



## KETTLEBELL

**GB IE NI**

### KETTLEBELL

Instructions for use

**FR BE**

### KETTLEBELL

Notice d'utilisation

**DE AT CH**

### KETTLEBELL

Gebrauchsanweisung

**DK**

### KETTLEBELL

Brugervejledning

**NL BE**

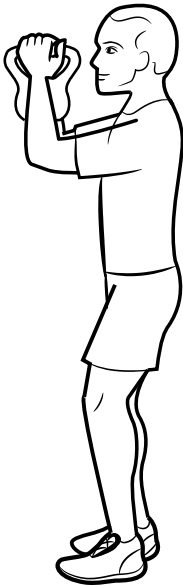
### KETTLEBELL

Gebruiksaanwijzing

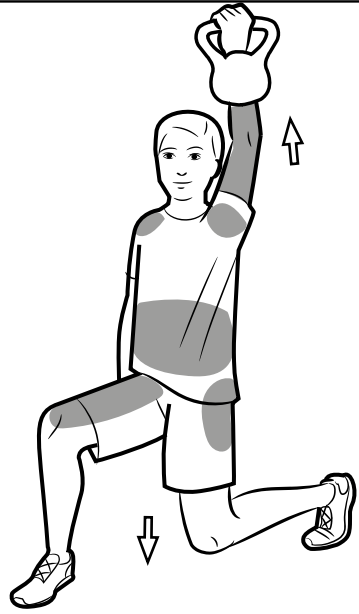
IAN 497591\_2204

IAN 497599\_2204

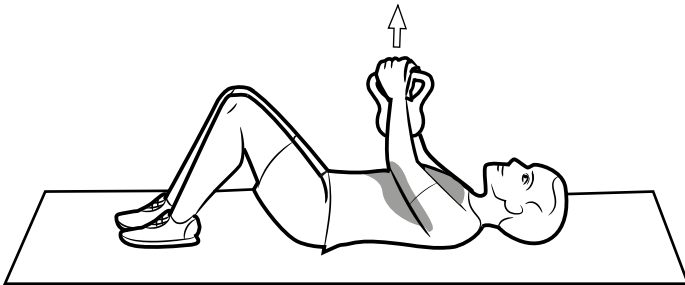
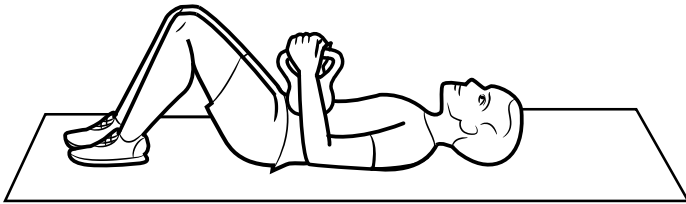
**GB IE NI DK FR**  
**BE NL DE AT CH**

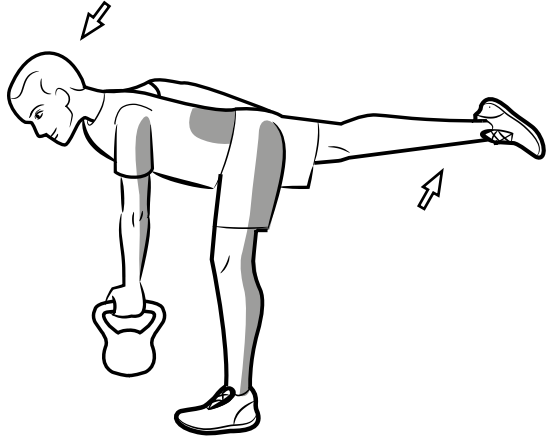
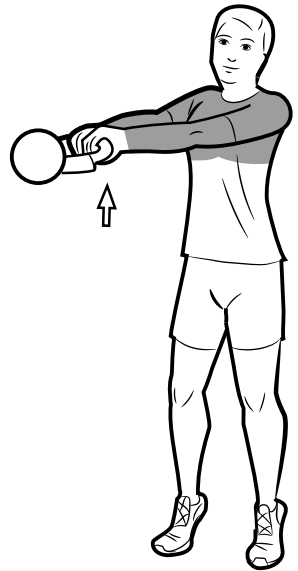
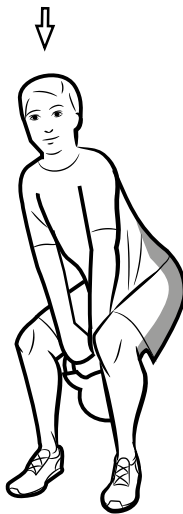
**A****B**

