



BARBELL BAR

(GB)

BARBELL BAR

Instructions for use

(SE)

HANTELSTÅNG

Bruksanvisning

(PL)

SZTANGA

Instrukcja użytkowania

(EE)

TÕSTEKANG

Kasutusjuhend

(FI)

LEVYTANKO

Käyttöohje

(DK)

HÅNDVÆGTSSTANG

Brugervejledning

(LT)

SVARMENŲ STRYPAS

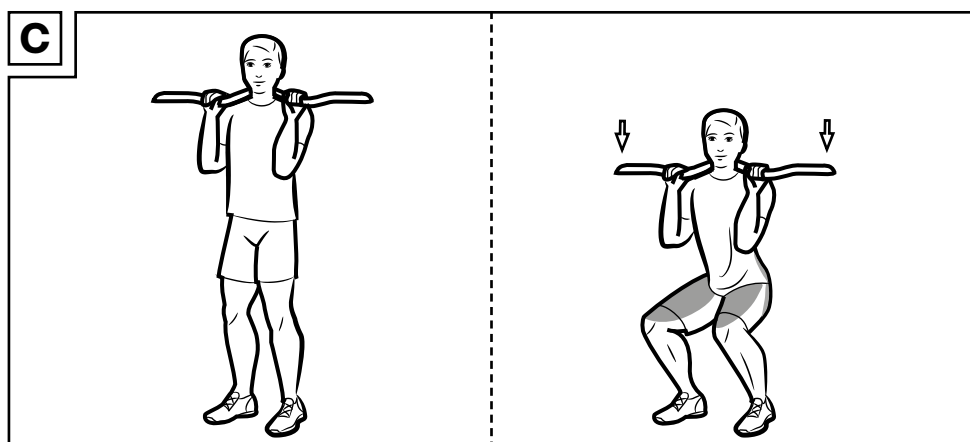
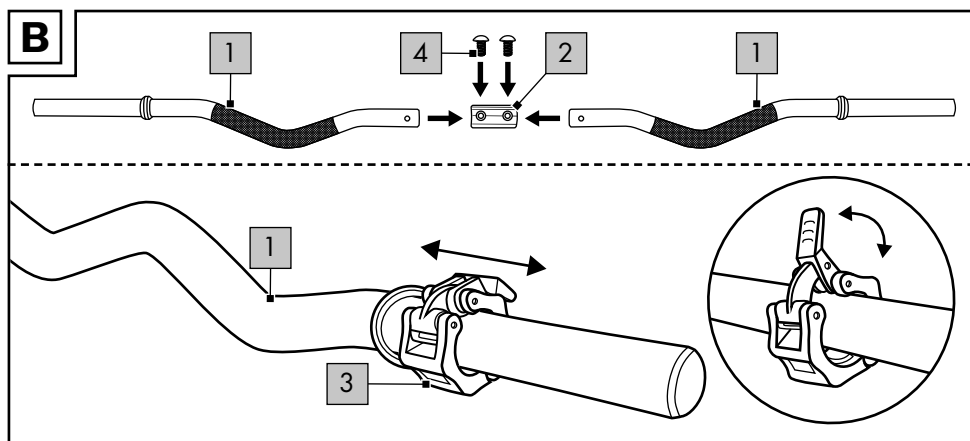
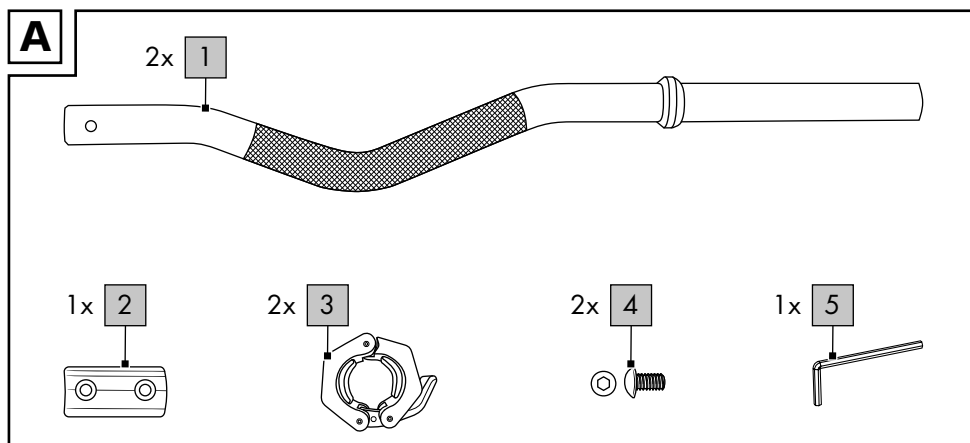
Naudojimo instrukcija

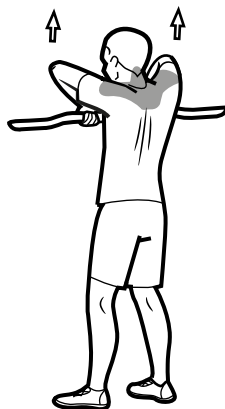
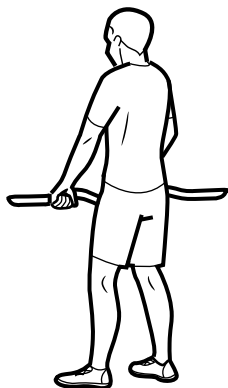
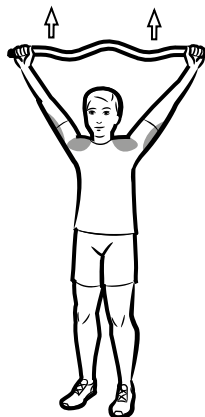
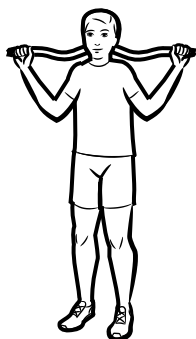
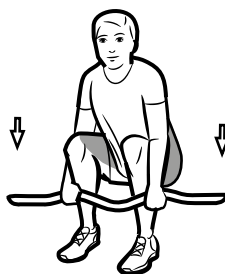
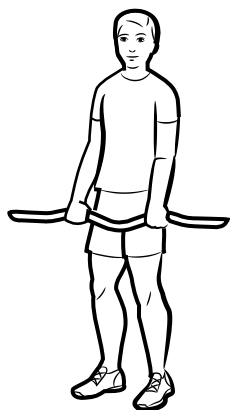
(LV)

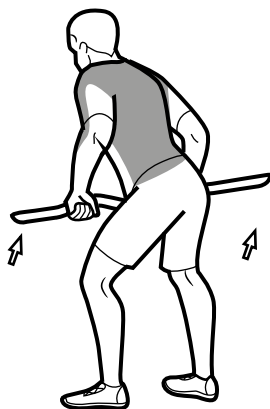
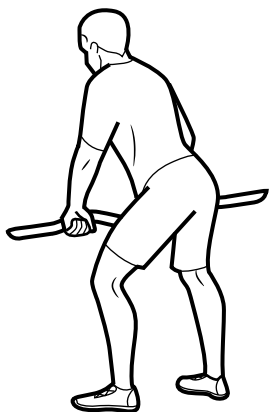
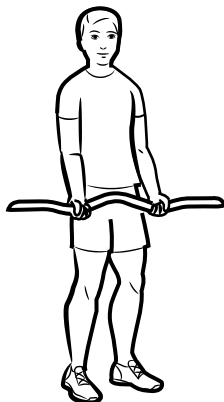
HANTELES STIENIS

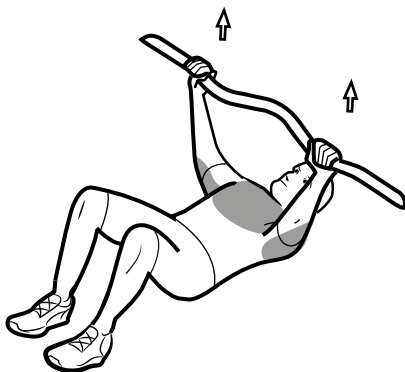
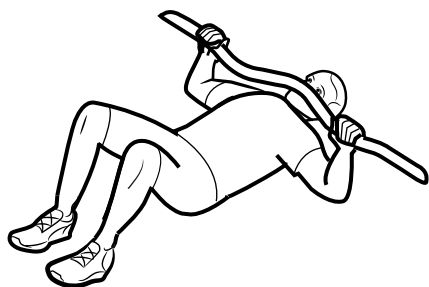
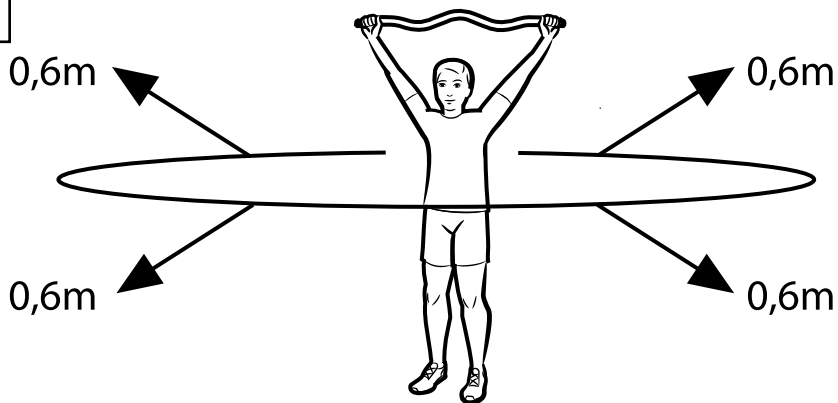
Lietošanas norādījumi

IAN 489404_2504



D**E****F**

G**H****I**

J**K**

GB

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Life-threatening hazard!	8
Risk of injury!	8
Dangers due to wear and tear!	9
Assembling the dumbbell bar/ dumbbell quick-release fasteners	9
General exercise instructions	9
Warming up	9
Exercise suggestions	10
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	13

SE

Leveransomfattning	20
Tekniska data	20
Avsedd användning	20
Säkerhetsanvisningar	20
Livsfara!	20
Risk för personskada!	20
Risker på grund av slitage!	21
Montering av hantelstången/ hantelsnabbkopplingar	21
Allmänna träningsinstruktioner	21
Uppvärmning	21
Förslag på övningar	22
Stretching	24
Förvaring, rengöring	24
Anvisningar för avfallshantering	24
Information om garanti och servicehantering	24

FI

Toimitussisältö	14
Tekniset tiedot	14
Tarkoitettu käyttö	14
Turvallisuusohjeet	14
Hengenvaara!	14
Loukkaantumisvaara!	14
Kulumisen aiheuttama vaara!	15
Kulmatangon/ painon pikalukkojen asennus	15
Yleisiä harjoitusohjeita	15
Lämmittely	15
Harjoitusesimerkkejä	16
Venyttely	18
Säilytys, puhdistus	18
Hävittämistä koskevat ohjeet	18
Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet	18

