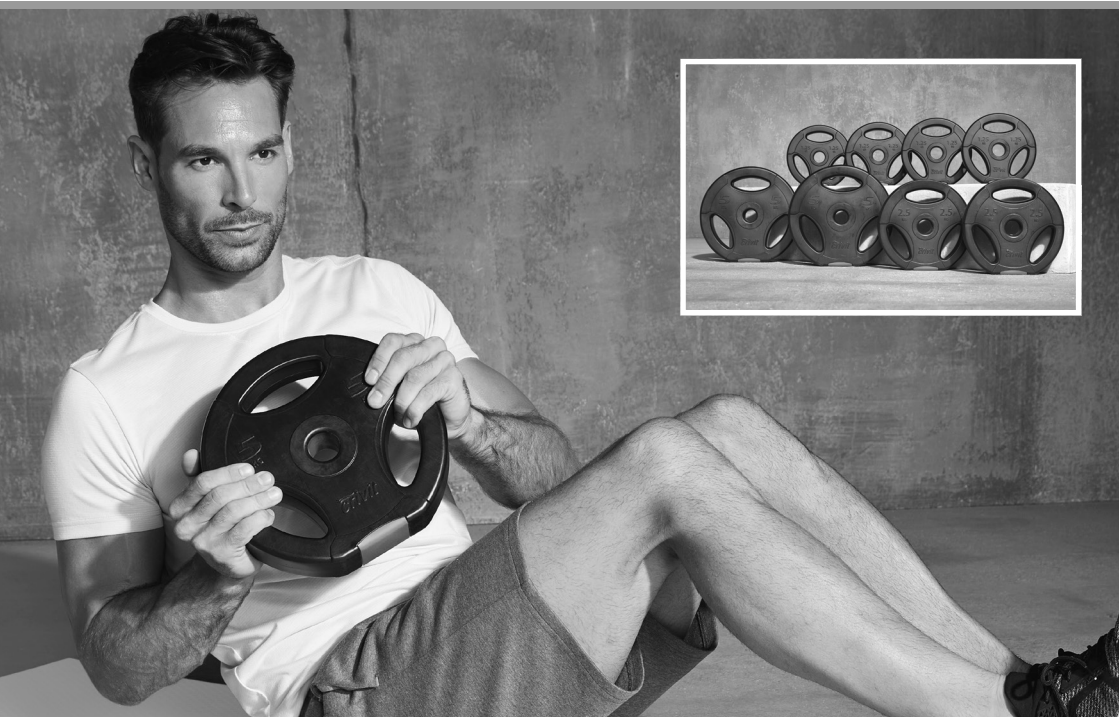


crivit®



HANTELSCHIEBEN-SET, 20 KG / WEIGHT PLATES SET - 20 KG / SET DE DISQUES D'HALTÈRES 20 KG

DE AT CH

HANTELSCHIEBEN-SET, 20 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR BE

SET DE DISQUES D'HALTÈRES 20 KG

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

PL

ZESTAW OBCIĄŻNIKÓW DO HANTLI, 20 KG

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

SK

KOTUČE NA ČINKY, 20 KG

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

DK

HÅNDVÆGTSSKIVESÆT, 20 KG

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

GB IE

WEIGHT PLATES SET - 20 KG

Operation and safety notes

NL BE

SET HALTERSCHIJVEN, 20 KG

Bedienings- en veiligheidsinstructies

CZ

SADA VZPĚRAČSKÝCH DISKŮ, 20 KG

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

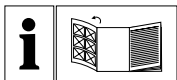
ES

SET DE DISCOS DE MUSCULACIÓN, 20 KG

Instrucciones de utilización y de seguridad

IAN 388212_2104

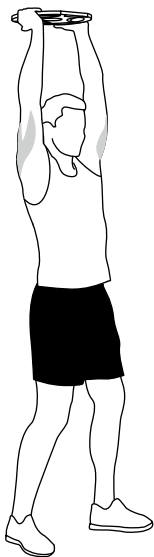
DE NL
BE CZ



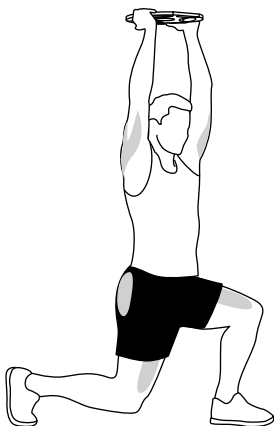
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	10
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	15
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	21
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	26
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	31
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	35
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	40
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	45

