldal 66
Gyakorlatok ismertetése	Oldal 66
Gyakorlatok	Oldal 67
Tisztítás és tárolás	Oldal 68
Mentesítés	Oldal 68
Garancia	Oldal 68
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal 69
Szervíz	Oldal 69

Kettlebell súlyzó, 6 kg/ Kettlebell súlyzó, 8 kg

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembévétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

● Rendeltetésszerű használat

Ez a termék sporteszköznek készült és közületi alkalmazásra nem alkalmas. A termék különösen a felső test és a karok izomzatának edzésére használható, és javítja az általános állóképességet és a zsírégetést. A termék nem alkalmas terápiás vagy orvosi célokra.

● A csomag tartalma

1 kettlebell
1 használati útmutató

● Műszaki adatok

HG13453A:

Súly: 6 kg
Mérete: kb. 23 cm x 20,5 cm x 19 cm
(Ma x Sz x Ø)

HG13453B:

Súly: 8 kg
Mérete: kb. 24 cm x 22,6 cm x 21 cm
(Ma x Sz x Ø)

Csak otthoni használatra – Osztály: H



Biztonsági tudnivalók

HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, GONDOSAN ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!



▲ FIGYELMEZTETÉS! ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLY!

- A gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a terméktől! A terméket csak felnőttek általi használatra szánták. A szülőknek és más felügyelő személyeknek tudatában kell lenniük a felelősségükkel, mert a gyerekek természetes játékra való hajlama és kísérletezőkedve olyan helyzeteket és viselkedést szülhet, amelyekre az edzőeszköz nem alkalmas.
 - Ha megengedi a gyermekeknek, hogy használják ezt a terméket, akkor fontolóra kell vennie mentális és fizikai fejlődésüket, és különösen a temperamentumukat; azokat felügyelni és útmutatást kell adni a készülék megfelelő használatához. Felügyelje őket és mutassa meg a termék rendeltetésszerű használatát. A terméket semmilyen körülmények között sem szabad gyermekjátékszerként használni.
 - Mielőtt a terméket alkalmazza beszéljen az orvosával, ha egészségügyi problémája, allergiás reakciója vagy sérülése van. Azonnal szakítsa meg a gyakorlatokat, ha a gyakorlat közben rosszul érzi, kellemetlen érzés vagy egyéb panaszok lépnek fel.
 - Ellenőrizze a terméket minden használat előtt, hogy nincsen-e rajta sérülés vagy az elhasználódás nyoma. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni.
 - A terméket biztos, sík és vízszintes felületen használja, egy a padló kímélő alátétén vagy szőnyegen. Egyenlítse ki a padló egyenletlenségeit.
- ▲ **VIGYÁZAT! DOLOGI KÁROK VESZÉLYE!**
A terméket csak olyan helyiségekben használja, ahol elegendő távolságot tud tartani a tárgyakhoz és a személyekhez, hogy ezzel elkerülje a sérüléseket és az anyagi károkat. A biztonságos edzéshez elegendő helyre van szükség. Az edzés alatt legalább 1 m távolságot tartson önmaga és a termék körül (lásd l. ábra).

- Különösen ügyeljen a kopóalkatrészekre (pl. marokat, gumitalpak. műanyag sapka a talpon).
- A használata után tárolja a terméket egy száraz, biztos helyen. Ne hagyja felüglelet nélkül a terméket.

● Használat előtt

Tudnivaló: Távolítsa el az összes csomagolóanyagot a termékről.

● Gyakorlatok ismertetése

A következő gyakorlatok csupán kiválasztott gyakorlatok a lehetséges gyakorlatok közül. A további gyakorlati lehetőségekről tájékozódjon az erre vonatkozó irodalomból.

- Viseljen kényelmes sport-, vagy szabadidő ruhát.
 - Mielőtt elkezdené a gyakorlatokat, melegítsen be.
 - Végezze a gyakorlatokat egyenletes ritmusban nyugodt légzéssel.
- Tartsa magát a megadott mozgulatokhoz és eközben ne értékelje túl magát. Az izmok megfeszítésekor lélegezzen ki, az izmok elvezítésakor pedig lélegezzen be.