DK

Leveringsomfang	26
Tekniske data	26
Bestemmelsesmæssig brug	26
Sikkerhedsanvisninger	26
Livsfare!	26
Fare for kvæstelser!	26
Farer på grund af slitage!	27
Montering af vægtstang/ snåplåse til vægtstang	27
Generelle træningsanvisninger	27
Opvarmning	27
Forslag til øvelser	28
Udstrækning	30
Opbevaring, rengøring	30
Henvisninger vedr. bortskaffelse	30
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	30

PL

Zakres dostawy	32
Dane techniczne	32
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	32
Wskazówki bezpieczeństwa	32
Zagrożenie życia!	32
Niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń!	32
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	33
Montaż sztangli/	
zaciski szybkomicujące	33
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	33
Rozgrzewka	34
Propozycje ćwiczeń	34
Rozciąganie	36
Przechowywanie, czyszczenie	37
Uwagi odnośnie recyklingu	37
Wskazówki dotyczące gwarancji i	
obsługi serwisowej	37

LT

Komplektacija	39
Techniniai duomenys	39
Naudojimas pagal paskirtį	39
Saugos instrukcijos	39
Pavojus gyvybei!	39
Pavojus susižeisti!	39
Pavojai dėl susidėvėjimo!	40
Svarmens strypo/greitaveikių	
svarmens fiksatorių montavimas	40
Bendrieji treniruočių nurodymai	40
Apšilimas	40
Pratimų pavyzdžiai	41
Tempimas	43
Laikymas, valymas	43
Išmetimo nurodymai	43
Pastabos dėl garantijos ir	
aptarnavimo	44

EE

Tarnekomplekt	45
Tehnilised andmed	45
Otstarbekohane kasutamine	45
Ohutusjuhised	45
Eluohutlik!	45
Vigastuste oht!	45
Kulumisest tingitud ohud!	46
Hantlikangi/	
hantli kiirkinnituste kokkupanek	46
Üldised treenimisnõuanded	46
Soojendus	46
Harjutuste näited	47
Venitamine	49
Hoidmine ja puhastamine	49
Jäätmekäitlusjuhised	49
Juhised garantii ja teeninduskulu	
kohta	49

LV

Piegādes komplekts	51
Tehniskie dati	51
Lietošana atbilstoši paredzētajam	
mērķim	51
Norādes par drošību	51
Dzīvības apdraudējums!	51
Savainošanās risks!	51
Nodiluma izraisīts apdraudējums!	52
Hanteles stieņa montāža/	
hanteles ātrais stiprinājums	52
Vispārīgas norādes par vingrošanu	52
Iesildīšanās	52
Ierosinājumi vingrinājumiem	53
Stiepšanās	55
Glabāšana, tīrīšana	55
Norādes par likvidēšanu	56
Norādes par garantiju un	
servisa pakalpojumiem	56

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

- 2 x barbell bar (1)
- 1 x connector (2)
- 2 x dumbbell quick-release fastener (3)
- 2 x mounting materials (4)
- 1 x hex key (5)
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 130kg



Maximum vertical load of the dumbbell quick-release fasteners: 10kg

Dimensions: approx. 120 x 3cm (L x Ø)



Date of manufacture
(month/year): 07/2025

Intended use

The product was produced as a training tool for effective abdominal, back, shoulder and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- This product may be used by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Never leave children unattended with the product. Keep away from children. The product is not a toy.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.

- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!

Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!
- The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Assembling the dumbbell bar/dumbbell quick-release fasteners (Fig. B)

Fit the weight bars (1) to the connector (2) using the hex key (5) and the mounting material (4).

To use the product with additional weights (not included in the package contents), place the dumbbell quick-release fasteners (3) on the outside of the product. This will prevent the weights from sliding off while exercising. The click system makes it possible to quickly change the dumbbell discs.

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Knee bend (Fig. C)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.

4. Tense your upper body and buttocks muscles and tilt your hips slightly forwards without arching your back.
5. Bend your knees slightly and keep your upper body tense. Your knees point outwards.
6. Slowly lower your knees to a 90° angle and remain in this position for a short time. Make sure that your knees do not go over the tops of your feet.
7. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and move your buttocks backwards as you lower yourself down, as if you wanted to sit on a chair.

Shoulder lifts (Fig. D)

Muscles used: shoulder and neck

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes outwards.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your chin, close to your body, and bring your elbows outwards to just above shoulder height.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Shoulder press (Fig. E)

Muscles used: triceps and shoulder

Sequence

1. Stand with your pelvis wide and turn your toes forwards. Your knees are slightly bent.
2. Grasp the outer edge of EZ dumbbell bar from above and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.

4. Lift up the product slowly. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms.

5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch.

Dead lift (Fig. F)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and tense your buttock muscles.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. Then slowly bend your hips.
4. Then bend your knees slightly and move the EZ dumbbell bar along your body towards the floor until you have reached the centre of your lower legs.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Rowing (Fig. G)

Muscles used: biceps, shoulder, chest and back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and grip the EZ dumbbell bar from above shoulder-width apart. Your arms are outstretched.
2. Lean forwards at a 45° angle, bending at the hips. Also bend your knees.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your belly button by bending your elbows and bringing them behind your body.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body stretched and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward.

Bicep curls (Fig. H)

Muscles used: biceps, shoulder and chest

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing backwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, bend your elbows as far as they will go.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body stretched and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward. Keep your shoulders relaxed.

Forward lunge (Fig. I)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.
4. Take a large step forwards with one leg and move your knee forwards to the height of your foot.
5. Meanwhile, bend your back knee and lower it to the floor. The back foot remains upright and flexed at the base joint of the toes.

6. While exhaling, return to the starting position by actively pushing off the floor with your front foot.
7. Change legs for the next lunge.
8. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward. Keep your shoulders relaxed.

Pectoral press (Fig. J)

Muscles used: chest and triceps

Sequence

1. Lie on your back on an exercise mat.
2. Bend your knees 45° and place your feet on the floor. Your knees are facing forwards.
3. Grip the bar at shoulder width and hold it close to your body above your chest.
4. Stretch your arms upwards. Your elbows are outstretched.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain upper body tension during the exercise and do not push your elbows all the way through when stretching.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below. You should do the exercises three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 489404_2504



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Onneksi olkoon!

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



Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.

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

Toimitussisältö

- 2 x levytanko (1)
- 1 x liitoskappale (2)
- 2 x painon pikalukko (3)
- 2 x asennustarvikkeet (4)
- 1 x kuusiokoloavain (5)
- 1 x käyttöohje

Tekniset tiedot



Suurin kuormitus: 130 kg



Käispainon pikakiinnittimien suurin pystysuora kuormitus: 10 kg.

Mitat: n. 120 x 3 cm (P x Ø)



Valmistuspäivä
(kuukausi/vuosi): 07/20205

Tarkoitettu käyttö

Tuote on tarkoitettu tehokkaaksi treenivarusteeksi vatsa-, selkä-, hartia- ja käsitreeniä varten. Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön, eikä se sovi lääketieteellisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

Turvallisuusohjeet



Hengenvaara!

- Älä koskaan jätä lapsia valvomatta pakkausmateriaalin kanssa. Tukehtumisvaara.



Loukkaantumisvaara!

- Henkilöt, joilla on fyysisiä, aistimuksellisia tai psyykkisiä rajoitteita tai joilta puuttuu kokemusta ja tietämystä, voivat käyttää tätä tuotetta vain valvonnan alaisina tai sillä edellytyksellä, että heitä on opetettu käyttämään laitetta turvallisesti ja että he ymmärtävät laitteesta aiheutuvat vaarat.
- Lapset eivät saa leikkiä tuotteella.
- Älä koskaan jätä lapsia valvomatta tuotteen kanssa. Pidä loitolla lapsista. Tuote ei ole lelu.
- Kysy lääkärin neuvoa ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että harjoittelu sopii terveydentilallesi.
- Säilytä käyttöohje harjoitusohjeineen aina käden ulottuvilla.
- Älä käytä tuotetta, jos olet loukkaantunut tai sinulla on terveydellisiä rajoitteita.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella senhetkisen suorituskykyysi mukaan. Jos rasitus on liian suurta ja harjoittelet liikaa, voit loukkaantua vakavasti.
- Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipuja, voimattomuutta tai väsymystä.
- Raskaana olevat saavat harjoitella vain keskusteltuaan lääkärin kanssa.
- Tuotetta saa käyttää samanaikaisesti vain yksi henkilö.
- Tuote ei sovellu lääketieteellisiin hoitotarkoituksiin.
- Harjoittelualueen ympärillä pitää olla vapaata tilaa väh. 0,6 m (kuva K).
- Harjoittele vain tasaisella ja liukumattomalla alustalla.

- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.
- Käytä tuotetta vain osiossa "Tarkoitettu käyttö" kuvatulla tavalla.
- Kiinnitä tuotetta käyttäessäsi huomiota sen painoon, äläkä aliarvioi sitä.
- Älä harjoittele, jos olet väsynyt tai et pysty keskittymään. Älä harjoittele välittömästi aterian jälkeen. Odota n. 2 tuntia ennen harjoittelun aloittamista.
- Tuuleta harjoittelutila riittävästi, mutta vältä vetoa.
- Juo riittävästi harjoittelun aikana.
- Tuotteeseen ei saa tehdä muutoksia!

Kulumisen aiheuttama vaara!

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

Kulmatangon/ painon pikalukkojen asennus (kuva B)

Asenna kulmatangot (1) kuusiokoloavaimen (5) ja asennusmateriaalin (4) avulla liitoskappaleeseen (2).

Kun haluat käyttää tuotetta lisäpainojen kanssa (ei sisälly toimitukseen), aseta painon pikalukot (3) tuotteen päihin. Tämä estää painojen liukumisen harjoittelun aikana. Napsautusjärjestelmän avulla levypainot voidaan vaihtaa nopeasti.

Yleisiä harjoitusohjeita

Harjoituksen kulku

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

Yleinen harjoitusohjelma

Laadi tarpeillesi sopiva harjoitusohjelma, jossa harjoitussarjat koostuvat 6–8 harjoituksesta.

Noudata seuraavia periaatteita:

- Yksi harjoitussarja koostuu n. 15 yhden liikkeen toistosta.
- Jokainen harjoitussarjaa voidaan toistaa 3 kertaa.
- Pidä aina 30 sekunnin tauko harjoitussarjojen välillä.
- Lämmitä lihasryhmät hyvin ennen jokaista harjoitussarjaa.
- Suosittelemme lisäksi venyttelyä jokaisen treenin jälkeen.

Lämmittely

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

Toista jokainen harjoitus 2 tai 3 kertaa.

Niskalihakset

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

Käsivarret ja hartiat

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

Tärkeää: muista hengittää samalla rauhallisesti!