A

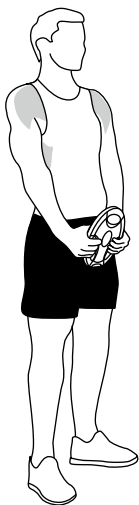
A



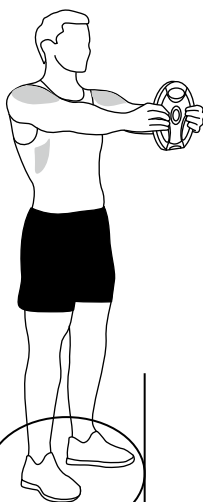
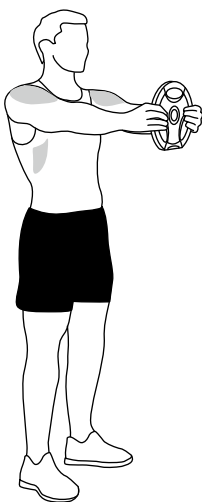
B

**B**

A



B



60 cm

Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite	6
Lieferumfang.....	Seite	6
Technische Daten.....	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Trainingshinweise	Seite	7
Allgemeine Trainingshinweise.....	Seite	7
Übungshinweise.....	Seite	7
Übungen.....	Seite	8
Reinigung und Pflege	Seite	8
Entsorgung	Seite	8
Garantie	Seite	8
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite	9
Service.....	Seite	9

Hantelscheiben-Set, 20 kg

● Einleitung



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

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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Gebrauch bestimmt. Dieses Produkt darf nur in Innenräumen und von Erwachsenen verwendet werden.

● Lieferumfang

8 Hantelscheiben
1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Hantelscheiben: insgesamt 8 Hantelscheiben;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Gesamtgewicht: ca. 20 kg
Belastung: max. 20 kg



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.

■ **WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.
- Lesen und befolgen Sie die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Produkts ist nur dann möglich, wenn es ordnungsgemäß montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Produkts über die Warnungen informiert sind.
- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und zu verhindern, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich jemals unwohl fühlen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot haben, Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- ▲ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!** Kinder und Haustiere von dem Produkt fernhalten! Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.
- Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Fläche mit einem Schutzbelag für den Boden oder den Teppich. Sicheres Training erfordert viel Platz. Halten Sie während des Trainings mindestens 1 m Abstand um sich selbst und das Produkt herum.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem

Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.

- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.

● Trainingshinweise

Mit Ihrem Interesse an Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur. Zudem wird auch die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutdruck, Ihr Blutzuckerspiegel, Ihre Motivation, Ihr Körperfettanteil und Ihre Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Warm-up
2. Kardio- oder Krafttraining
3. Cool-down und Dehnen

Warm-up

Diese Phase hilft, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem es den Blutfluss erhöht und die Muskeln so auf das Training vorbereitet. Es wird empfohlen, jede Dehnübung etwa 30 Sekunden lang durchzuführen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen- wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

So wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm-up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Cool-down-Phase stattfinden. Ein Cool-down startet die Entspannungsphase. Die Betriebstemperatur des Körpers sinkt wieder und zeigt den Übergang der Spannungsrelaxation. Das Abkühlen (Cool-down) sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase (Warm-up)) und wird so gesteuert, dass sie langsam auf die niedrigste Stufe abfällt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln dehnen. Um die Muskeln leicht aufzuwärmen, können Sie sich auch während des Trainings dehnen. Durch abschließende Dehnübungen wird der Muskel wieder in seine ursprüngliche Länge gebracht und somit eine Muskelverkürzung verhindert. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das anschließende Dehnen. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den angesprochenen Muskel spürbar sein, aber nicht weh tun.

● Übungshinweise

Beginnen Sie Ihr Training mit ca. 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Wünschen langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Muskeln und Ihr Körper genügend Zeit haben, sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen. Es wird empfohlen, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit möglich sind.

● Übungen

(Abb. A) Beine

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Halten Sie die Hantelscheiben und lassen Sie Ihre Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam einen Ausfallschritt, wie gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Knie Ihres Vorderbeins ständig über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine.