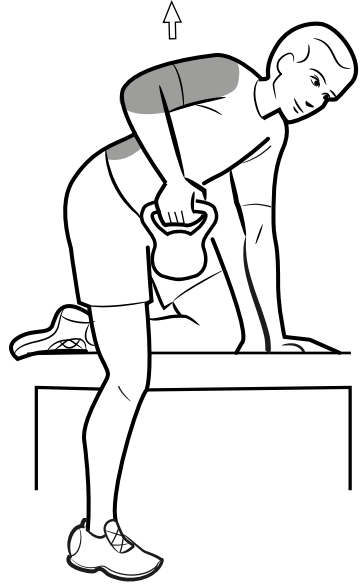
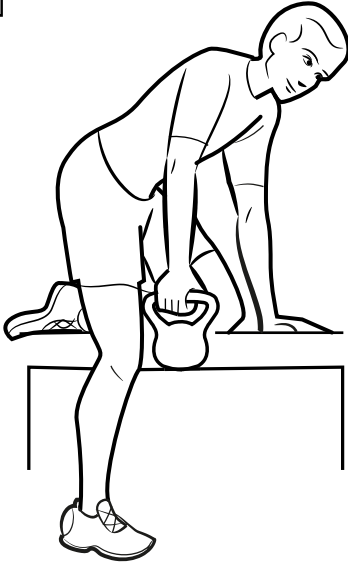
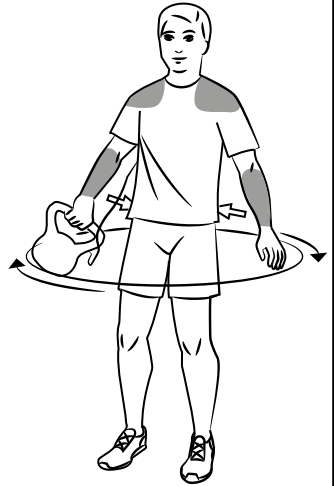
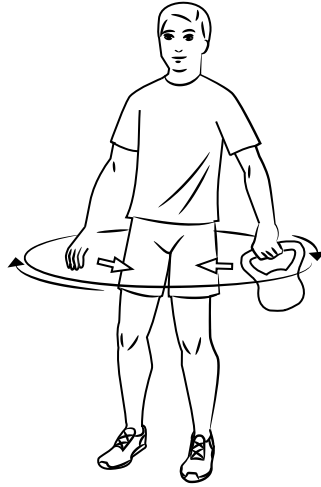
**C**

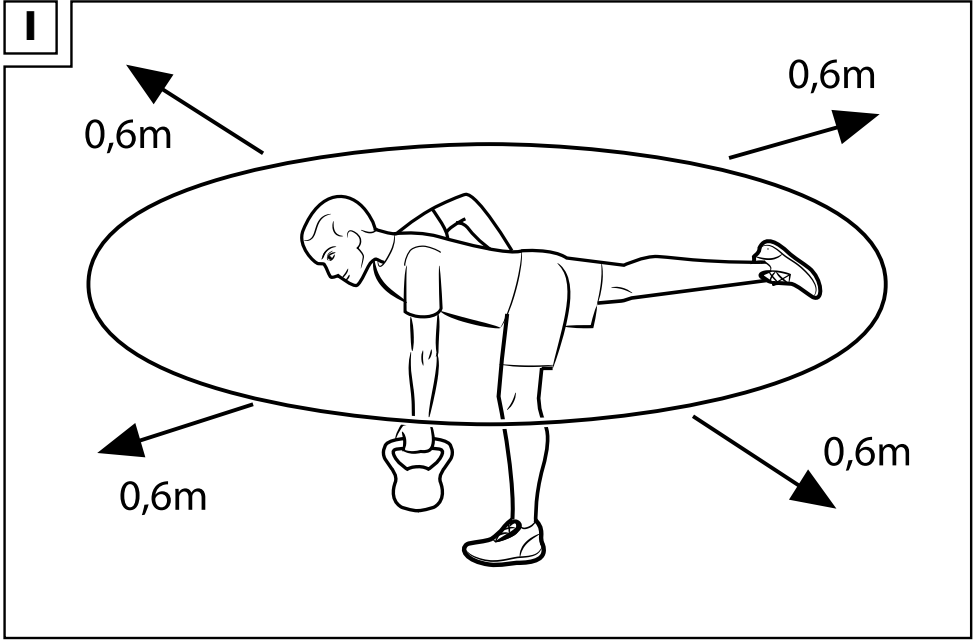


**D**



**E****F**

**G****H**





**GB IE NI**

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

**FR BE**

Étendue de la livraison.....	20
Caractéristiques techniques.....	20
Utilisation conforme à sa destination.....	20
Consignes de sécurité.....	20
Danger de mort ! .....	20
Risque de blessure ! .....	20
Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants ! .....	20
Dangers causés par l'usure.....	21
Conseils d'entraînement généraux.....	21
Échauffement.....	21
Propositions d'exercices.....	22
Étirements.....	24
Stockage, nettoyage .....	24
Mise au rebut .....	25
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	25