Jalkalihakset

1. Seiso yhdellä jalalla ja nosta toista jalkaa n. 20 cm lattiasta koukistamalla polvea.
2. Pyöritä ensin nostettua jalkaa yhteen suuntaan ja vaihda suuntaa muutamman sekunnin kuluttua.
3. Toista sitten sama toisella jalalla.
4. Nosta jalkoja vuoron perään ja kävele muutamia askeleita paikallasi. Kiinnitä huomiota siihen, että nostat jalkojasi vain sen verran, että voit säilyttää tasapainosi.

Harjoitusesimerkkejä

Seuraavassa osiossa näytetään muutamia mahdollisia harjoituksia.

Jalkakyykky (kuva C)

Harjoitettavat lihakset: reidet, pakarat ja alaselkä

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan jalat hartioiden leveydelle ja käännä varpaanpäitä hieman ulospäin.
2. Tartu kulmatankoon ylhäältäpäin hartioiden leveydeltä ja aseta se pään taakse hartia-/niskalihasten päälle.
3. Kyynärpäät osoittavat eteenpäin, kyynärvarret ovat kehon vierellä ja lapaluut pysyvät alhaalla.

4. Jännitä ylävartalon- ja pakaralihaksia ja kallista lantiota hiukan eteenpäin säilyttäen selän notkon.

5. Koukista polvet kevyesti, ylävartalon lihakset pysyvät jännitettynä. Polvet osoittavat ulospäin.

6. Kyykisty hitaasti, kunnes polvet ovat 90°:n kulmassa. Pysy hetki tässä asennossa. Varmista, etteivät polvet ulotu varpaankärkien yli.

7. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo suorassa ja työnnä laskeutuessasi pakaroita taaksepäin, kuin istuutuisit tuolille.

Hartianosto (kuva D)

Harjoitettavat lihakset: hartiat ja niska

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan jalat hartioiden leveydelle ja käännä varpaanpäitä ulospäin.
2. Tartu kulmatankoon hartioiden leveydeltä, kämmenselät osoittavat eteenpäin. Käsivarret ovat ojennettuina.
3. Vedä kulmatankoa uloshengityksellä leuan suuntaan vartalon lähelle ja siirrä kyynärpäitä ulospäin, kunnes ne ovat hieman hartioita korkeammalla.
4. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo suorassa ja yritä vetää lapaluuta pakaroita kohti.

Pystypunnerrus (kuva E)

Harjoitettavat lihakset: kolmipäiset olkalihakset ja olkalihakset

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle ja käännä varpaanpäät eteenpäin. Polvet ovat kevyesti taivutettuina.
2. Tartu kulmatangon ulkoreunoista ylhäältäpäin ja aseta kulmatanko pään taakse hartia-/niskalihasten päälle.
3. Jännitä jalka-, pakara- ja vatsalihaksia keskeytyksettä.

4. Nosta tuotetta hitaasti ylöspäin.

Suorista ylävartalo ja vedä lapaluita selkärankaa kohti. Jännitä käsivarsia.

5. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: suorita liike hitaasti, äläkä yliojenna kyynärpäitäsi niitä suoristaessasi.

Maastaveto (kuva F)

Harjoitettavat lihakset: reidet, pakarot ja alaselkä

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydellä ja jännitä pakaralihaksia.
2. Tartu kulmatankoon hartioiden leveydeltä, kämmenselät osoittavat eteenpäin. Käsivarret ovat ojennettuina.
3. Taivuta ensin hitaasti lantiot.
4. Taivuta sitten kevyesti polvia ja vie kulmatanko vartalon ja jalkojen suuntaisesti kohti lattiaa, kunnes se on säärien puolivälin kohdalla.
5. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo suorassa ja yritä vetää lapaluita pakaroita kohti.

Soutu (kuva G)

Harjoitettavat lihakset: hauikset, olkalihakset, rintalihakset ja selkälihakset

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan hartioiden leveydelle ja tartu kulmatankoon ylhäältäpäin hartioiden leveydeltä. Käsivarret ovat ojennettuina.
2. Nojaa eteenpäin 45°:n kulmassa lantiot taivuttamalla. Taivuta myös polviasi.
3. Vedä kulmatankoa sisäänhengityksellä napaa kohti koukistamalla kyynärpäitä ja vetämällä niitä kehon taakse asti.
4. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo jännitettynä ja yritä vetää lapaluita pakaroita kohti. Työnnä rintaa eteenpäin.

Hauiskääntö (kuva H)

Harjoitettavat lihakset: hauikset, olkalihakset ja rintalihakset

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan hartioiden leveydelle.
2. Tartu kulmatankoon hartioiden leveydeltä, kämmenselät osoittavat taaksepäin. Käsivarret ovat ojennettuina.
3. Koukista uloshengityksellä kyynärvarret itseäsi vasten.
4. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo jännitettynä ja yritä vetää lapaluita pakaroita kohti. Työnnä rintaa eteenpäin. Pidä hartiat rentoina.

Askelkyykky eteen (kuva I)

Harjoitettavat lihakset: reidet, pakarot ja alaselkä

Harjoituksen kulku

1. Asetu seisomaan jalat hartioiden leveydelle ja käännä varpaanpäitä hieman ulospäin.
2. Tartu kulmatankoon ylhäältäpäin hartioiden leveydeltä ja aseta se pään taakse hartia-/niskalihasten päälle.
3. Kyynärpäät osoittavat eteenpäin, kyynärvarret ovat kehon vierellä ja lapaluut pysyvät alhaalla.
4. Ota yhdellä jalalla suuri askel eteen ja aseta polvi eteen jalkaterän korkeudelle.
5. Taivuta samalla takempaa polvea ja laske se lattiaan. Takempi jalka pysyy suorassa ja varpaat on koukistettu.
6. Palaa uloshengityksellä takaisin alkuasentoon työntäen itseäsi aktiivisesti etummaisella jalalla ylös lattialta.
7. Vaihda jalkaa seuraavaa askelkyykyä varten.
8. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Pidä ylävartalo suorassa ja yritä painaa lapaluita pakaroita kohti. Työnnä rintaa eteenpäin. Pidä hartiat rentoina.

Rintaprässi (kuva J)

Harjoitettavat lihakset: rintalihakset ja kolmipäiset olkalihakset

Harjoituksen kulku

1. Asetu jumppamatolle selinmakuulle.
2. Koukista polvia 45° ja aseta jalkaterät lattiaa vasten. Polvet osoittavat eteenpäin.
3. Tartu tankoon hartioiden leveydeltä ja pidä tankoa rinnan yläpuolella, lähellä vartaloa.
4. Suorista käsivarret ylöspäin. Kyynärpäät ovat ojennettuina.
5. Toista tämä harjoitus 8–12 kertaa neljässä sarjassa.

Tärkeää: Pidä vartalosi jännitettynä harjoittelun ajan. Älä ojenna kyynärpäitä yli.

Venyttely

Käytä joka harjoittelun jälkeen riittävästi aikaa venyttelyyn. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten. Tee harjoitukset 3 kertaa puolta kohden, 15–30 sekuntia kerrallaan.

Niskalihakset

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

Käsivarret ja hartiat

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

Jalkalihakset

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

3. Vaihda jalkaa hetken kuluttua.

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

Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa. Puhdista tuote vain vedellä ja pyyhi se lopuksi kuivaksi liinalla. **TÄRKEÄÄ!** Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.

Hävittämistä koskevat ohjeet



Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit voimassa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

Säilytä pakkausmateriaalia (kuten muovipusseja) lasten ulottumattomissa. Lisätietoa käytöstä poistetun tuotteen hävittämisestä saat omasta kunnastasi. Hävitä tuote ja pakkaus ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodilla merkitään erilaiset materiaalit uudelleen käyttöä (kierrätystä) varten.

Koodi koostuu uusiokäyttöä kuvaavasta kierrätysmerkistä ja materiaalia merkitsevästä numerosta.

Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet

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

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

Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuuajana esittämällä alkuperäisen kassakuitin. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuuajaksi ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Mahdollisissa reklamaatiotilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse.

Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan. Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole.

Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 489404_2504

FI Huolto Suomi

Tel.: 09 42453024

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Grattis!

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



Läs den medföljande bruksanvisningen.

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

Leveransomfattning

- 2 x hantelstång (1)
- 1 x kopplingsstycke (2)
- 2 x hantelsnabbkoppling (3)
- 2 x monteringsmaterial (4)
- 1 x insexnyckel (5)
- 1 x bruksanvisning

Tekniska data



Maxbelastning: 130 kg



Maximal vertikal belastning på hantlarnas snabbfästen: 10 kg

Mått: ca 120 x 3 cm (L x Ø)



Tillverkningsdatum
(månad/år): 07/20205

Avsedd användning

Produkten är framtagen som ett träningsredskap för effektiv träning av mage, rygg, axlar och armar. Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig att användas i medicinskt eller kommersiellt syfte.

Säkerhetsanvisningar



Livsfara!

- Lämna aldrig barn utan uppsikt tillsammans med förpackningsmaterial-et. Kvävningsrisk föreligger.



Risk för personskada!

- Produkten får användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller psykisk förmåga eller brist på erfarenhet och kunskaper under uppsikt eller om personen i fråga erhållit instruktioner om hur produkten ska användas samt informerats om potentiella risker i samband med användning.
- Barn får inte leka med produkten.
- Lämna aldrig barn oövervakade med produkten. Håll borta från barn. Produkten är inte en leksak.
- Prata med din läkare innan du börjar träna. Kontrollera att denna typ av träning är lämplig för din hälsa.
- Se till att du alltid har bruksanvisningen med förslagen på olika övningar inom räckhåll.
- Använd inte produkten om du är skadad eller om din fysiska förmåga är nedsatt.
- Kom ihåg att alltid värma upp innan du börjar träna och träna alltid på ett sätt som motsvarar din aktuella kondition. Du kan skada dig allvarligt vid överansträngning eller om du tränar för hårt.
- Avbryt träningen omedelbart och ta kontakt med en läkare om du får problem eller känner dig svag eller trött.
- Om du är gravid måste du prata med din läkare innan du börjar träna.
- Produkten får inte användas av fler än en person samtidigt.
- Produkten är inte avsedd att användas för medicinska behandlingar.
- Runt träningsområdet krävs ett fritt område på minst 0,6 m (bild K).
- Träna bara på jämna och halkfria underlag.

- Använd inte produkten i närheten av trappor eller avsatser.
- Använd endast produkten enligt avsnittet "Avsedd användning".
- Var uppmärksam på vikten när du använder produkten och underskatta den inte.
- Träna inte om du är trött eller okoncentrerad. Träna inte direkt efter en måltid. Vänta i ca 2 timmar innan du börjar träna.
- Se till att det finns tillräckligt med syre i det rum du tränar i men undvik korsdrag.
- Drick tillräckligt med vätska medan du tränar.
- Produkten får inte ändras!

Risker på grund av slitage!

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

Montering av hantelstången/hantelsnabbkopplingar (bild B)

Montera hantelstängerna (1) på kopplingsstycket (2) med hjälp av insexnyckeln (5) och monteringsmaterialet (4). Placera hantelsnabbkopplingarna (3) på utsidan av produkten för att använda produkten med extra vikter (ingår ej i leveransomfattningen). Så förhindras att vikterna glider av hantelstången under träningen. Klicksystemet gör det möjligt att snabbt byta ut hantelskivorna.

