

## 6KG KETTLEBELL/8KG KETTLEBELL

GB IE NI

### 6KG KETTLEBELL/8KG KETTLEBELL

Operation and safety notes

DE AT CH

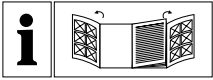
### KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

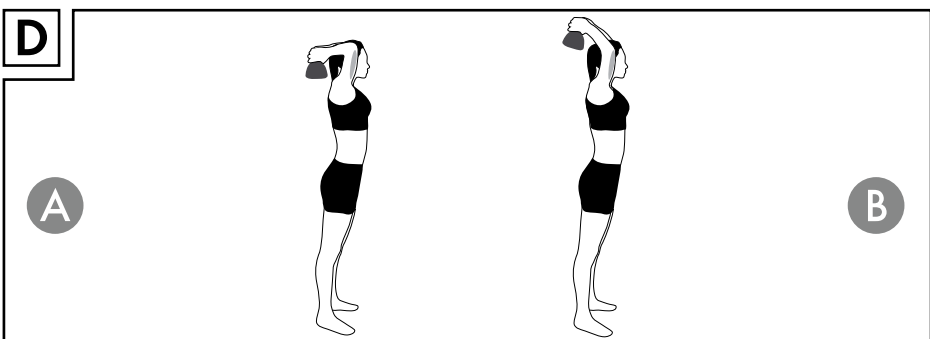
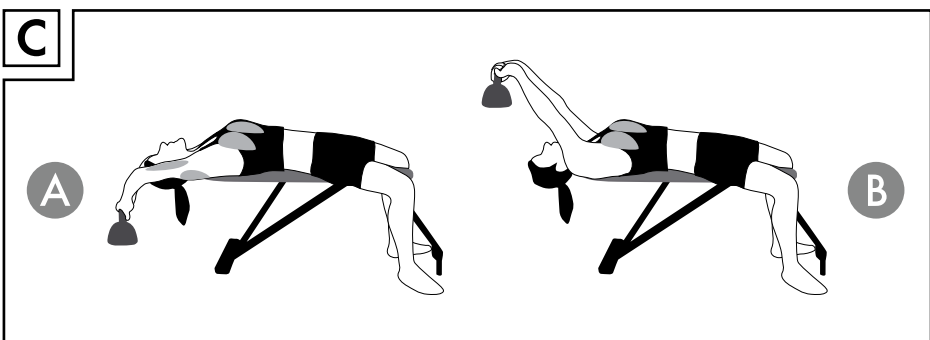
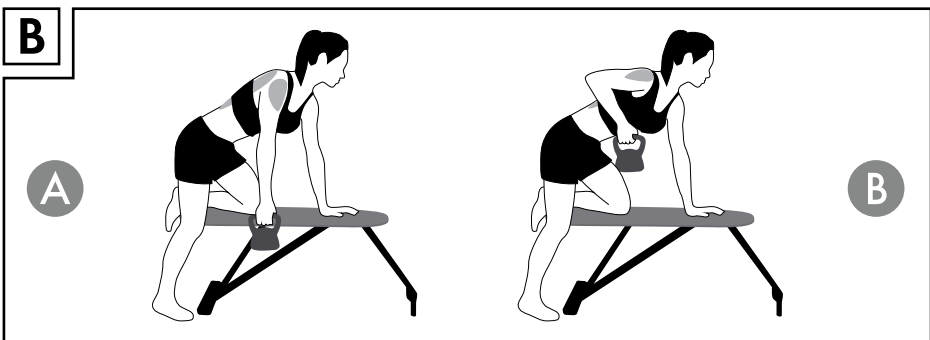
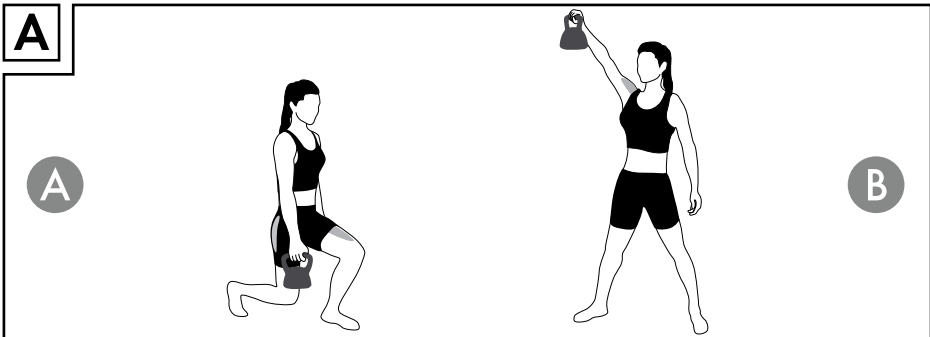
NL BE