Minden edzésegységnek a következő négy részből kell állnia:

Bemelegítés („Warm Up”)

Az edzést mindig bemelegítéssel kell kezdenie. Minél megerőltetőbb egy edzésegység, annál fontosabb a bemelegítés. A bemelegítés felkészíti a testet a terhelésre, fokozza a szív- és érrendszert és védi a szalagokat, inakat és ízületeket a sérülésektől. Segíti a húzóerőket és az izomláz kockázatának csökkentését.

Az edzés

Az állóképességi edzés megkezdése (amelyet a szív- és érrendszerre gyakorolt pozitív hatások miatt gyakran neveznek kardiiovaszkuláris vagy kardio-edzésnek is) az életmódból eredő betegségek és a fizikai betegségek elleni küzdelem első lépése, különösen az életkor előrehaladtával. Az állóképességünk edzése nemcsak a szív- és érrendszerre, hanem a

testünk néhány nagyobb izomcsoportjára is pozitív hatással van. Azonban nem összetéveszthető a tipikus erő- vagy izomedzéssel, amelynek más céljai vannak.

Levezetés („Cool Down”)

Ahogy minden edzés előtt javasolt bemelegítést végezni, úgy edzés után mindig levezetést is kell végezni. A levezetés vezeti be a lazító fázist, viszszahűti a test hőmérsékletét és egyértelművé teszi a terhelésből az elazulásba történő váltást. A levezetés a bemelegítéshez hasonlóan legalább 10 percig tartson és lassan csökkentsük a szintet a legalsó szintig. A pulzus csökkenjen a lehető legalacsonyabbra. Így megelőzi többek között az izomláz kialakulását, mivel az esetlegesen keletkezett anyagcseretermékek elszállítódnak.

Edzés utáni nyújtás

Ahogy az edzés előtt említettük, bemelegítés előtt izmait kissé előnyújthatja. Az edzést követően feltétlenül szükséges az izmok utónyújtása is. A nyújtás által az izmok ismét elérik kiindulási hosszukat, ami megakadályozza az izomsérüléseket. Minél megerőltetőbb volt az edzés, annál fontosabb az azt követő nyújtás. Különösen fontos a nyújtás az edzés során igénybe vett fő izomcsoportok esetében. A nyújtás legyen érezhető, de ne legyen fájdalmas. A nyújtás időtartama minden izomnál nagyjából 20 másodperc.

Az edzést kb. 7–8 ismétléssel kezdje gyakorlatonként. Ezt követően lassan kezdje az egyéni igényei szerint növelni az ismétlések számát 11–12-re gyakorlatonként. Ha izomfáradást érez, csökkentse az edzés mennyiségét. Ideális esetben 3–4-szer edzzen hetente. Mindenképpen ügyeljen arra, hogy az edzésegységek közben itasson be egy-egy pihenőnapot, hogy izomzata és a teste megfelelően regenerálódhasson.

Emellett minden gyakorlatnál ügyeljen arra, hogy ezeket stabilan teste középpontjából kiindulva végezze. A gerincsigolyák (különösen az ágyéksigolyák) legyenek egyenesek, hogy az egyes sigolyákat a biomechanikusan helyes pozícióban tarthassa és így védje pl. a porckorongot a káros terheléstől.

● Gyakorlatok

„Lunge” hurok (lásd A. ábra)

- Álljon vállszélességben, enyhén hajlított térdekkel, tartsa stabilan a törzését és a hátát egyenesen.
- Guggoljon le. Közben ügyeljen rá, hogy az elől lévő térde ne kerüljenek a lábujjak elé.
- Tartsa a gömbsúlyzót a hátsó láb test felé mutató részén.
- Nyomja ki magát az enyhe támadóállásból felfelé, és mozgassa a karját oldalra a gömbsúlyzóval a vállá és a feje fölé.
- Térjen vissza lassan és ellenőrzöttén a kiindulási helyzetbe.