Allmänna träningsinstruktioner

Träningsförlopp

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

Allmän träningsplanering

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

Beakta följande grundprinciper:

- En övningsgenomgång bör bestå av ca 15 repetitioner per övning.
- Varje övning bör bestå av 3 set.
- Mellan omgångarna ska du göra en paus på 30 sekunder.
- Värm noggrant upp musklerna före varje träningspass.
- Vi rekommenderar dessutom att stretcha efter varje träningspass.

Uppvärmning

Ta dig alltid tid att värma upp kroppen innan du börjar träna. Här följer en beskrivning på några enkla övningar. Du bör upprepa varje övning 2–3 gånger.

Nackmuskeln

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

Armar och axlar

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

Viktigt! Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Benmuskler

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

Förslag på övningar

Här följer några förslag på övningar.

Knäböj (bild C)

Belastade muskler: lår, rumpa och nedre delen av ryggen

Så gör du

1. Stå med fötterna i axelbredd och vänd tåspetsarna lätt utåt.
2. Greppa SZ-hantelstången ovanifrån ståendes i axelbredd och placera den bakom huvudet på axlarnas och nackens muskler.
3. Armarna pekar framåt, överarmarna är placerade nära kroppen och skulderbladen hålls nere.
4. Spänn överkropp- och sätesmusklerna och tippa höften lätt framåt utan att svanka.
5. Böj lätt på knäna och håll överkroppen spänd. Knäna pekar lätt utåt.

6. Sänk knäna till en 90° vinkel och håll denna position i ett ögonblick. Se till att knäna inte sticker ut över tårna.

7. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen. Håll överkroppen rak och skjut ut rumpan bakåt när du sänker dig nedåt – som om du sätter dig på en stol.

Axellyft (bild D)

Belastade muskler: axlar och nacke

Så gör du

1. Stå med fötterna i axelbredd och vänd tåspetsarna utåt.
2. Greppa SZ-hantelstången ståendes i axelbredd med händernas baksidor vända framåt. Armarna är utsträckta.
3. Dra SZ-hantelstången nära kroppen i riktning mot hakan vid utandning och skjut ut armbågarna till strax över axelhöjd.
4. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen. Håll överkroppen rak och försök att dra skulderbladen i riktning mot rumpan.

Tryck på skuldran (bild E)

Belastade muskler: triceps och axlar

Så gör du

1. Stå med fötterna i bäckenbredd och vänd tåspetsarna framåt. Knäna är lätt böjda.
2. Greppa SZ-hantelstången i ytterdelen ovanifrån och ståendes i axelbredd och placera den bakom huvudet på axlarnas och nackens muskler.
3. Spänn musklerna i benen, rumpan och magen genomgående.
4. Lyft långsamt produkten uppåt. Råta upp överkroppen och dra ihop skulderbladen mot ryggraden. Spänn musklerna i armarna.
5. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Utför övningen långsamt och sträck inte ut armbågarna helt.

Korslyft (bild F)

Belastade muskler: lår, rumpa och nedre delen av ryggen

Så gör du

1. Ställ dig höftbrett och spänn sätesmuskulaturen.
2. Greppa SZ-hantelstången ståendes i axelbredd med händernas baksidor vända framåt. Armarna är utsträckta.
3. Börja med att långsamt böja höfterna.
4. Sedan böjer du lätt på knäna och för SZ-hantelstången längs benen i riktning mot golvet tills du nått mitten på underbenet.
5. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen. Håll överkroppen rak och försök att dra skulderbladen i riktning mot rumpan.

Rodd (bild G)

Belastade muskler: biceps, axlar, bröst och rygg

Så gör du

1. Greppa SZ-hantelstången ovanifrån ståendes med fötterna i axelbredd. Armarna är utsträckta.
2. Luta dig framåt i en vinkel om 45° genom att böja höften framåt. Böj även dina knän.
3. Dra SZ-hantelstången i riktning mot naveln vid utandning genom att böja armbågarna och föra dem bakom kroppen.
4. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla bålen spänd under övningen. Håll överkroppen sträckt och försök att dra skulderbladen i riktning mot rumpan. Skjut fram bröstet.

Bicepscurls (bild H)

Belastade muskler: biceps, axlar och bröst

Så gör du

1. Stå med fötterna i axelbredd.
2. Greppa SZ-hantelstången ståendes i axelbredd med händernas baksidor vända bakåt. Armarna är utsträckta.

3. Böj armbågarna vid utandning tills det tar stopp.

4. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen. Håll överkroppen sträckt och försök att dra skulderbladen i riktning mot rumpan. Skjut fram bröstet. Axlarna hålls avslappnade.

Utfallssteg framåt (bild I)

Belastade muskler: lår, rumpa och nedre delen av ryggen

Så gör du

1. Stå med fötterna i axelbredd och vänd tåspetsarna lätt utåt.
2. Greppa SZ-hantelstången ovanifrån ståendes i axelbredd och placera den bakom huvudet på axlarnas och nackens muskler.
3. Armarna pekar framåt, överarmarna är placerade nära kroppen och skulderbladen hålls nere.
4. Ta ett stort steg framåt med ena benet och positionera knät framåt i höjd med foten.
5. Böj samtidigt det bakre knät och sänk ner det till golvet. Den bakre foten hålls kvar på sin plats böjd vid tårna.
6. Återgå till utgångspositionen vid utandning genom att aktivt trycka ifrån med den främre foten.
7. Växla ben inför nästa utfallssteg.
8. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.

Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen. Håll överkroppen rak och försök att trycka skulderbladen i riktning mot rumpan. Skjut fram bröstet. Axlarna hålls avslappnade.

Bröstpress (bild J)

Belastade muskler: bröst och triceps

Så gör du

1. Lagg dig på rygg på en träningsmatta.
2. Vinkla knäna 45° och sätt fötterna i golvet. Knäna pekar framåt.
3. Greppa stången ståendes i axelbredd och håll den nära kroppen i höjd med bröstkorgen.

4. Sträck upp armarna. Armbågarna är utsträckta.
 5. Upprepa övningen 8 till 12 gånger i fyra omgångar.
- Viktigt: Se till att hålla kroppen spänd under övningen och sträck inte ut armbågarna helt.**

Stretching

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

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

Nackmuskeln

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

Armar och axlar

1. Stå upprätt och böj knäna lätt.
2. Sträck höger arm bakom huvudet tills höger hand befinner sig mellan skulderbladen.
3. Ta tag i höger armbåge med vänster hand och dra den bakåt.
4. Byt sida och upprepa övningen.

Benmuskler

1. Stå upprätt och lyft en fot från golvet.
2. Rulla foten först åt det ena och sedan åt det andra hållet.
3. Byt fot efter en liten stund.

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

Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används. Rengör endast med vatten och torka sedan med en trasa.

VIKTIGT! Rengör aldrig med starka rengöringsmedel.

Anvisningar för avfallshantering



Avfallshandtera produkten och förpackningen enligt gällande föreskrifter. Förvara förpackningsmaterial (som t.ex. plastpåsar) otillgängligt för barn. Kontakta din kommun för mer information om avfallshantering av förbrukade produkter. Avfallshandtera produkten och dess förpackning på ett miljövänligt sätt.



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

Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största noggrannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstående villkor. Garantin gäller endast material- och tillverkningsfel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara slitdelar (t.ex. batterier), samt ömtåliga delar som brytare eller delar som är tillverkade i glas. Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbrukats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtenhet att beakta tillverkarens anvisningar. Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden.

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

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående servicetelefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt. Inga ytterligare rättigheter föreligger i samband med garantin. Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.

IAN: 489404_2504

SE Service Sverige
Tel.: 0770 930 739
E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi
Tel.: 09 42453024
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Hjertelig tillykke!
Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt.
Lær produktet at kende, inden du bruger
det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og
til de angivne anvendelsesområder. Op-
bevar denne brugervejledning et sikkert
sted. Udlever også alle dokumenter, hvis
produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

- 2 x håndvægtsstang (1)
- 1 x samlestykke (2)
- 2 x snaplås til vægtstang (3)
- 2 x monteringsmateriale (4)
- 1 x unbrakonøgle (5)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 130 kg



Maksimal lodret belastning af
håndvægtenes quick-relea-
se-fastgørelser: 10 kg

Mål: ca. 120 x 3 cm (l x Ø)



Fremstillingsdato
(måned/år): 07/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er fremstillet som et trænings-
redskab til effektiv træning af mave, ryg,
skuldre og arme. Artiklen er beregnet til
privat brug og er ikke egnet til medicin-
ske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med embal-
lagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af per-
soner med nedsatte fysiske, sanse-
mæssige eller psykiske evner samt
manglende erfaring og viden, hvis de
er under opsyn eller har modtaget
undervisning i sikker brug af artiklen
og forstår de medfølgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Lad aldrig børn være alene med artik-
len. Opbevares utilgængeligt for børn.
Artiklen er ikke legetøj.
- Rådfør dig med din læge, inden du
begynder med træningen. Kontroller,
at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med
forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er
skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden trænin-
gen, og træn i overensstemmelse med
din nuværende træningstilstand. Ved
for kraftig anstrengelse og overtræ-
ning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller
træthed, skal du straks standse træ-
ningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale
med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes
af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behand-
lingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der
være et frirum på mindst 0,6 m (fig. K).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert
underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af
trapper eller afsatser.
- Anvend kun artiklen som angivet i af-
snittet "Bestemmelsesmæssig brug".

- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!

Farer på grund af slitage!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering af vægtstang/ snaplås til vægtstang (fig. B)

Montér vægtstængerne (1) på samlestykket (2) ved hjælp af unbrakonøglens (5) og monteringsmaterialet (4). For at benytte artiklen med ekstra vægte (medfølger ikke ved levering) skal du placere snaplåsene (3) udvendigt på artiklen. Det forhindrer, at vægtene glider af under træningen. Med klikesystemet kan man hurtigt skifte vægtskiver.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.

- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt på 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt bør bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklene

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomt cirkler med hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.

4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Knæbøjninger (fig. C)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og så tåspidserne peger let udad.
2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.
3. Albuerne peger fremad, overarmene holdes tæt ind til kroppen, og skulderbladene holdes nede.
4. Spænd op i overkroppens muskler og sædemusklerne, og vip hoften let fremad uden at svaje i ryggen.
5. Bøj let i knæene, og hold spændingen i overkroppen. Knæene skal pege udad.
6. Gå langsomt ned i knæ, så knæene danner en 90° vinkel, og hold denne stilling kortvarigt. Sørg for, at knæene ikke rager ud over tåspidserne.
7. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og skub samtidig bagdelen bagud, mens du går i knæ, som om du ville sætte dig på en stol.