**DK**

Leveringsomfang.....	15
Tekniske data .....	15
Bestemmelsesmæssig brug .....	15
Sikkerhedsanvisninger.....	15
Livsfare! .....	15
Fare for kvæstelser!.....	15
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! .....	15
Fare på grund af slitage.....	15
Generelle træningsanvisninger.....	16
Opvarmning.....	16
Forslag til øvelser .....	16
Udstrækning.....	18
Opbevaring, rengøring.....	19
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	19
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	19

**NL BE**

Leveringsomvang .....	27
Technische gegevens.....	27
Beoogd gebruik.....	27
Veiligheidstips .....	27
Levensgevaar!.....	27
Kans op lichamelijk letsel .....	27
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!.....	27
Gevaren als gevolg van slijtage .....	28
Algemene trainingsinstructies .....	28
Warming-up .....	28
Voorbeeldoefeningen .....	28
Rekken .....	31
Opslag, reiniging.....	31
Afvalverwerking .....	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	31



<b>DE</b> <b>AT</b> <b>CH</b>	
Lieferumfang.....	33
Technische Daten.....	33
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	33
Sicherheitshinweise.....	33
Lebensgefahr!.....	33
Verletzungsgefahr!.....	33
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	33
Gefahren durch Verschleiß.....	34
Allgemeine Trainingshinweise.....	34
Aufwärmen.....	34
Übungsvorschläge.....	35
Dehnen.....	37
Lagerung, Reinigung.....	38
Hinweise zur Entsorgung.....	38
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung.....	38

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

- 1 x kettlebell
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

## Technical data

 Date of manufacture (month/year):  
07/2022

## Intended use

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

### **Safety information**

#### **Life-threatening hazard!**

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

#### **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising may lead to serious injuries.
- No modifications may be made to the product!

- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must only be used by one person at a time.
- There must be space of approx. 0.6m around the exercise area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Don't use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

### **Extra caution – risk of injury to children!**

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

### **Dangers due to wear and tear**

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

## General exercise instructions

### Exercise tips

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

### General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with 6–8 sets of exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

### Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the 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.

#### Triceps (Fig. A)

Muscles used: arm (triceps)

#### Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands behind your head. The backs of your hands are facing backwards and your legs are slightly bent.

#### End position

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.
4. With your forearms only, lift the product slowly upwards behind your head. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms. Your shoulders remain lowered throughout the exercise.

**Important: make sure you do not completely straighten your elbows, and that they are pointing outwards.**

5. Hold this position for a moment and then slowly lower the product back to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch. Make sure your elbows are pointing outwards when bent.**

### **Squats (Fig. B)**

Muscles used: thigh, buttock, lower back, shoulder

#### **Starting position**

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Take the product in your hands and hold it in front of you at head height with your arms bent.

#### **End position**

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks back and bend your knees. Make sure your upper body is slightly forward and upright.
5. Hold this position briefly and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.**

### **Reverse lunge (Fig. C)**

Muscles used: leg, arm, shoulder and core

#### **Starting position**

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand at shoulder height. Your palm is facing inwards.

#### **End position**

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Push your left arm up at the same time. Keep your upper body and hips straight.
5. Remain in this position for a moment.

6. Slowly return your left leg and left arm to the starting position.

7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.

8. Complete three sets of this exercise.

**Important: perform the movement slowly and hold your back and hip straight throughout the entire exercise.**

### **Arm and chest muscles lying down (Fig. D)**

Muscles used: arm (triceps) and chest

#### **Starting position**

1. Lie on the floor and place your feet side by side on the floor, hip-width apart, with knees bent.
2. Hold the product vertically above your abdomen with both hands. Your upper arms are close against your body.

#### **End position**

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades towards your spine. Your neck extends from your spine.
4. Stretch your arms upwards towards the ceiling. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly. Only your arms should move, your shoulders remain lowered and your lower back stays on the floor throughout.**

### **Single leg deadlift (Fig. E)**

Muscles used: leg, arm (triceps), lower back, stomach and buttock

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palm is facing inwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

### End position

4. Shift your weight onto your left leg. Bend your upper body forwards and stretch your right leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
5. At the same time move your left hand down towards the floor. Your back remains straight and your right arm extended.