(Abb. B) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Hantelscheibe oder die Hantelscheiben, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Hantelscheibe(n) wieder in die Ausgangsposition.

Hinweis: Die freie Fläche, auf der das Produkt abgestellt wird, muss mindestens 60 cm größer sein als das Produkt.

● Reinigung und Pflege

- Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten, fusselfreien Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

● Entsorgung

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

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

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 388212_2104) als Nachweis für den Kauf bereit.

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

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 11
Intended use	Page 11
Scope of delivery	Page 11
Technical data	Page 11
Safety notices	Page 11
Training notes	Page 12
General training notes	Page 12
Exercise notes	Page 12
Exercises	Page 13
Cleaning and care	Page 13
Disposal	Page 13
Warranty	Page 13
Warranty claim procedure	Page 13
Service	Page 14

Weight plates set - 20 kg

● Introduction



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

● Intended use

This product is designed as a piece of sports equipment and is not intended for commercial, therapeutic or medicinal use. This product must only be used indoors and by adults.

● Scope of delivery

8 weight plates
1 instructions for use


● Technical data

Weight plates: total 8 weight plates;
4x 1.25 kg, 2x 2.5 kg, 2x 5 kg
Overall weight: approx. 20 kg
Load: maximum 20 kg



Safety notices

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE! WHEN PASSING THIS PRODUCT ON TO A THIRD PARTY, ALSO INCLUDE ALL DOCUMENTS.

-  **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENT FOR INFANTS AND CHILDREN!**
Never leave children unsupervised with the packaging materials. There is a danger of suffocation.
- Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the equipment. A safe use of the product can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the product are aware of the warnings.
- Always seek your physician to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately and consult your physician if you ever feel unwell, exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness.
- ⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Keep kids and pets away from the sports equipment! This device is intended for use by adults.
- Use the set on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product.
- Check and make sure before each time of use that all clip closures are properly tightened. The reliability can be maintained only if the product is checked regularly. Only use this product in good condition. Do not use this product if damaged.
- The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.

- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, because due to the children's natural play instinct and their joy at experimenting they may get into situations and show behaviour for which the training equipment is not suitable.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.

● Training notes

With your interest in strength training you have taken a step towards mobility and health, because strength training strengthens your muscles. In addition, the mobility of your joints is increased, which can reduce the risk of injury. Your cholesterol, your blood pressure, your blood sugar, your motivation, your body fat percentage and your mood can be improved by the sport in conjunction with the right diet.

● General training notes

Each exercise should consist of the following three parts:

1. Warm Up
2. Cardio or weight exercise
3. Cool Down and stretching

Warm Up

This phase helps reduce the risk of muscle injury and cramping by increasing blood flow and preparing muscles for training. It is advisable to do a few stretching exercises for approximately 30 seconds. Do not overstrain your muscles and avoid jerky movements. If it hurts, STOP.

The Training

Endurance (often also called cardiovascular or cardio training because of the positive effects on the cardiovascular system) or a strength or muscle

training is the first step in the fight against many civilization diseases, especially those that occur with increasing age. It can also boost the immune system and prevent infectious diseases.

Cool Down

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

Stretching

After the training you should definitely stretch your muscles. You can either stretch before or during the exercise to warm up your muscles easily. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more vigorous the training has been, the more important is the stretching afterwards. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt.

● Exercise notes

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

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

Perform all exercises in a smooth and controlled manner. Do not train with momentum and/or jerkily. Note that in case of improper or excessive training negative effects on your health are possible.

● Exercises

(Fig. A) Legs

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Hold the weight sets and let your arms with the weights hang loosely on either side. Now, move slowly and in a controlled manner into a big lunge as shown. Make sure that your front leg's knee remains constantly over the foot and your back is straight. Stand up again and change legs.

(Fig. B) Front raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the weight set if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent. Lift the arm or arms then to about shoulder height (optionally go further to over your head), do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the weight set(s) back into the starting position.

Note: The free area on which the product is placed must be at least 60 cm larger than that product.

● Cleaning and care

- Wipe with a damp, lint-free cloth. Do not use abrasive or caustic cleaning agents. Always store the product dry and clean, in a temperate room.