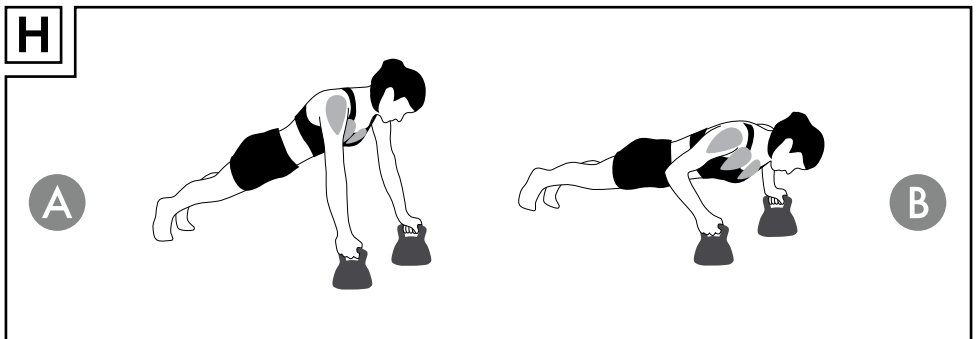
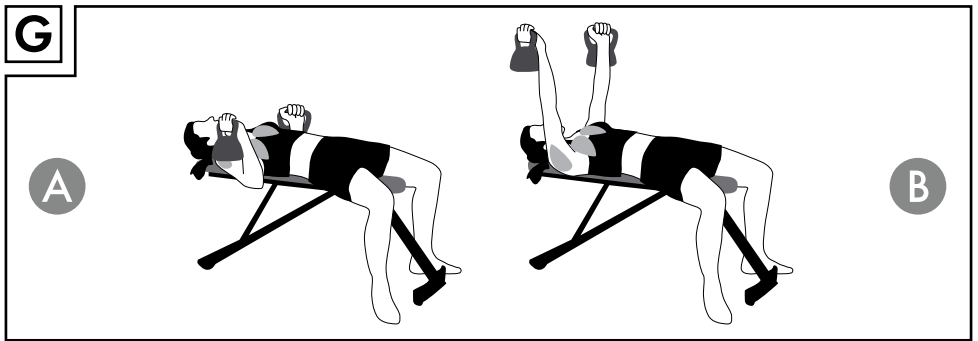
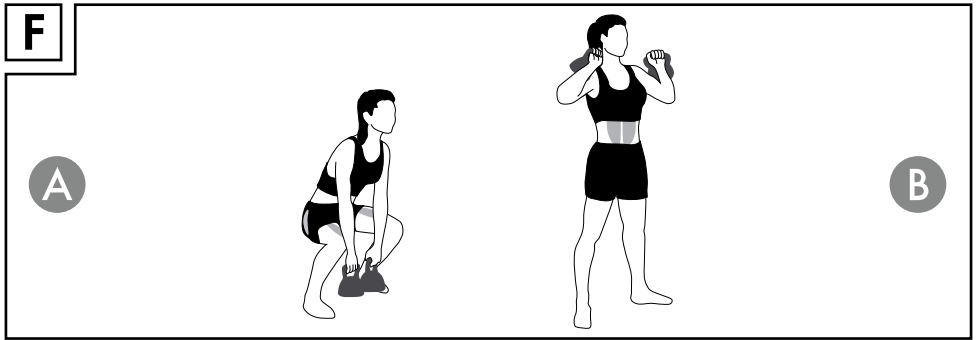
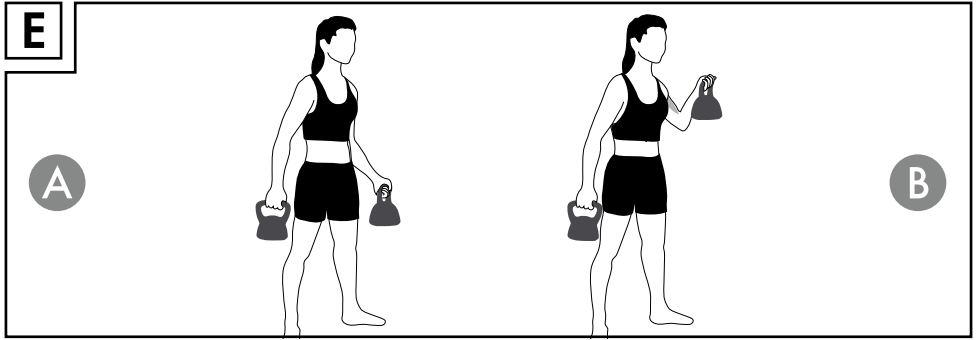
### KETTLEBELL, 6 KG/KETTLEBELL, 8 KG