**Important: make sure you rotate your hips as little as possible.**

6. Remain in this position for a moment.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

**Important: perform the movements slowly. Your feet remain firmly on the floor, your shoulders remain lowered and your lower back is straight.**

### Swing (Fig. F)

Muscles used: shoulder, thigh, buttock

#### Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing slightly outward and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands. Your palms are facing inwards.

#### End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles and hold your back straight.
4. Bend your knees and swing the product slowly backwards between your legs.
5. Straighten your legs and swing the product up to chin height. Your shoulders remain lowered.
6. When the product has reached the highest point, stop the movement briefly, then let the product swing down in a controlled way.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: always control the movement of the weight against overly forceful swinging. Your buttocks and abdomen remain firmly tensed. Your head should be an extension of your spine.**

### Rowing bend (Fig. G)

Muscles used: back and arm (biceps)

#### Starting position

1. Place your left knee on a chair or bench. Hold your core stable and your back straight.

2. Hold the product in your right hand. Your palm is facing inwards.
3. Slightly bend your upper body forwards and support yourself on your left hand.

#### End position

4. Slowly bend your arm and lift your elbow to shoulder height. Hold your back straight. Pull the palm of your hand in the direction of your navel to meet your back muscles.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arm to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

**Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.**

### Slingshot (Fig. H)

Muscles used: shoulder and underarm

#### Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palms are facing backwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

#### End position

4. Tense your core muscles. Swing the product in a circular motion around your body. As you do so, pass the product from one hand to the other in front and behind your body.

**Note:** make sure that you continue to hold the product firmly.

5. Swing the product approx. 10 times around your body, and then change direction.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements smoothly. Hold your back straight and tense your core muscles throughout the entire exercise.**

### Stretching

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

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

## Neck muscles

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

## Arms and shoulders

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

## Leg muscles

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

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

## Storage, cleaning

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

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

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal



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



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

## Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

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

IAN: 497591\_2204 (4kg)

IAN: 497599\_2204 (8kg)

**(GB)** Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@idl.co.uk](mailto:deltasport@idl.co.uk)

**(IE)** Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: [deltasport@idl.ie](mailto:deltasport@idl.ie)

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. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

## Leveringsomfang

- 1 x kettlebell
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

## Tekniske data



Fræstillingsdato (måned/år):  
07/2022

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.



### Sikkerhedsanvisninger



#### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



#### Fare for kvæstelser!

- 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.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!

- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige 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.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. 1).
- Træen kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brug, og undervurder den ikke.



### Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.



### Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- 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.

## Generelle træningsanvisninger

### Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, 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 i et ensartet tempo.
- 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 af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper 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.

#### Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej langsomt 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.

#### Triceps (fig. A)

Der arbejdes med: armmusklerne (triceps)

#### Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en hoftebreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen bag hovedet med begge hænder. Håndryggene vender bagud, og benene er let bøjede.

#### Slutstilling

3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklerne konstant.
4. Løft nu med underarmene artiklen langsomt opad bag hovedet. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Spænd armmusklerne. Skuldrene holdes nede under hele øvelsen.

**Vigtigt: Sørg for, at albuerne ikke overstrækkes og peger udad.**



5. Hold stillingen et øjeblik, og sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og stræk ikke albuerne helt ud. Sørg for, at albuerne peger udad, når de er bøje.**

### **Squats (fig. B)**

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

#### **Udgangsstilling**

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.

2. Tag artiklen i hænderne, og hold den foran dig i hovedhøjde med bøjede arme.

#### **Slutstilling**

3. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerne.

4. Skub bagdelen bagud, og gå ned i knæene. Sørg for, at overkroppen er strakt og let fremadlænet.

5. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen lige under hele øvelsen.**

### **Reverse Lunge (fig. C)**

Der arbejdes med: ben-, arm- og skuldermusklerne samt core

#### **Udgangsstilling**

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.

2. Hold artiklen i skulderhøjde med venstre hånd. Håndfladen vender indad.

#### **Slutstilling**

3. Tag et udfaldsskridt bagud med venstre ben. Bøj venstre knæ til en vinkel på 90°, så det næsten rører gulvet.

4. Før samtidig venstre arm opad. Hold overkroppen og hoften lige.

5. Hold stillingen kortvarigt.

6. Før langsomt venstre ben og venstre tilbage til udgangsstillingen.

7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.

8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen og hofterne lige under hele øvelsen.**

### **Arm- og brystmuskler liggende (fig. D)**

Der arbejdes med: arm- (triceps) og brystmusklerne

#### **Udgangsstilling**

1. Læg dig på gulvet, og stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand.

2. Hold artiklen lodret over maven med begge hænder. Overarmene ligger tæt ind til kroppen.

#### **Slutstilling**

3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklerne. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Nakken er i forlængelse af rygsøjlen.