Skulderløft (fig. D)

Der arbejdes med: skulder- og nakkemusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og lad tåspidserne pege udad.
2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender fremad. Armene er strakt.
3. Træk SZ-vægtstangen op til hagen, når du puster ud, helt tæt på kroppen, og drej samtidig albuerne udad, til de er lige over skulderhøjde.
4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen.

Skulderpres (fig. E)

Der arbejdes med: triceps og skuldermusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og lad tåspidserne pege fremad. Knæene er let bøjet.
2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i hver ende af stangen, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.
3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklerne konstant.
4. Løft artiklen langsomt op. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Spænd armmusklerne.
5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og stræk ikke albuerne helt ud.

Krydsløft (fig. F)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, og spænd op i sædemusklerne.

2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender fremad. Armene er strakt.

3. Bøj først langsomt i hoften.

4. Bøj herefter let i knæene, og før SZ-vægtstangen nedad mod gulvet langs med kroppen og benene, indtil du har nået midten af underbenene.

5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen.

Roning (fig. G)

Der arbejdes med: biceps, skulder-, bryst- og rygmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand. Armene er strakt.

2. Læn dig fremover i en 45° vinkel ved at bøje i hoften. Bøj samtidig knæene.

3. Træk SZ-vægtstangen op mod navlen, når du puster ud, idet du bøjer albuerne og fører dem om bag kroppen.

4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i core, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen strakt, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad.

Biceps curls (fig. H)

Der arbejdes med: biceps, skulder- og brystmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med fødderne i en skulderbreddes afstand.

2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender bagud. Armene er strakt.

3. Bøj albuerne op til anslag, samtidig med at du puster ud.

4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen strakt, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad. Skuldrene skal være afslappede.

Udfaldsskridt fremad (fig. I)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og så tåspidserne peger let udad.

2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.

3. Albuerne peger fremad, overarmene holdes tæt ind til kroppen, og skulderbladene holdes nede.

4. Tag et stort skridt fremad med det ene ben, og placer knæet, så det er på højde med den forreste fod.

5. Bøj samtidig det bageste knæ og sænk det ned mod gulvet. Den bageste fod skal stå på gulvet, idet den bøjer i tåleddet.

6. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud, idet du trykker dig aktivt væk fra gulvet med den forreste fod.

7. Skift ben til det næste udfaldsskridt.

8. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trykke skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad. Skuldrene skal være afslappede.

Brystpres (fig. J)

Der arbejdes med: brystmusklerne og triceps

Fremgangsmåde

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte.

2. Bøj knæene i en 45° vinkel, og stil fødderne på gulvet. Knæene vender fremad.

3. Grib fat om stangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, og hold den tæt ved kroppen over brystet.
4. Stræk armene opad. Albuerne er strakt.
5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i kroppen, mens øvelsen gennemføres, og stræk ikke albuerne helt ud.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre hver øvelse 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklernes

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklernes

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.
VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slidage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 489404_2504

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy

2 x sztanga (1)
1 x łącznik (2)
2 x zacisk szybko mocujący do hantli (3)
2 x zestaw materiałów do montażu (4)
1 x klucz sześciokątny (5)
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 130 kg



Maksymalne obciążenie pionowe szybkołączek hantli: 10 kg

Wymiary: ok. 120 x 3 cm (dł. x Ø)



Data produkcji
(miesiąc/rok): 07/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, umożliwiające efektywny trening brzucha, pleców, barków i ramion. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

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



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Ten produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Nigdy nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru z produktem. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.

- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na jego wagę, której nie można lekceważyć.
- Nie należy trenować, będąc zmęczonym lub gorzej skoncentrowanym. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jego stan nie wzbudza żadnych zastrzeżeń!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż sztangi/zaciski szybkomocujące (rys. B)

Zmontować sztangi (1) za pomocą klucza sześciokątnego (5) i materiału montażowego (4) na łączniku (2). W celu korzystania z produktu z dodatkowym obciążeniem (brak w zakresie dostawy) należy umieścić zaciski szybkomocujące (3) na zewnątrz produktu. Zapobiega to zsuwaniu się obciążników podczas treningu. System zatrzaskowy umożliwia szybką wymianę talerzy obciążeniowych.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb, z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.

2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Przysiady (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i delikatnie obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Ramiona skierowane do przodu, przedramiona blisko ciała, a łopatki pozostają na dole.
4. Napisać mięśnie tułowia i pośladków i przechylić biodra lekko do przodu, nie przechodząc w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
5. Ugiąć lekko kolana, tułów pozostaje napięty. Kolana powinny być skierowane na zewnątrz.
6. Powoli opuścić kolano do pozycji pod kątem 90° i pozostać w niej przez krótki czas. Upewnić się, że kolana nie przekraczają linii czubków stóp.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i przesuwając pośladki do tyłu podczas obniżania się, jak podczas siadania na krześle.

Unoszenie ramion (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i kark
Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do przodu. Ramiona są wyprostowane.
3. Wraz z wydechem pociągnąć sztangę lekko łamaną w kierunku brody, blisko ciała, kierując przy tym łokcie na zewnątrz do wysokości ramion.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków.

Unoszenie barków (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps i ramiona

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku i obrócić czubki stóp do przodu. Kolana są lekko ugięte.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry przy zewnętrznych krawędziach i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
4. Powoli podnieść produkt do góry. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Napiąć mięśnie rąk.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania.

Martwy ciąg (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokość bioder i napiąć mięśnie pośladków.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do przodu. Ramiona są wyprostowane.
3. Powoli ugiąć biodra.
4. Następnie lekko ugiąć kolana i poprowadzić sztangę lekko łamaną w dół wzdłuż ciała i nóg w kierunku podłogi, aż do dotarcia do połowy podudzia.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków.

Wiosłowanie (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: biceps, ramiona, klatka piersiowa i tułów

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion. Ramiona są wyprostowane.
2. Pochylić się do przodu pod kątem 45°, uginając biodra. Zgiąć również kolana.
3. Pociągnąć sztangę lekko łamaną wraz z wydechem w kierunku pępka, uginając przy tym łokcie i prowadząc je do tyłu ciała.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia. Utrzymywać górną część ciała wyprostowaną i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu.

Uginanie bicepsów (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: biceps, ramiona i klatka piersiowa

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do tyłu. Ramiona są wyprostowane.
3. Zgiąć łokcie do oporu wraz z wydechem.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała wyprostowaną i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu. Ramiona pozostają rozluźnione.

Wykrok do przodu (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i delikatnie obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Ramiona skierowane do przodu, przedramiona blisko ciała, a łopatki pozostają na dole.
4. Jedną nogą zrobić duży krok do przodu i przesunąć kolano do przodu na wysokość stopy.
5. W tym czasie ugiąć kolano znajdujące się z tyłu i opuścić je do podłogi. Prawa stopa pozostaje przy tym ustawiona i zgięta w stawie śródstopno-paliczkowym palców.
6. Następnie z wydechem wrócić do pozycji wyjściowej, aktywnie odpychając się od podłogi stopą ustawioną z przodu.
7. Zmienić nogę do następnego wykroku.
8. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu. Ramiona pozostają rozluźnione.

Ćwiczenie na klatkę piersiową (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa i triceps

Przebieg

1. Położyć się na plecach na macie treningowej.
2. Ugiąć kolana pod kątem 45° i rozstawić stopy. Kolana powinny być skierowane do przodu.
3. Chwycić sztangę na szerokość ramion i przytrzymać ją powyżej obszaru klatki piersiowej blisko ciała.
4. Wyprostować ręce do góry. Łokcie są wyprostowane.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać ćwiczenia 3 razy po 15 – 30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.

3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

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

Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



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



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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczniaki ani części wykonanych ze szkła. Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn. Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

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

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

IAN: 489404_2504

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

Sveikiname!

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



Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.

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

Komplektacija

2 x svarmenų strypas (1)

1 x jungiamasis elementas (2)

2 x greitaveikis svarmens fiksatorius (3)

2 x montavimo elementų rinkinys (4)

1 x šešiakampis raktas (5)

1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys



Maksimali apkrova: 130 kg



Didžiausia vertikaloji hantelio greito atlaisvinimo tvirtinimo detalių apkrova: 10 kg

Matmenys: apie 120 x 3 cm (l x Ø)



Pagaminimo data
(mėnuo/metai): 07/20205

Naudojimas pagal paskirtį

Šis gaminys yra skirtas veiksmingam pilvo, nugaros, pečių ir rankų raumenų treniravimui. Gaminys sukurtas naudoti privačiai ir neskirtas naudoti medicininiais ir komerciniais tikslais.

Saugos instrukcijos



Pavojus gyvybei!

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



Pavojus susižeisti!

- Ribotų psichinių, jutiminių ar protinių sugebėjimų asmenys bei asmenys, neturintys patirties ar žinių, gali naudoti šį gaminį tik prižiūrimi arba, jei jiems buvo suteikta informacija apie saugų gaminio naudojimą bei su juo susijusius pavojus.
- Vaikams draudžiama žaisti su gaminiu.
- Niekada nepalikite vaikų be priežiūros šalia gaminio. Laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Gaminys nėra žaislas.
- Prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su savo gydytoju. Įsitinkinkite, kad jūsų sveikata yra pakankamai gera, kad galėtumėte treniruotis.
- Naudojimo instrukciją kartu su pratimų pavyzdžiais laikykite visada pasiekiamoje vietoje.
- Nesinaudokite gaminiu, jei esate susižeidę arba turite sveikatos sutrikimų.
- Nepamirškite, kad prieš pradėdami treniruotis visada būtina apšilti, treniruokitės atsižvelgdami į savo pajėgumą. Dėl per didelės fizinės apkrovos arba persitreniravus galima sunkiai susižeisti.
- Jei sutriko sveikata, jaučiate silpnumą arba nuovargį, tuoj pat nutraukite treniruotę ir susisieki su gydytoju.
- Nėščiosioms treniruotis rekomenduojama tik pasitarus su gydytoju.
- Vienu metu gaminį gali naudoti tik vienas asmuo.
- Šis gaminys neskirtas terapiniams tikslams.
- Aplink treniravimosi vietą turi būti min. 0,6 m laisvos erdvės (K pav.).
- Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus pagrindo.

- Nenaudokite gaminio netoli laiptų ar jų aikštelių.
- Gaminį naudokite tik taip, kaip nurodyta skyriuje „Naudojimas pagal paskirtį“.
- Naudodami gaminį tinkamai įvertinkite svorį.
- Nesitreniruokite, jei esate pavargę ar negalite susikaupti. Nesitreniruokite iš karto po valgio. Po valgio turėtų praeiti apie 2 valandas.
- Gerai vėdinkite treniruočių patalpą, tačiau venkite skersvėjo.
- Treniruotės metu gerkite pakankamai skysčių.
- Jokių būdu negalima keisti gaminio sudėties ar jo dalių!



Pavojai dėl susidėvėjimo!