● Disposal

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

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

● Warranty

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

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

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

● Warranty claim procedure

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

Please have the till receipt and the item number (IAN 388212_2104) available as proof of purchase. You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

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

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

● Service

GB Service Great Britain

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page 16
Utilisation conforme	Page 16
Contenu de la livraison.....	Page 16
Caractéristiques techniques.....	Page 16
Consignes de sécurité	Page 16
Conseils d'entraînement	Page 17
Remarques générales sur l'entraînement.....	Page 17
Indications d'exercices	Page 18
Exercices.....	Page 18
Nettoyage et entretien	Page 18
Mise au rebut	Page 18
Garantie	Page 18
Faire valoir sa garantie.....	Page 20
Service après-vente	Page 20

Set de disques d'haltères 20 kg

● Introduction



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

● Utilisation conforme

Ce produit est conçu comme un appareil de sport, non adapté à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé en intérieur et par des adultes.

● Contenu de la livraison

8 haltères
1 mode d'emploi


● Caractéristiques techniques

Haltères : au total 8 haltères ;
 4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Poids total : env. 20 kg
Charge : max. 20 kg



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT ! LORSQUE VOUS REMETTEZ LE PRODUIT À D'AUTRES UTILISATEURS, VEUILLEZ ÉGALEMENT LEUR TRANSMETTRE TOUS LES DOCUMENTS S'Y RAPPORTANT.

-  **AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES BÉBÉS ET LES ENFANTS !** Ne laissez jamais les enfants manipuler les emballages sans surveillance. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit.
- Lisez et suivez les instructions du mode d'emploi et toutes les autres informations, avant d'assembler et d'utiliser le produit. Utiliser ce produit en toute sécurité est uniquement possible lorsque celui-ci est monté et utilisé de façon appropriée. Il est de votre responsabilité que l'ensemble des utilisateurs du produit soient informés de ces avertissements.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez toujours un avis médical, afin d'identifier et de prévenir tout problème de santé éventuel. Un mouvement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin, si vous vous sentez mal, si vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.
- ▲ **ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !** Tenir les enfants et les animaux à l'écart du produit ! Ce produit doit uniquement être utilisé par des adultes.
- Utilisez le produit sur une surface stable, plane et horizontale, avec un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. Un entraînement en toute sécurité nécessite de la place. Lors de l'entraînement, assurez un espace libre d'au moins 1 m autour de vous et du produit.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fermetures par serrage sont bien serrées. La sécurité du produit peut uniquement être garantie, lorsque le produit est vérifié régulièrement. Utilisez uniquement ce produit lorsque celui-ci est en bon état. N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- Le produit convient particulièrement à l'entraînement des muscles du haut du corps et des bras, et améliore en général l'endurance et la combustion des graisses.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu.
- Si vous laissez des enfants utiliser le produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et avant tout leur montrer comment utiliser correctement le produit. Ne jamais considérer les appareils d'entraînement comme des jouets.

● **Conseils d'entraînement**

En vous intéressant à la musculation, vous avez franchi une étape vers la mobilité et la santé, car cette discipline vise à renforcer votre musculature. De plus, la mobilité de vos articulations est stimulée, ce qui réduit le risque de blessures. Votre taux de cholestérol, votre tension artérielle, votre taux de glycémie, votre motivation, votre taux de graisse corporelle et votre humeur peuvent être améliorés par le sport, si vous suivez également une alimentation saine.

● **Remarques générales sur l'entraînement**

Chaque exercice doit se dérouler selon les trois parties suivantes :

1. Échauffement
2. Entraînement cardio ou musculation
3. Récupération et étirements

Échauffement

Cette phase permet de réduire le risque de blessures musculaires et de crampes, en augmentant la circulation sanguine et en préparant ainsi les muscles à l'entraînement. Il est recommandé d'effectuer chaque exercice d'échauffement durant env. 30 secondes. Ne surmenez pas vos muscles, et évitez d'effectuer des mouvements de secousses ; si vous ressentez des douleurs, ARRÊTEZ-VOUS.

L'entraînement

L'entraînement d'endurance (également appelé entraînement cardiovasculaire, ou entraînement cardio en raison de ses bienfaits sur le système cardiovasculaire), l'entraînement de force ou la musculation sont la première étape de lutte contre de nombreuses maladies de civilisation, et notamment celles apparaissant avec l'âge. Ce type d'entraînement peut également renforcer le système immunitaire et éviter ainsi les maladies infectieuses.