4. Stræk armene opad mod loftet. Skuldrene bliver på gulvet, og albuerne er let bøje.

5. Hold stillingen kortvarigt.

6. Før langsomt armene tilbage til udgangsstillingen.

7. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene, skuldrene bliver nede, og den nederste del af ryggen er hele tiden på gulvet.**

### **Single leg deadlift (fig. E)**

Der arbejdes med: ben- og armmusklerne (triceps), de nederste rygmuskler samt mave- og sædemusklerne

#### **Udgangsstilling**

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en hoftebreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.

2. Hold artiklen i venstre hånd. Håndfladen vender indad.

3. Spænd sæde- og ballemusklerne, og hold armen lige.

#### **Slutstilling**

4. Læg vægten på venstre ben. Bøj overkroppen forover, og før højre ben strakt bagud. Standbenet er let bøjet.

5. Før samtidig venstre hånd nedad i retning mod gulvet. Ryggen holdes lige, og højre arm holdes strakt.

**Vigtigt: Sørg for, at der opstår så lidt rotation som muligt i hoften.**

6. Hold stillingen kortvarigt.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.
8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Fødderne bliver stående fast på gulvet, skuldrene holdes nede, og lænden holdes lige.**

### Swing (fig. F)

Der arbejdes med: skulder-, lår- og sædemusklerne

#### Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger let udad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen med begge hænder. Håndfladerne vender indad.

#### Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemusklerne, og hold ryggen lige.
4. Bøj knæene, og sving artiklen langsomt bagud igennem benene.
5. Stræk benene, og sving artiklen op til hagehøjde. Skuldrene holdes nede.
6. Stands bevægelsen kortvarigt, når artiklen har nået sit højeste punkt, og lad kontrolleret artiklen svinge tilbage.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hav altid kontrol over vægten på trods af den svingende bevægelse. Sæde og mave holdes hårdt spændt. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen.**

### Roning bøj (fig. G)

Der arbejdes med: ryg- og armmusklerne (biceps)

#### Udgangstilling

1. Sæt venstre knæ op på en stol eller bænk. Hold bagdelen stabil og ryggen lige.
2. Hold artiklen i højre hånd. Håndfladen vender indad.
3. Bøj overkroppen let forover, og støt dig med venstre hånd.

### Slutstilling

4. Bøj langsomt armen, og løft albuen til skulderhøjde. Hold ryggen lige. Træk håndfladen ind mod navlen for at aktivere rygmusklerne.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Før langsomt armen tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 8-12 gange, og skift så side.
8. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen lige under hele øvelsen.**

### Slingshot (fig. H)

Der arbejdes med: skulder- og underarmsmusklerne

#### Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen i venstre hånd. Håndfladen vender bagud.
3. Spænd sæde- og ballemusklerne, og hold armen lige.

#### Slutstilling

4. Spænd ballemusklerne. Før artiklen rundt om kroppen i en cirkelbevægelse. Skift artiklen fra den ene hånd til den anden foran og bag ved kroppen.

**Bemærk:** Sørg for, at du hele tiden holder fast om artiklen.

5. Før artiklen rundt om kroppen ca. 10 gange, og skift så retning.
6. Gentag øvelsen 8-12 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen glidende.**

**Vigtigt: Hold ryggen lige og ballemusklerne spændt under hele øvelsen.**

### Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

#### Nakkemusklerne

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.

## Benmusklerne

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 en fugtig klud, og tør af bag efter.

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 genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR 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 omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier 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 garanti-perioden 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: 497591\_2204 (4 kg)

IAN: 497599\_2204 (8 kg)

 Service Danmark  
Tel.: 32 710005  
E-Mail: [deltasport@idl.dk](mailto:deltasport@idl.dk)

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



**Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Étendue de la livraison

- 1 kettlebell
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques



Date de fabrication (mois/année) :  
07/2022

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques et commerciales.



### Consignes de sécurité



#### **Danger de mort !**

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



#### **Risque de blessure !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.

- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention au poids de l'article et ne le sous-estimez pas.



### **Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



## Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

### Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

### Triceps (fig. A)

Muscles sollicités : bras (triceps)

#### Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière la tête. Le dos des mains pointe vers l'arrière et les jambes sont légèrement fléchies.

#### Position finale

3. Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez lentement l'article derrière votre tête vers le haut avec vos avant-bras seulement. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras. Les épaules restent baissées tout au long de l'exercice.