Evezés hajlított háttal (lásd B. ábra)

- Tegye az egyik térdét, valamint az azonos oldalon lévő kezét egy székre vagy egy padra.
Alternatív: Álljon a lábaival támadóállásba, enyhén hajlított térdekkel, tartsa stabilan a törzsét és a hátát egyenesen. Döntse a felsőtörst enyhén előre és támaszkodjon a kezével az ugyanazon az oldalon elől lévő lábára. Ügyeljen arra, hogy az elől lévő térde ne mozduljon a lábfeje elé.
- Tartsa a szabad karját a gömbsúlyzóval, befelé néző tenyérrel a teste mellett.
- Most lassan hajlítsa be a karját és emelje a könyökét még mindig befelé mutató tenyérrel vállmagasságig.
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Tricepsz csavar fekve (lásd C. ábra)

- Feküdjön hanyatt egy padon és helyezze a lábát a pad mellé, illetve elé.
- Fogja meg mindkét kezével a gömbsúlyzót, és behajlított könyökkel emelje a feje fölé.
- Hajlítsa be a könyökét. Ügyeljen arra, hogy a törzse folyamatosan feszes legyen, és ne homorítson.
- Most emelje fel a gömbsúlyzót a feje fölé, miközben kinyújtja mindkét karját.
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Tricepsz csavar állva (lásd D. ábra)

- Álljon vállszélességben, enyhén hajlított térdekkel, tartsa stabilan a törzését és a hátát egyenesen.
- Fogja meg mindkét kezével a gömbsúlyzót, és behajlított könyökkel emelje a feje fölé.
- Engedje le a karjait hátra a vállá mögé. Ügyeljen arra, hogy a törzse folyamatosan feszes legyen, és ne homorítson.
- Most emelje fel a gömbsúlyzót a feje fölé, miközben kinyújtja mindkét karját.
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Karhajlítás (2 gömbsúlyzóval) (lásd E ábra)

- Álljon vállszélességben, enyhén behajlított térdekkel, tartsa stabilan a törzsét és a hátát egyenesen.
- Tartsa a karját a gömbsúlyzóval (vagy gömbsúlyzókkal, ha mindkét kezében van egy gömbsúlyzó), befelé néző tenyérrel a teste mellett.
- Most lassan hajlítsa felfelé a karját vállmagasságig és közben fordítsa úgy a tenyert, hogy azok felfelé mutassanak a végén (a felkar és a könyök stabilan maradnak a test mellett).
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Kar- és térdhajlítás (2 gömbsúlyzóval) (lásd F ábra)

- Álljon vállszélességben, enyhén behajlított térdekkel, tartsa stabilan a törzsét és a hátát egyenesen.
- Most guggoljon le (ügyeljen arra, hogy a térde ne legyen a lába előtt), és tartsa a karját a gömbsúlyzóval (vagy a gömbsúlyzókkal, ha mindkét kezében van gömbsúlyzó) a lábai között.
- Most nyújtsa ki a lábait, egyenes és stabil háttal egyenesítse ki magát, és egyidejűleg hajlítsa a karját vállmagasságig, ahogy a „karhajlítás” gyakorlatban le van írva.
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Mellkasprés (2 gömbsúlyzóval) (lásd G ábra)

- Feküdjön hanyatt egy padon behajlított térdrel, tartsa stabilan a törzsét és egyenesen a hátát.
- Tartsa a karját a gömbsúlyzóval hajlított (vagy nagyobb nehézségi foknál egyenes) könyökkel oldalt a teste mellett körülbelül vállmagasságban.
- Most mozgassa felfelé a karjait, adott esetben nyújtsa ki és érintse össze azokat kinyújtva a mellkasa felett. Ügyeljen arra, hogy erősen fogja meg a gömbsúlyzókat, nehogy leessenek.
- Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Fekvőtámasz (2 gömbsúlyzóval) (lásd H ábra)