- Kas kartą prieš naudodami patikrinkite, ar gaminys nepažeistas arba nesusidėvėjęs. Galima eksploatuoti tik nepriekaištingos būklės gaminį!
- Gaminio saugumą galima užtikrinti tik tuo atveju, jeigu jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir susidėvėjimo.
- Saugokite gaminį nuo ekstremalių temperatūrų, saulės ir drėgmės. Dėl netinkamo gaminio laikymo ir naudojimo jis gali greičiau susidėvėti, todėl padidėja traumų pavojus.

Svarmens strypo/greitaveikių svarmens fiksatorių montavimas (B pav.)

Naudodami šešiakampį raktą (5) ir montavimo elementus (4), pritvirtinkite svarmenų strypus (1) prie jungiamojo elemento (2).

Norėdami naudoti gaminį su papildomais svoriais (komplektacijoje nėra) uždėkite greitaveikius svarmens fiksatorius (3) ant gaminio galų. Jie neleidžia svoriams nuslysti treniruotės metu. Parodyta fiksavimo sistema leidžia greitai pakeisti svarmens diskus.

Bendrieji treniruočių nurodymai

Treniruotės eiga

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

Bendras treniruotės planavimas

Sudarykite jūsų poreikiams pritaikytą treniruočių planą su pratimų sekomis iš 6–8 skirtingų pratimų.

Laikykitės toliau nurodytų principų.

- Pratimų seką turėtų sudaryti apie 15 kartų pakartoti pratimai.
- Kiekvieną pratimų seką galima kartoti 3 kartus.
- Tarp pratimų sekų darykite 30 sekundžių pertrauką.
- Prieš kiekvieną treniruotę apšildykite atitinkamą raumenų grupę.
- Taip pat rekomenduojame atlikti tempimo pratimus po kiekvienos treniruotės.

Apšilimas

Prieš kiekvieną treniruotę skirkite pakankamai laiko apšilti. Toliau pateikiame kelis nesudėtingus pratimus. Pratimus kartokite po 2–3 kartus.

Kaklo raumenys

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

Rankos ir pečiai

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

Svarbu: tai darydami nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Kojų raumenys

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

Pratimų pavyzdžiai

Toliau pateikiame pratimų pavyzdžius.

Pritūpimai (C pav.)

Treniruojami raumenys: šlaunų, sėdmenų ir apatinės nugaros dalies

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, ir šiek tiek pasukite kojų pirštus į išorę.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą iš viršaus pečių plotyje ir padėkite jį už galvos ant pečių / kaklo raumenų.
3. Alkūnės nukreiptos į priekį, rankos priglaustos prie kūno, o mentės nuleistos žemyn.

4. Įtempkite viršutinės kūno dalies ir sėdmenų raumenis ir šiek tiek palenkite klubus į priekį, neišlenkdami nugaros.
5. Šiek tiek sulenkite kelius, viršutinę kūno dalį, laikykite įtemptą. Keliai nukreipti į išorę.
6. Lėtai nuleiskite kelius iki 90° kampo ir trumpai pabūkite tokioje padėtyje. Stebėkite, kad keliai neišsikištų už kojų pirštų.
7. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti. Viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai ir tępdami sėdmenis stumkite atgal, tarsi norėtumėte atsistoti ant kėdės.

Pečių kėlimas (D pav.)

Treniruojami raumenys: pečių ir kaklo

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, ir pasukite kojų pirštus į išorę.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą pečių plotyje, plaštakų išorinės pusės nukreiptos į priekį. Rankos ištiestos.
3. Iškvėpdami traukite lankstytą svarmens strypą prie smakro, arti kūno, iškeldami alkūnes į išorę šiek tiek aukščiau pečių aukščio.
4. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti. Viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai ir stenkitės mentes traukti link sėdmenų.

Pečių spaudimas (E pav.)

Treniruojami raumenys: trigriviai ir pečių

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų dubens plotyje, ir pasukite kojų pirštus į išorę. Keliai šiek tiek sulenkti.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą iš viršaus arčiau išorinių kraštų ir padėkite jį už galvos ant pečių / kaklo raumenų.
3. Laikykite įtempę kojų, sėdmenų ir pilvo raumenis.

4. Lėtai kelkite gaminį į viršų. Ištiesinkite viršutinę kūno dalį, o mentes traukite link stuburo. Įtempkite rankas.

5. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: judesį atlikite lėtai ir tiesdami nespaukite alkūnių iki galo.

„Mirties trauka“ (F pav.)

Treniruojami raumenys: šlaunų, sėdmenų ir apatinės nugaros dalies

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų dubens plotyje ir įtempkite sėdmenų raumenis.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą pečių plotyje, plaštakų išorinės pusės nukreiptos į priekį. Rankos ištiesios.
3. Pradėkite lėtai lenkdamiesi klubus.
4. Tada truputį sulenkite kelius ir leiskite lankstytą svarmens strypą išilgai kūno ir kojų žemyn, kol pasieksite blauzdų vidurį.
5. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti. Viršutinę kūno dalį laikykite tiesią ir stenkitės mentes traukti link sėdmenų.

Irkilavimas (G pav.)

Treniruojami raumenys: dvigalviai, pečių, krūtinės ir nugaros

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, ir suimkite lankstytą svarmens strypą iš viršaus pečių plotyje. Rankos ištiesios.
2. Lenkdamiesi klubus pasilenkite į priekį 45° kampu. Taip pat lenkite kelius.
3. Iškvėpdami traukite lankstytą svarmens strypą link bambos, sulenkdami alkūnes ir traukdami jas už savęs.
4. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad liemens raumenys būtų įtempti. Viršutinę kūno dalį laikykite ištemptą ir stenkitės mentes traukti link sėdmenų. Krūtinę tieskite į priekį.

Dvigalvio raumens lenkimas (H pav.)

Treniruojami raumenys: dvigalviai, pečių ir krūtinės

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą pečių plotyje, plaštakų išorinės pusės nukreiptos atgal. Rankos ištiesios.
3. Iškvėpdami sulenkite alkūnes tiek, kiek galite.
4. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti.

Viršutinę kūno dalį laikykite ištemptą ir stenkitės mentes traukti link sėdmenų. Krūtinę tieskite į priekį. Pečiai atpalaiduoti.

Įtūpstas į priekį (I pav.)

Treniruojami raumenys: šlaunų, sėdmenų ir apatinės nugaros dalies

Eiga

1. Atsistokite taip, kad pėdos būtų pečių plotyje, ir šiek tiek pasukite kojų pirštus į išorę.
2. Suimkite lankstytą svarmens strypą iš viršaus pečių plotyje ir padėkite jį už galvos ant pečių / kaklo raumenų.
3. Alkūnės nukreiptos į priekį, rankos prieglaustos prie kūno, o mentės nuleistos žemyn.
4. Viena koja ženkite didelį žingsnį į priekį ir perkeltkite kelį į priekį iki pėdos lygio.
5. Tuo tarpu sulenkite užpakalinį kelį ir nuleiskite jį iki grindų. Užpakalinę pėdą lieka vertikali ir sulenkta per pagrindinį pirštų sąnarį.
6. Iškvėpdami greitai grįžkite į pradinę padėtį, aktyviai atsispyrdami nuo grindų priekine pėda.
7. Kitam įtūpstui pakeiskite kojas.
8. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti. Viršutinę kūno dalį laikykite tiesią ir stenkitės mentes spausti link sėdmėnų. Krūtinę tieskite į priekį. Pečiai atpalaiduoti.

Spaudimas nuo krūtinės (J pav.)

Treniruojami raumenys: krūtinės ir trigalviai

Eiga

1. Atsigulkite ant nugaros ant mankštos kilimėlio.
2. Sulenkite kelius 45° kampu ir pastatykite pėdas ant grindų. Keliai nukreipti į priekį.
3. Suimkite strypą pečių plotyje ir laikykite jį prie kūno virš krūtinės.
4. Ištieskite rankas į viršų. Alkūnės ištiesios.
5. Kartokite šį pratimą keturias sekas po 8–12 kartų.

Svarbu: atlikdami pratimą stenkitės, kad kūno raumenys būtų įtempti ir tiesdami alkūnes, jų iki galo neištieskite.

Tempimas

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

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

Kaklo raumenys

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

Rankos ir pečiai

1. Atsistokite tiesiai, kojas šiek tiek sulenkite per kelius.
2. Tieskite dešinę ranką už galvos, kol delnas bus tarp menčių.

3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę ir traukite ją atgal.

4. Sukeiskite rankas ir pakartokite pratimą.

Kojų raumenys

1. Atsistokite tiesiai, pakelkite vieną pėdą nuo žemės.

2. Lėtai sukite ją iš pradžių į vieną, o tada į kitą pusę.

3. Po kurio laiko pakeiskite pėdą.

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

Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje. Plaukite tik vandeniu ir nusauskite šluoste.

SVARBU! Niekada nevalykite šiurkščiųmis valymo priemonėmis.

Išmetimo nurodymai



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



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

Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

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

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

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

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

Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardavėjo atžvilgiu.

IAN: 489404_2504

Ⓛⓣ Aptarnavimas Lietuvoje
Tel.: 0 800 33144
E-Mail: deltasport@lidl.lt

Soovime õnne!

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



Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.

Kasutage toodet ainult toodud kirjel-duste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik too-tedokumendid.

Tarnekomplekt

- 2 x tõstekang (1)
- 1 x ühendusdetail (2)
- 2 x hantli kiirkinnitus (3)
- 2 x paigaldusmaterjal (4)
- 1 x sisekuuskantvõti (5)
- 1 x kasutusjuhend

Tehnilised andmed



Maksimaalne koormus: 130 kg



Hantli kiirkinnituste maksimaal-ne vertikaalne koormus: 10 kg.

Mõõdud: u 120 x 3 cm (P x Ø)



Tootmiskuupäev
(kuu/aasta): 07/20205

Otstarbekohane kasutamine

Toode on mõeldud tõhusa kõhu-, selja-, õla- ja käelihaste treenimisvahendina kasutamiseks. Toode on mõeldud isik-likuks kasutamiseks ega sobi meditsii-nilistel või ärilistel eesmärkidel kasuta-miseks.

Ohutusjuhised



Eluohtlik!

- Ärge laske lastel järelevalveta pak-kematerjaliga mängida. Valitseb lämmatamisohu.



Vigastuste oht!

- Seda toodet võivad kasutada keha-, meele- või vaimupuuetega isikud ning ebapiisavate kogemuste ja teadmiste-ga isikud, kui nad on järelevalve all, või kui neid on toote ohutu kasutami-se osas juhendatud ja nad mõistavad kasutamisest tulenevaid ohte.
- Lapsed ei tohi tootega mängida.
- Ärge laske lastel toodet järelevalveta kasutada. Hoidke laste käeulatuses eemal. See toode ei ole mänguasi.
- Enne treenimise alustamist konsul-teerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutus-te näidetega alati käepärast.
- Ärge kasutage toodet, kui olete vigas-tatud või kui teil on terviseprobleeme.
- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht.
- Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust arstiga.
- Rasedad tohivad treenida ainult arsti nõusolekul.
- Toodet tohib alati kasutada ainult üks inimene korraga.
- Toode ei ole mõeldud kasutamiseks raviotstarbel.
- Treenimiskoha ümber peab olema vähemalt u 0,6 m vaba ruumi (joon. K).
- Treenige vaid lamedal ja libisemis-kindlal aluspinnal.
- Ärge kasutage toodet treppide või astangute läheduses.