**Important : veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur.**

5. Maintenez la position pendant un moment, puis ramenez lentement l'article à sa position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement et ne tendez pas complètement vos coudes lors de l'extension. Veillez à ce que les coudes soient orientés vers l'extérieur lors de la flexion.**

### Squats (fig. B)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers, bas du dos, épaules

#### Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le à hauteur de la tête avec les bras pliés devant vous.

#### Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Poussez les fesses vers l'arrière et fléchissez les genoux. Veillez à ce que la partie supérieure du corps soit bien droite et légèrement penchée vers l'avant.
5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.**

### Poumon inverse (fig. C)

Muscles sollicités : jambes, bras, épaules et tronc

#### Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche à la hauteur des épaules. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.

#### Position finale

3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. En même temps, montez votre bras gauche. Maintenez la partie supérieure du corps et les hanches droites.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement la jambe et le bras gauches à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement et gardez votre dos et vos hanches droits tout au long de l'exercice.**

## Muscles des bras et de la poitrine en position couchée (fig. D)

Muscles sollicités : bras (triceps) et poitrine

### Position de départ

1. Allongez-vous sur le sol et placez vos pieds dans le prolongement du bassin l'un à côté de l'autre sur le sol avec les jambes fléchies.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains au-dessus de votre estomac. Les bras sont proches du corps.

### Position finale

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en direction du plafond. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, les épaules restent baissées et le bas du dos reste continuellement sur le sol.**

## Soulèvement d'une seule jambe (fig. E)

Muscles sollicités : jambes, bras (triceps), bas du dos, abdomen et fessiers

### Position de départ

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

## Position finale

4. Déplacez votre poids vers votre jambe gauche. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe droite vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

**Important : veillez à ce qu'il y ait le moins de rotation possible dans la hanche.**

6. Maintenez la position un court moment.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Les pieds restent fermement au sol, l'épaule reste baissée et le bas du dos droit.**

## Swing (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, cuisses et fessiers

### Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. La pointe des orteils est légèrement dirigée vers l'extérieur et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains. Les paumes de main pointent vers l'intérieur.

### Position finale

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et gardez le dos droit.
4. Pliez les genoux et ramenez lentement l'article entre vos jambes.
5. Étirez vos jambes et balancez l'article jusqu'à la hauteur du menton. Les épaules restent baissées.
6. Lorsque l'article a atteint le point le plus haut, arrêtez brièvement le mouvement et laissez l'article basculer en arrière de manière contrôlée.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

**Important : contrôlez toujours le poids malgré les mouvements vigoureux. Les fesses et le ventre restent contractés. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.**

## Rame pliée (fig. G)

Muscles sollicités : dos et bras (biceps)

### Position de départ

1. Posez votre genou gauche sur une chaise ou un banc. Gardez le torse immobile et le dos droit.
2. Tenez l'article dans votre main droite. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Penchez légèrement le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous sur votre main gauche.

### Position finale

4. Pliez lentement votre bras et levez votre coude jusqu'à la hauteur des épaules. Maintenez le dos droit. Tirez la paume de la main vers le nombril pour travailler les muscles du dos.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

**Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.**

## Slingshot (fig. H)

Muscles sollicités : épaules et avant-bras

### Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main pointe vers l'arrière.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.

### Position finale

4. Contractez les muscles du torse. Déplacez l'article dans un mouvement circulaire autour de votre corps. Passez l'article d'une main à l'autre devant et derrière votre corps.

**Remarque :** veillez à toujours tenir l'article fermement.

5. Déplacez l'article env. 10 fois autour de votre corps, puis changez de direction.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

**Important : exécutez le mouvement de manière fluide. Gardez le dos droit et les muscles du torse contractés tout au long de l'exercice.**

## Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

### Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

### Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

**IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.



## Mise au rebut



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez l'article et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

### Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

### Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

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

### **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

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

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

IAN : 497591\_2204 (4 kg)

IAN : 497599\_2204 (8 kg)

 Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.


## Leveringsomvang

1 x kettlebell

1 x gebruiksaanwijzing

1 x korte handleiding

## Technische gegevens

 Productiedatum (maand/jaar):  
07/2022

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

### **Veiligheidstips**

#### **Levensgevaar!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.

#### **Kans op lichamelijk letsel!**

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.

- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.

### **Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



## **Gevaren als gevolg van slijtage**

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

### **Algemene trainingsplanning**

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wier raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

## **Warming-up**

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### **Nekspieren**

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

### **Armen en schouders**

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

### **Beenspieren**

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## **Voorbeeldoefeningen**

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

### **Triceps (afb. A)**

Spieren die worden belast: arm (triceps)

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.