Bedienings- en veiligheidsinstructies



GB/IE/NL	Operation and safety notes	Page	5
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	10
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	16





<b>Introduction</b> .....	Page 6
Intended use .....	Page 6
Scope of delivery .....	Page 6
Technical data .....	Page 6
<b>Safety notices</b> .....	Page 6
<b>Before use</b> .....	Page 7
<b>Exercise instructions</b> .....	Page 7
<b>Exercises</b> .....	Page 7
<b>Cleaning and storage</b> .....	Page 8
<b>Disposal</b> .....	Page 8
<b>Warranty</b> .....	Page 8
Warranty claim procedure .....	Page 9
Service .....	Page 9

# 6kg Kettlebell/8kg Kettlebell

## ● Introduction



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

## ● Intended use

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

## ● Scope of delivery

- 1 Kettlebell
- 1 Instruction manual

## ● Technical data

### HG13453A:

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

### HG13453B:


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

Domestic use only - Class: H



## Safety notices

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

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

## ● Before use

**Note:** Remove all packaging materials from the product.

## ● Exercise instructions

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

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

### **Each exercise should consist of the following four parts:**

#### **Warm Up**

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

#### **The training**

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

#### **Cool Down**

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

## **Stretching**

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

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

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

## ● Exercises

### **“Lunge” (see Fig. A)**

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

### **Rowing (see Fig. B)**

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

### **Triceps 1 (see Fig. C)**

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

### **Triceps 2 (see Fig. D)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **● Cleaning and storage**

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

## **● Disposal**

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

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

## **● Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

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

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

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

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

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

## ● Warranty claim procedure

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

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

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

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

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

## ● Service

### GB Service Great Britain

Tel.: 0800 0569216

E-Mail: [owim@lidl.co.uk](mailto:owim@lidl.co.uk)

### IE Service Ireland

Tel.: 1800 200736

E-Mail: [owim@lidl.ie](mailto:owim@lidl.ie)

### NI Service Northern Ireland

Tel.: 0800 0927852

E-Mail: [owim@lidl.ie](mailto:owim@lidl.ie)

<b>Inleiding</b> .....	Pagina 11
Correct en doelmatig gebruik .....	Pagina 11
Omvang van de levering.....	Pagina 11
Technische gegevens .....	Pagina 11
<b>Veiligheidsinstructies</b> .....	Pagina 11
<b>Voor het gebruik</b> .....	Pagina 12
<b>Oefeninstructies</b> .....	Pagina 12
<b>Oefeningen</b> .....	Pagina 13
<b>Reiniging en opslag</b> .....	Pagina 14
<b>Afvoer</b> .....	Pagina 14
<b>Garantie</b> .....	Pagina 14
Afwikkeling in geval van garantie .....	Pagina 15
Service .....	Pagina 15

## Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

### ● Inleiding



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

### ● Correct en doelmatig gebruik

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

### ● Omvang van de levering

1 kettlebell  
1 gebruiksaanwijzing

### ● Technische gegevens

#### **HG13453A:**

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

#### **HG13453B:**

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

Alleen voor privégebruik-klasse: H



## Veiligheidsinstructies

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

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

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

## ● Voor het gebruik

**Opmerking:** Verwijder al het verpakkingsmateriaal van het product.

## ● Oefeninstructies

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

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

### **Elke trainingseenheid moet uit de volgende vier onderdelen bestaan:**

#### **De warming-up**

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

#### **De training**

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

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

#### **De cooling-down**

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

#### **Het rekken na afloop**

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

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

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

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

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

## ● Oefeningen

### 'Lunge' (zie afb. A)

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

### Gebogen roeien (zie afb. B)

- Plaats een knie en een hand van dezelfde kant bijvoorbeeld op een stoel of een bank.  
**Alternatief:** Ga met uw benen ongeveer één stap uit elkaar staan met uw knieën licht gebogen, houd uw bovenlichaam stabiel en uw rug recht. Buig uw bovenlichaam iets naar voren en zet u met uw arm aan de kant van het naar voren staande been af. Let erop dat u uw voorste knie niet voorbij de voet naar voren verplaatst.
- Houd de vrije arm met de kettlebell in een naar binnen gerichte handpalm zijdelings naast het lichaam.
- Buig vervolgens langzaam de arm en til de elleboog met nog steeds naar binnen gerichte handpalmen omhoog tot op schouderhoogte.