- Kasutage toodet ainult nii, nagu kirjeldatud lõigus „Otstarbekohane kasutamine”.
- Pidage toote kasutamisel silmas selle raskust ja ärge alahinnake seda.
- Ärge treenige, kui tunnete end väsinuna või kui te ei suuda keskenduda. Ärge treenige vahetult pärast söömist. Oodake treeningu algusega u 2 tundi.
- Õhutage treeninguruumi piisavalt, kuid vältige tuuletõmbust.
- Jooge treenimise ajal piisavalt.
- Tootel ei tohi teha mingeid modifikatsioone!

Kulumisest tingitud ohud!

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

Hantlikangi/hantli kiirkinnituste kokkupanek (joon. B)

Paigaldage hantlikangid (1) sisekuuskantvõtme (5) ja paigaldusmaterjali (4) abil ühendusdetalli (2) külge.

Tootte kasutamiseks lisaraskustega (ei sisaldu tarnekomplektis), asetage hantli kiirkinnitused (3) toote välisküljele. See hoiab ära raskuste mahaliisemise treeningu ajal. Näidatud klõpsüsteem võimaldab raskuste kiiret vahetamist.

Üldised treenimisnõuanded

Treenimine

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

Üldine treeningu planeerimine

Koostage oma vajadustele vastav treeninguplaan, mis koosneb 6–8 harjutuste seeriast.

Pidage silmas järgmiseid põhimõtteid.

- Üks harjutuste seeria peaks koosnema u 15 ühe harjutuse kordusest.
- Iga harjutuste seeriat võib korrata 3 korda.
- Harjutuste seeriade vahel tuleb teha 30-sekundiline paus.
- Tehke iga treeninguelemendi eel vastavate lihasgruppide soojendust.
- Lisaks soovitame pärast iga treeninguelementi venitust.

Soojendus

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

Harjutusi tuleks 2 kuni 3 korda korrata.

Kaelalihased

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

Käed ja õlad

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

Tähtis: ärge unustage seejuures rahu-likku hingamist!

Jalalihased

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

Harjutuste näited

Allpool on toodud mõned harjutuste näited.

Kükid (joon. C)

Koormust saavad lihased: reie-, istmiku- ja alaseljalihased

Kulg

1. Seiske, jalad õlgade laiuselt, ja pöörake oma varbad veidi väljapoole.
2. Haarake SZ-hantlikangi ülaosast ja asetage see pea taha oma õla-/kaelalihastele.
3. Käsivarred on suunatud ettepoole ja küünarvarred on tihedasti keha ligi ning abaluud jäävad alla.
4. Pingutage oma ülakeha- ja istmiku-lihaseid ning kallutage puusi kergelt ettepoole, ilma selga kumerdamata.

5. Kõverdage kergelt põlveliigeseid, ülakeha jääb pinge alla. Põlved on seejuures väljapoole suunatud.
6. Laskuge põlvedest aeglaselt alla, kuni saavutate 90° nurga, püsige mõni hetk selles asendis. Jälgige, et põlved ei ulatuks varbaotstest kaugemale.
7. Korra-ke harjutust 8 kuni 12 korda 4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul. Hoidke ülakeha sirge ja langetades liigutage oma istmik tahapoole, nagu istuksite toolile.

Õlatõsted (joon. D)

Koormust saavad lihased: õla- ja kaelalihased

Kulg

1. Seiske, jalad õlgade laiuselt, ja pöörake oma varbad väljapoole.
2. Võtke SZ-hantlikangist õlgade laiuselt kinni, käeseljad on suunatud ettepoole. Käsivarred on välja sirutatud.
3. Tõmmake SZ-hantlikangi väljahingamise ajal lõua poole, keha lähedale, ja viige küünarnukid väljapoole, veidi õlgadest kõrgemale.
4. Korra-ke harjutust 8 kuni 12 korda 4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul. Hoidke ülakeha sirgena ja püüdke abaluusid istmiku poole suruda.

Õlalt surumine (joon. E)

Koormust saavad lihased: triipsepsid ja õlalihased

Kulg

1. Seiske, jalad puusade laiuselt, ja pöörake oma varbad ettepoole. Põlved kergelt painutatud.
2. Haarake ülalt SZ-hantlikangi välimisest ottest ja asetage see pea taha oma õla-/kaelalihastele.
3. Pingutage pidevalt jala-, istmiku- ja kõhulihaseid.
4. Tõstke toode aeglaselt üles. Sirutage ülakeha välja ja tõmmake abaluusid selgroo suunas. Pingutage käsivarrelihaseid.

5. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda
4 harjutuste seerias.

Tähtis! Tehke liigutusi aeglaselt ja ärge sirutage küünarnukke täiesti sirgeks.

Risttõsted (joon. F)

Koormust saavad lihased: reie-, istmiku- ja alaseljalihased

Kulg

1. Asetage jalad puusadelaiuselt ja pingutage istmikulihasid.
2. Võtke SZ-hantlikangist õlgade laiuselt kinni, käeseljad on suunatud ettepoole. Käsvärred on välja sirutatud.
3. Esiteks painutage aeglaselt puusi.
4. Seejärel painutage kergelt põlvi ja suunake SZ-hantlikangi mööda keha ja jalgu põranda poole, kuni jõuate sääre keskpaigani.
5. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda
4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul. Hoidke ülakeha sirgena ja püüdke abaluusid istmiku poole suruda.

Sõudmine (joon. G)

Koormust saavad lihased: biitsepsid, õla-, rinna- ja seljalihased

Kulg

1. Seisake jalad õlgade laiuselt ja võtke SZ-hantlikangist ülaltpoolt, õlgade laiuselt kinni. Käsvärred on välja sirutatud.
2. Kumarduge puusadest 45° nurga all ettepoole. Painutage ka põlvedest.
3. Tõmmake väljahingamise ajal SZ-hantlikangi naba poole, painutades küünarnukke, ja viige need keha taha.
4. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda
4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et ülakeha oleks pingul. Hoidke ülakeha väljasirutatuna ja püüdke abaluusid istmiku poole suruda. Lükake rind ette.

Biitsepsisurumine (joon. H)

Koormust saavad lihased: biitsepsid, õla- ja rinnalihased

Kulg

1. Seiske, jalad õlgade laiuselt.
2. Võtke SZ-hantlikangist õlgade laiuselt kinni, käeseljad on suunatud taha-poole. Käsvärred on välja sirutatud.
3. Väljahingamisel painutage küünarnukke nii kaugele kui võimalik.
4. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda
4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul. Hoidke ülakeha väljasirutatuna ja püüdke abaluusid istmiku poole suruda. Lükake rind ette. Õlad jäävad lõdvestatuks.

Väljaastesamm ette (joon. I)

Koormust saavad lihased: reie-, istmiku- ja alaseljalihased

Kulg

1. Seiske, jalad õlgade laiuselt, ja pöörake oma varbad veidi väljapoole.
2. Haarake SZ-hantlikangi ülaosast ja asetage see pea taha oma õla-/kaelalihastele.
3. Käsvärred on suunatud ettepoole ja küünarvarred on tihedasti keha ligi ning abaluud jäävad alla.
4. Astuge ühe jalaga suur samm ette ja viige põlv ette, kuni see on teie jalalaba samal kõrgusel.
5. Samal ajal painutage tagumist põlve ja langetage see põrandale. Tagumine jalg jääb seejuures üles ja on varvaste pühiliigesest painutatud.
6. Pöörduge väljahingates tagasi algasendis, surudes seejuures aktiivselt eespool olevat jalga aktiivselt maast lahti.
7. Vahetage järgmiseks väljaastesammuks jalga.
8. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda
4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul. Hoidke ülakeha sirgena ja püüdke abaluusid istmiku poole suruda. Lükake rind ette. Õlad jäävad lõdvestatuks.

Rinnalt surumised (joon. J)

Koormust saavad lihased: rinnalihased ja triipsepsid

Kulg

1. Heitke treeningmatile selili.
2. Painutage põlved 45 kraadi alla ja tõstke jalalabad üles. Põlved on suunatud ettepoole.
3. Võtke kangist õlgade laiuselt kinni ja hoidke seda oma keha lähedal rinna kohal.
4. Sirutage käed ülespoole. Küünarliigesed on välja sirutatud.
5. Korrake harjutust 8 kuni 12 korda 4 harjutuste seerias.

Tähtis: jälgige harjutuse tegemise ajal, et keha oleks pingul ja ärge suruge küünarliigeseid täiesti välja.

Venitamine

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad venitusharjutused. Neid harjutusi tuleks teha 3 korda kummalgi küljel, 15–30 sekundit.

Kaelalihased

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

Käed ja õlad

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

Jalalihased

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

Tähtis: jälgige, et reied oleksid paral-leelsed. Seejuures lükake vaagnat ettepoole, ülakeha endiselt väljasirutatud.

Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumi-temperatuuril. Puhastage toodet ainult veega ja kuivatage seejärel lapiga. **TÄHTIS!** Ärge puhastage tugevatoime-liste puhastusvahenditega.

Jäätmekäitlusjuhised



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



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

Juhised garantii ja teeninduskulu kohta

Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuupäevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisviigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ega kergesti purunevatele osadele, nagu lülitid või klaasist osad.

Garantiinõuded on välistatud, kui toodet on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusulatuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppklient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel.

Garantiinõudeid saab garantiiaja jooksul esitada alles pärast originaalkviitungi esitamist. Seetõttu palun hoidke originaalkviitung alles. Garantiid ei pikendata garantii, seadusliku garantii või hea tahte põhjal tehtud remonditööde järgi. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta.

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

Muid õigusi garantiist ei tulene.

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

IAN: 489404_2504

 Teenindus Eesti
Tel.: 8000049109
E-post: deltasport@lidl.ee

Apsveicam!

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



Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.

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

Piegādes komplekts

2 x hanteles stienis (1)

1 x savienotājs (2)

2 x hanteles ātrais stiprinājums (3)

2 x montāžas materiāls (4)

1 x iekšējā sešstūra atslēga (5)

1 x lietošanas norādījumi

Tehniskie dati



Maksimālā slodze: 130 kg



Hanteles ātrās atbrīvošanas stiprinājumu maksimālā vertikālā slodze: 10 kg

Izmērs: apm. 120 x 3 cm (G x Ø)



Ražošanas datums
(mēnesis/gads): 07/20205

Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Prece ir izstrādāta kā treniņu instruments efektīvai vēdera, muguras, plecu un roku vingrināšanai. Prece ir paredzēta privātai lietošanai un nav piemērota medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.

Norādes par drošību



Dzīvības apdraudējums!

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



Savainošanās risks!