2. Houd het artikel met beide handen achter uw hoofd. De handruggen wijzen naar achteren en de benen zijn licht gebogen.

#### **Eindpositie**

3. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan.
4. Til alleen met de onderarmen het artikel langzaam achter uw hoofd omhoog. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Span uw armen aan. Uw schouders blijven gedurende de gehele oefening beneden.

**Belangrijk: let erop dat u uw ellebogen niet volledig strekt en dat ze naar buiten wijzen als u ze buigt.**

5. Houd deze positie een moment vast en breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en strek uw ellebogen niet volledig. Let erop dat uw ellebogen naar buiten wijzen als u ze buigt.**

#### **Squats (afb. B)**

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen, onderrug, schouder

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Neem het artikel in uw handen en houd het met gebogen armen voor u ter hoogte van uw hoofd.

#### **Eindpositie**

3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw billen naar achteren en ga door uw knieën. Let er hierbij op dat u uw bovenlichaam recht houdt als het iets naar voren komt.
5. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug gedurende de gehele oefening recht.**

#### **Reverse lunge (afb. C)**

Spieren die worden belast: been, arm, schouder en romp

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel in de linkerhand op schouderhoogte. Uw handpalm wijst naar binnen.

#### **Eindpositie**

3. Doe met uw linkerbeen een stap naar achteren. Buig de linkerknie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Breng tegelijkertijd uw linkerarm omhoog. Houd het bovenlichaam en de heup recht.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw linkerbeen en uw linkerarm langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug en heup gedurende de gehele oefening recht.**

#### **Oefening voor arm- en borstspieren terwijl u ligt (afb. D)**

Spieren die worden belast: arm (triceps) en borst

#### **Uitgangspositie**

1. Ga op de vloer liggen en zet bij gebogen benen uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal boven uw buik vast. Uw bovenarmen liggen dicht tegen het lichaam.

#### **Eindpositie**

3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
4. Strek uw armen omhoog richting het plafond. De schouders blijven op de vloer en de ellebogen zijn licht gebogen.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw armen langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouders blijven beneden en de onderrug blijft tijdens de oefening op de vloer.**

### **Single leg deadlift (afb. E)**

Spiere die worden belast: been, arm (triceps), onderrug, buik en billen

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel in de linkerhand. Uw handpalm wijst naar binnen.
3. Span uw bil- en rompspiere aan en houd uw arm recht.

#### **Eindpositie**

4. Verplaats uw gewicht naar het linkerbeen. Buig het bovenlichaam naar voren en breng het rechterbeen gestrekt naar achteren. Het standbeen is licht gebogen.
5. Breng tegelijkertijd de linkerhand naar beneden richting de vloer. Uw rug blijft recht en uw rechterarm blijft gestrekt.

**Belangrijk: let erop dat u uw heup zo weinig mogelijk draait.**

6. Houd deze positie kort vast.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. Uw voet blijft stevig op de vloer, de schouders blijven beneden en de onderrug blijft recht.**

### **Swing (afb. F)**

Spiere die worden belast: schouder, bovenbeen, billen

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen iets naar buiten en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen vast. Uw handpalmen wijzen naar binnen.

### **Eindpositie**

3. Span uw bil- en buikspiere aan en houd uw rug recht.
4. Buig de knieën en zwaai het artikel langzaam door de benen naar achteren.
5. Strek de benen en zwaai het artikel omhoog tot kinhoogte. Uw schouders blijven hierbij beneden.
6. Als het artikel op het bovenste punt is aangekomen, stopt u de beweging even en laat u het artikel gecontroleerd terugzwaaien.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd controle over het gewicht ondanks de zwaaiende beweging. Uw billen en buik blijven stevig aangespannen. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.**

### **Voorovergebogen roeien (afb. G)**

Spiere die worden belast: rug en arm (biceps)

#### **Uitgangspositie**

1. Leg uw linkerknie op een stoel of een bank. Houd de romp stabiel en de rug recht.
2. Houd het artikel in de rechterhand. Uw handpalm wijst naar binnen.
3. Buig het bovenlichaam iets naar voren en steun op uw linkerhand.

#### **Eindpositie**

4. Buig uw arm langzaam en breng de elleboog omhoog tot schouderhoogte. Houd uw rug recht. Breng de handpalm naar de navel om de rugspiere aan te spreken.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer en wissel dan van kant.
8. Voer de oefening in drie reeksen uit.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug gedurende de gehele oefening recht.**

### **Slingshot (afb. H)**

Spiere die worden belast: schouder en onderarm

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.

2. Houd het artikel in de linkerhand. Uw handpalm wijst naar achteren.
3. Span uw bil- en rompspieren aan en houd uw arm recht.