- Támaszkodjon a padlóra egyenes háttal és egyenes lábakkal (egyszerűbb változatban behajlított lábakkal térdelve), a kezét egy-egy gömbsúlyzóra támasztva, tartsa stabilan a törzsét és egyenesen a hátát.
- Most végezzen fekvőtámaszt a kezével a gömbsúlyzókon úgy, hogy a felsőtestét lefelé mozgatja karjainak behajlításával, miközben a törzse egyenes marad. Ügyeljen arra, hogy erősen fogja meg a gömbsúlyzókat, és ne csússzon le a keze.
- Tartsa ezt a helyzetet 1–2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

● Tisztítás és tárolás

- Tárolja a terméket a gyerekek számára nem elérhető helyen.
- Semmi esetre se használjon súroló vagy maró tisztítószert. Különben károsodhat a termék.
- A terméket csak langyos vízzel tisztítsa és azután alaposan törölje szárazra egy kendővel.
- Mindig szárazon és tisztán tárolja a terméket egy fűtött helyiségben.

● Mentésítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket.

● Garancia

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.

Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához.

A vásárláskor fennálló károkat és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze.

Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.

A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak

kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 518501_2501) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címl oldaláról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, először is vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

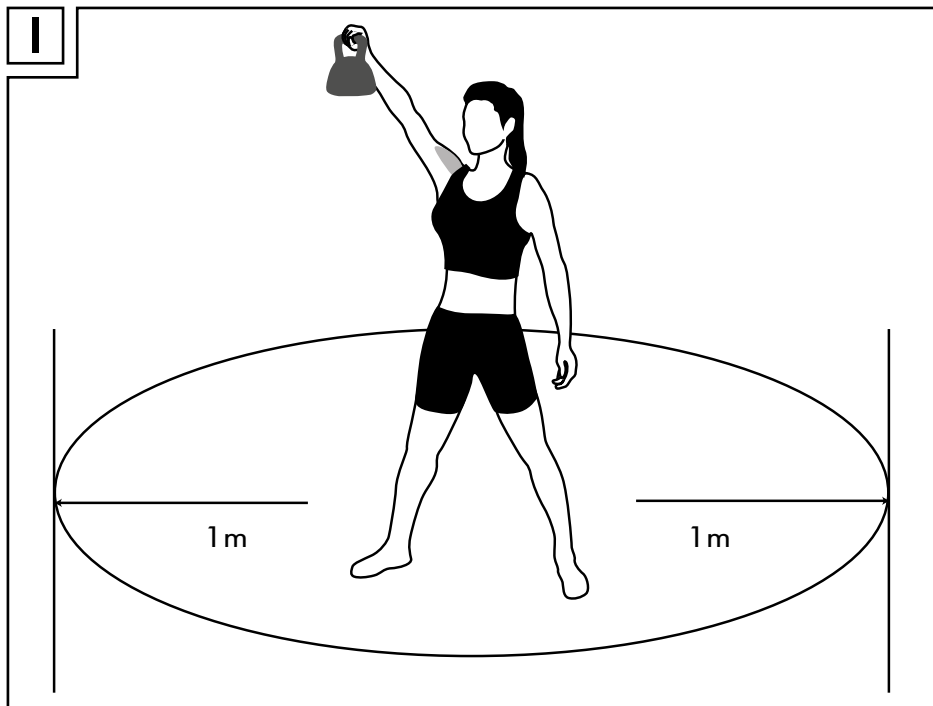
A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

● Szerviz

Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG13453A/HG13453B

Version: 06/2025

Stand der Informationen · Last Information Update

Version des informations · Stand van de informatie

Stan informacji · Stav informací · Stav informácií

Estado de las informaciones · Tilstand af information

Versione delle informazioni · Információk állása:

04/2025 · Ident.-No.: HG13453A/B042025-8



IAN 518501_2501

8 