- Šo preci var lietot personas ar ierobežotām fiziskām, sensorām vai garīgām spējām vai nepietiekamu pieredzi un zināšanām, ja šīs personas tiek uzraudzītas vai ir instruētas par preces drošu lietošanu un saprot ar to saistītos apdraudējumus.
- Nedrīkst ļaut bērniem rotaļāties ar preci.
- Neļaujiet bērniem bez uzraudzības rīkoties ar preci. Glabājiet bērniem nepieejamā vietā. Šī prece nav rotaļlieta.
- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārliedzieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.
- Vienmēr glabājiet lietošanas norādījumus ar ierosinājumiem vingrinājumiem pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Nelietojiet preci, ja esat savainojies vai jūtaties slikti.
- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi.
- Ja rodas sūdzības par pašsajūtu, vājuma sajūta vai nogurums, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar ārstu.
- Grūtniecēm ieteicams pirms treniņu uzsākšanas konsultēties ar ārstu.
- Šo preci vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
- Šī prece nav piemērota terapeitiskai vingrošanai.
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešams vismaz 0,6 m brīvas platības (K att.).
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslīdošas virsmas.

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

Nodiluma izraisīts apdraudējums!

- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preci drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā kārtībā!
- Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta ar nolūku noteikt iespējamus bojājumus vai nodilumu.
- Sargājiet preci no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem.

Hanteles stieņa montāža/ hanteles ātrais stiprinājums (B att.)

Montējiet hanteles stieņus (1) pie savienojošā elementa (2), izmantojot iekšējā sešstūra atslēgu (5) un montāžas materiālus (4).

Lai preci izmantotu ar papildu atsvariem (nav iekļauti piegādes komplektā), ārpusē uz preces uzlieciet hanteles ātros stiprinājumus (3). Tādējādi netiek pieļauta atsvaru noslīdēšana treniņa laikā. Pateicoties stiprināšanas sistēmai, hanteles diskus iespējams ātri nomainīt.

Vispārīgas norādes par vingrošanu

Treniņu norise

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

Vispārīga treniņu plānošana

Izveidojiet jūsu vajadzībām pielāgotu treniņu plānu ar vingrinājumu piegājieniem, kuri ietver 6–8 vingrinājumus.

To darot, ņemiet vērā tālāk minētās pamatnostādnes:

- Vingrinājumam ir jāsastāv no apm. 15 vingrinājumu atkārtojumiem.
- Katru vingrinājumu piegājieni var izpildīt 3 reizes.
- Starp vingrinājuma piegājieniem ieteicama 30 sekunžu pauze.
- Pirms katra treniņa iesildiet muskuļu grupas.
- Papildus iesakām pēc katra treniņa izpildīt stiepšanos.

Iesildīšanās

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

Katrs vingrinājums jāatkārto 2–3 reizes.

Spranda muskulatūra

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

Rokas un pleci

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

Svarīgi: turklāt neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties uz vienas kājas un paceliet otru kāju ar saliektu ceļgalu apm. 20 cm no grīdas.
2. Vispirms apļojiet pacelto pēdu vienā virzienā un pēc dažām sekundēm – pretējā virzienā.
3. Pēc tam nostājieties uz otras kājas un atkārtojiet vingrinājumu.
4. Pēc kārtas celiet kājas augšup un pasojiet uz vietas. Celiet kājas tikai tik augstu, lai varētu labi saglabāt līdzsvaru.

Ierosinājumi vingrinājumiem

Turpmāk jums tiek piedāvāts izvēlēties kādu no vingrojumiem.

Pietupšanās (C att.)

Noslogotā muskulatūra: augšstilbi, sēžas un muguras lejasdaļa

Norise

1. Novietojiet kājas plecu platumā un pēdas nedaudz izvērsiet uz āru.
2. Satveriet SZ hanteli no augšas plecu platumā un novietojiet aiz galvas uz pleciem/skausta muskulatūras.

3. Elkoņi ir vērsti uz priekšu, augšdelmi novietoti tuvu ķermenim, un lāpstiņas nolaistas.
4. Sasprindziniet ķermeņa augšdaļas un sēžas muskulatūru un gurnus nedaudz pavirziet uz priekšu, izvairoties no ieliekšanās.
5. Nedaudz salieciēt ceļgalus; ķermeņa augšdaļa paliek sasprindzināta. Ceļgali ir vērsti uz āru.
6. Lēni salieciēt ceļgalus līdz 90° leņķim un īsu brīdi palieciēt šādā pozīcijā. Raugieties, lai ceļgali nesniegtos pāri kāju pirkstgaliem.
7. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni un pietupjoties virziet sēžu uz aizmuguri, it kā gribētu apsēsties uz krēsla.

Plecu celšana (D att.)

Noslogotā muskulatūra: pleci un sprands

Norise

1. Novietojiet kājas plecu platumā un pēdas izvērsiet uz āru.
2. Satveriet SZ hanteles stieni plecu platumā, plaukstu virspuses ir vērstas uz priekšu. Rokas ir izstieptas.
3. Izelpojot velciēt SZ hanteli zoda virzienā, tuvu ķermenim, elkoņus izvēršot uz āru nedaudz virs plecu augstuma.
4. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni, un lāpstiņas mēģiniet virzīt sēžas virzienā.

Plecu prese (E att.)

Noslogotā muskulatūra: trīcepss un pleci
Norīse

1. Novietojiet kājas gurnu platumā un pēdas pavērsiet uz priekšu. Ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Satveriet SZ hanteli no augšas aiz ārējām malām un novietojiet aiz galvas uz pleciem/skausta muskulatūras.
3. Vingrinājuma laikā turiet sasprindzinātu kāju, sēžas un vēdera muskulatūru.
4. Celiet precīzi lēni uz augšu. Turiet ķermeņa augšdaļu taisni un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu. Sasprindziniet rokas.
5. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: izpildiet kustību lēnām un neiztaisnojiet elkoņus līdz galam.

Pacelšana no zemes (F att.)

Noslogotā muskulatūra: augšstilbi, sēža un muguras lejasdaļa

Norīse

1. Novietojiet pēdas gurnu platumā un sasprindziniet sēžas muskulatūru.
2. Satveriet SZ hanteles stieni plecu platumā, plaukstu virspuses ir vērstas uz priekšu. Rokas ir izstieptas.
3. Lēni noliecinieties gurnos.
4. Pēc tam lēni salieciniet ceļgalus un virziet SZ hanteles stieni gar ķermeni un kājām uz leju, līdz sasniedzat apakšstilbu vidu.
5. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni, un lāpstiņas mēģiniet virzīt sēžas virzienā.

Airēšana (G att.)

Noslogotā muskulatūra: bīcepss, pleci, krūtis un mugura

Norīse

1. Novietojiet kājas plecu platumā un satveriet SZ hanteles stieni plecu platumā no augšas. Rokas ir izstieptas.
2. Noliecinieties 45° leņķī uz priekšu, saliecinoties gurnos. Salieciniet arī ceļgalus.
3. Izelpojot velciet SZ hanteles stieni nabas virzienā, saliecinot elkoņus un velkot aiz ķermeņa.
4. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni, un lāpstiņas mēģiniet virzīt sēžas virzienā. Virziet krūtis uz priekšu.

Celšana uz bīcepsu (H att.)

Noslogotā muskulatūra: bīcepss, pleci un krūtis

Norīse

1. Novietojiet kājas plecu platumā.
2. Satveriet SZ hanteles stieni plecu platumā, plaukstu virspuses ir vērstas uz aizmuguri. Rokas ir izstieptas.
3. Izelpā salieciniet elkoņus līdz galam.
4. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni, un lāpstiņas mēģiniet virzīt sēžas virzienā. Virziet krūtis uz priekšu. Pleci paliek atslābināti.

Izkļupiens uz priekšu (I att.)

Noslogotā muskulatūra: augšstilbi, sēža un muguras lejasdaļa

Norīse

1. Novietojiet kājas plecu platumā un pēdas nedaudz izvēršiet uz āru.
2. Satveriet SZ hanteli no augšas plecu platumā un novietojiet aiz galvas uz pleciem/skausta muskulatūras.

3. Elkoņi ir vērsti uz priekšu, augšdelmi novietoti tuvu ķermenim, un lāpstiņas nolaistas.
4. Ar vienu kāju veiciet lielu soli uz priekšu un novietojiet ceļgalu uz priekšu līdz pēdas līmenim.
5. Vienlaikus salieciet aizmugurējo ceļgalu un nolaidiet to uz zemes. Aizmugurējā pēda paliek vertikāli ar atliektiem pirkstgaliem.
6. Izelpā lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā, ar priekšējo kāju aktīvi atspiežoties no zemes.
7. Nākamo izklupienу veiciet ar otru kāju.
8. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam. Ķermeņa augšdaļu turiet taisni, un lāpstiņas mēģiniet virzīt sēžas virzienā. Virziet krūtis uz priekšu. Pleci paliek atslābināti.

Krūšu prese (J att.)

Noslogotā muskulatūra: krūtis un tricepss

Norise

1. Apgulieties uz muguras uz vingrošanas paklāja.
2. Salieciet ceļgalus 45° leņķī un novietojiet pēdas. Ceļgali ir vērsti uz priekšu.
3. Satveriet stieni plecu platumā un turiet to virs krūšu zonas tuvu ķermenim.
4. Iztaisnojiet rokas uz augšu. Elkoņi ir izstiepti.
5. Izpildiet šo vingrinājumu 4 piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 8–12 reizes.

Svarīgi: vingrinājuma izpildes laikā pievērsiet uzmanību ķermeņa sasprindzinājumam un elkoņus neiztaisnojiet līdz galam.

Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk esam aprakstījuši dažus vienkāršus vingrinājumus. Vingrinājumi jāizpilda 15–30 sekundes un jāatkārto 3 reizes katrai pusei.

Spranda muskulatūra

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

Rokas un pleci

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

Kāju muskulatūra

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

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

Glabāšana, tīrīšana

Kad precī neļietojat, vienmēr glabājiēt u sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā. Tīriēt tikai ar ūdeni un pēc tam nosusiniēt ar tīrišanas lupatu.

SVARĪGI! Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrišanas līdzekļiem.

Norādes par likvidēšanu



Utilizējiet izstrādājumu un iepakojuma materiālus atbilstoši spēkā esošajiem, vietējiem noteikumiem. Iepakojuma materiālus (piem., plastikāta maisiņus) uzglabājiet bērniem nepieejamā vietā. Papildu informāciju par nokalpojušā izstrādājuma utilizāciju vaicājiēt savā pašvaldībā. Utilizējiet izstrādājumu un iepakojumu videi draudzīgā veidā.



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

Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

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

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

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

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

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

IAN: 489404_2504



Serviss Latvija

Tel.: 8000 5808

E-pasts: deltasport@lidl.lv

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



07/2025

Delta-Sport-Nr.: SZ-16843

06.12.2025 / PM 2:20

IAN 489404_2504

2 ✦