### Eindpositie

4. Span uw rompspieren aan. Beweeg het artikel in een cirkelende beweging om uw lichaam. Neem hierbij het artikel in de ene hand telkens voor en achter uw lichaam over met de andere hand.

**Aanwijzing:** let erop dat u het artikel steeds stevig vasthoudt.

5. Beweeg het artikel ca. 10 keer om uw lichaam en wissel dan van richting.
6. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de beweging vloeiend uit. Houd uw rug gedurende de gehele oefening recht en de rompspieren aangespannen.**

## Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
  2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
- Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 497591\_2204 (4 kg)

IAN: 497599\_2204 (8 kg)

**BE** Service België  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)



Herzlichen Glückwunsch!

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



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## Lieferumfang

- 1 x Kettlebell
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

## Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
07/2022

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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



### Sicherheitshinweise



#### Lebensgefahr!

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



#### Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und diesbezüglich resultierenden Gefahren verstehen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



### **Gefahren durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

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

### **Allgemeine Trainingsplanung**

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.

- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

## **Aufwärmen**

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

### **Nackelmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Beinmuskulatur**

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.

4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

### Trizeps (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps)

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Die Handrücken zeigen nach hinten und die Beine sind leicht gebeugt.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.
4. Heben Sie nur mit den Unterarmen den Artikel hinter Ihrem Kopf langsam nach oben. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an. Die Schultern bleiben bei der gesamten Übung unten.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogen nicht durchdrücken und sie nach außen zeigen.**

5. Halten Sie für einen Moment die Position und lassen Sie den Artikel dann langsam wieder herunter in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und drücken Sie Ihre Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durch. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen beim Beugen nach außen zeigen.**

### Kniebeugen (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken, Schulter

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor sich auf Kopfhöhe.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.**

### Ausfallschritt nach hinten (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm, Schulter und Rumpf

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.

#### Endposition

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Führen Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben. Halten Sie den Oberkörper und die Hüfte gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie das linke Bein und den linken Arm langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken und die Hüfte während der gesamten Übung gerade.**

## **Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps) und Brust

### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit und angewinkelt nebeneinander auf den Boden.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen über den Bauch. Die Oberarme liegen eng am Körper.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme nach oben in Richtung Decke. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schultern bleiben unten und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.**

## **Einbeiniges Kreuzheben (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm (Trizeps), unterer Rücken, Bauch und Gesäß

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

### **Endposition**

4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.

5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm gestreckt.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass so wenig wie möglich Rotation in der Hüfte entsteht.**

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Der Standfuß bleibt fest auf dem Boden, die Schulter bleibt unten und der untere Rücken gerade.**

## **Swing (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Oberschenkel, Gesäß

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach innen.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade.
4. Beugen Sie die Knie und schwingen Sie den Artikel langsam nach hinten durch die Beine.
5. Strecken Sie die Beine und schwingen Sie den Artikel bis auf Kinnhöhe hoch. Die Schultern bleiben dabei unten.
6. Wenn der Artikel am obersten Punkt angekommen ist, halten Sie die Bewegung kurz an und lassen Sie den Artikel kontrolliert zurückschwingen.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Kontrollieren Sie stets das Gewicht trotz schwungvoller Bewegung. Das Gesäß und der Bauch bleiben fest angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.**

## Rudern gebeugt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Arm (Bizeps)

### Ausgangsposition

1. Setzen Sie das linke Knie auf einem Stuhl oder einer Bank ab. Halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
2. Halten Sie den Artikel in der rechten Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und stützen Sie sich mit der linken Hand ab.

### Endposition

4. Beugen Sie langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen auf Schulterhöhe. Halten Sie den Rücken gerade. Handfläche Richtung Bauchnabel ziehen um somit die Rückenmuskulatur zu treffen.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie den Arm langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.**

## Slingshot (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Unterarm

### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach hinten.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

### Endposition

4. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an. Führen Sie den Artikel in einer kreisenden Bewegung um Ihren Körper. Übergeben Sie dabei den Artikel jeweils vor und hinter Ihrem Körper von einer Hand in die andere Hand.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Sie den Artikel stets fest umfassen.

5. Führen Sie den Artikel ca. 10-mal um Ihren Körper und wechseln Sie dann die Richtung.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung fließend durch. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt.**

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die einzelnen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

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



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497591\_2204 (4 kg)

IAN: 497599\_2204 (8 kg)

**DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

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

**AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

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

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

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



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



07/2022

Delta-Sport-Nr.: KK-12125, KK-12126

---

08.16.2022 / PM 12:35

IAN 497591\_2204

IAN 497599\_2204