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

### Triceps curl liggend (zie afb. C)

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

### Triceps curl staand (zie afb. D)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **● Reiniging en opslag**

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

## **● Afvoer**

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

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

## **● Garantie**

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

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

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

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

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

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

## ● Afwikkeling in geval van garantie

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

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

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

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

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

## ● Service

### **(NL) Service Nederland**

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

### **(BE) Service België**

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

<b>Einleitung</b> .....	Seite 17
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	Seite 17
Lieferumfang .....	Seite 17
Technische Daten .....	Seite 17
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	Seite 17
<b>Vor dem Gebrauch</b> .....	Seite 18
<b>Übungsanleitung</b> .....	Seite 18
<b>Übungen</b> .....	Seite 19
<b>Reinigung und Lagerung</b> .....	Seite 20
<b>Entsorgung</b> .....	Seite 20
<b>Garantie</b> .....	Seite 21
Abwicklung im Garantiefall .....	Seite 21
Service .....	Seite 21

# Kettlebell, 6 kg/Kettlebell, 8 kg

## ● Einleitung



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

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

## ● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

## ● Lieferumfang

- 1 Kettlebell
- 1 Bedienungsanleitung

## ● Technische Daten

### HG13453A:

Gewicht: 6 kg

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

### HG13453B:

Gewicht: 8 kg


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

Nur für den Hausgebrauch-Klasse: H



## Sicherheitshinweise

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

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

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

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

## ● Vor dem Gebrauch

**Hinweis:** Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial vom Produkt.

## ● Übungsanleitung

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

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

**Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden vier Teilen bestehen:**

### **Das Aufwärmen („Warm Up“)**

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

### **Das Training**

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

### **Das Abkühlen („Cool Down“)**

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

### **Das Nachdehnen**

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

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

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

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

## ● Übungen

### „Lunge“ (siehe Abb. A)

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

### Rudern gebeugt (siehe Abb. B)

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

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

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

### Trizeps Curl liegend (siehe Abb. C)

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

### Trizeps Curl stehend (siehe Abb. D)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

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

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

## **● Reinigung und Lagerung**

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

## **● Entsorgung**

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

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

## ● **Garantie**

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

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

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

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

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

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

## ● **Abwicklung im Garantiefall**

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

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

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

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

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

## ● **Service**

### **DE Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [owim@lidl.de](mailto:owim@lidl.de)

### **AT Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

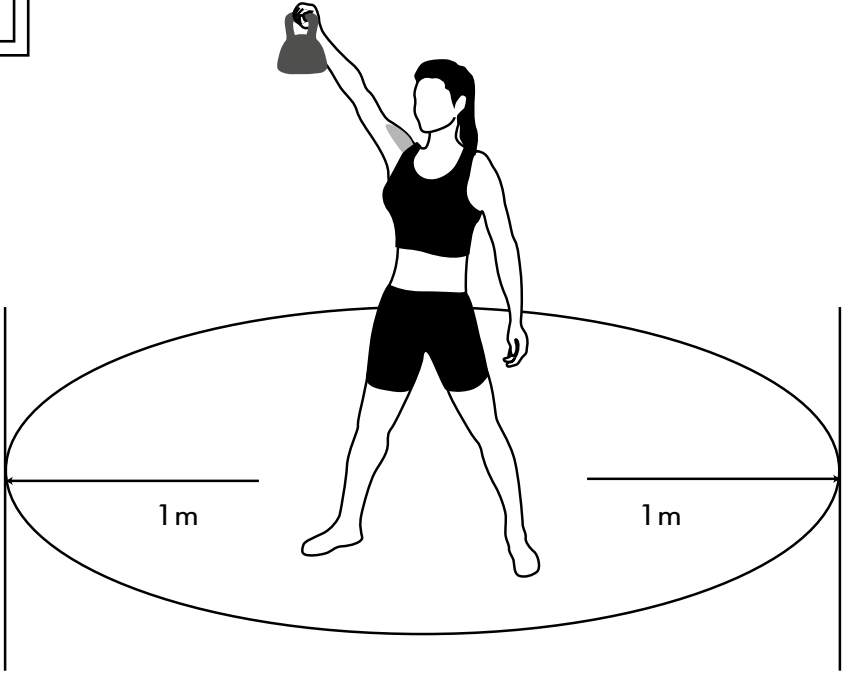
E-Mail: [owim@lidl.at](mailto:owim@lidl.at)

### **CH Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

I



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG13453A/HG13453B  
Version: 06/2025

Last Information Update · Stand van de  
informatie · Stand der Informationen: 04/2025  
Ident.-No.: HG13453A/B042025-GB/NL



IAN 518501\_2501