Récupération

Tout comme un échauffement doit être effectué avant chaque unité d'entraînement, il est recommandé de prévoir une phase de récupération après chaque unité. La récupération démarre la phase de détente. La température de fonctionnement du corps baisse de nouveau, et indique une transition vers la relaxation de tension. La récupération doit durer au moins 10 minutes (comme la phase d'échauffement), et est contrôlée de façon à retomber lentement vers le niveau le plus faible. La fréquence cardiaque doit descendre le plus bas possible.

Étirements

Après l'entraînement, vous devez étirer vos muscles. Pour échauffer légèrement vos muscles, vous pouvez également vous étirer durant l'entraînement. En finissant par des exercices d'étirement, le muscle retrouve sa longueur initiale, empêchant ainsi toute tension musculaire. Plus l'entraînement a été intensif, plus l'étirement est un moment important à la fin de celui-ci. L'étirement doit durer 20 à 30 secondes par muscle. Le muscle sollicité doit sentir l'étirement, sans ressentir toutefois de douleur.

● Indications d'exercices

Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par série d'exercices. Selon vos préférences, augmentez ensuite doucement le nombre de répétitions, jusqu'à 11 à 12 répétitions par série. Réduisez votre séance d'entraînement si vous constatez que vos muscles sont fatigués. Entraînez-vous idéalement environ 3 à 4 fois par semaine. Veillez cependant à laisser suffisamment de temps de récupération à vos muscles et à votre corps entre chaque séance d'entraînement. Il est recommandé de s'accorder une journée de repos.

Effectuez tous les exercices avec un point corporel central stable. La colonne vertébrale (et notamment sa région lombaire) doit être maintenue droite afin que les différentes vertèbres puissent être maintenues de manière biomécanique dans la bonne position, et de protéger par exemple les disques intervertébraux d'une charge incorrecte.

Réalisez toutes les exercices de façon régulière et contrôlée. N'effectuez pas les exercices avec de l'élan et/ou de manière saccadée. Tenez compte du fait qu'un entraînement erroné ou excessif peut avoir des effets négatifs sur votre santé.

● Exercices

(ill. A) Jambes

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendus. Tenez les haltères et laissez vos bras pendre de chaque côté, en tenant les poids de façon décontractée. À présent, faites lentement une fente avant. Assurez-vous que le genou de la jambe avancée reste aligné au-dessus du pied, et que votre dos est droit. Revenez en position initiale, et changez de jambe.

(ill. B) Charge frontale

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendus. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'haltère, ou les deux haltères si vous souhaitez entraîner les deux

côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ (vous pouvez également continuer le mouvement au-dessus de votre tête), mais ne soulevez pas les épaules. Ramenez ensuite l'haltère ou les deux haltères en position initiale.

Remarque : la surface dégagée où vous posez le produit doit être min. 60 cm plus large que le produit.

● Nettoyage et entretien

- Essayez le produit avec un chiffon humide et non pelucheux. Ne pas utiliser de produits nettoyants irritants ou abrasifs. Toujours ranger le produit à l'état propre et sec, à température ambiante.

● Mise au rebut

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



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

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

● 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 sous-crite, 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.

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

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

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 388212_2104) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

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

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

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

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 22
Doelmatig gebruik.....	Pagina 22
Omvang van de levering.....	Pagina 22
Technische gegevens	Pagina 22
Veiligheidsinstructies	Pagina 22
Trainingsinstructies	Pagina 23
Algemene trainingsinstructies	Pagina 23
Oefentips	Pagina 23
Oefeningen	Pagina 24
Reiniging en onderhoud	Pagina 24
Afvoer	Pagina 24
Garantie	Pagina 24
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 25
Service	Pagina 25

Set halterschijven, 20 kg

● Inleiding



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

● Doelmatig gebruik

Dit product is als sportartikel ontworpen en niet geschikt voor commerciële, therapeutische of medische doeleinden. Dit product mag alleen binnenshuis en door volwassenen worden gebruikt.

● Omvang van de levering

8 halterschijven
1 gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

Halterschijven: in totaal 8 halterschijven;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Totaal gewicht: ca. 20 kg
Belasting: max. 20 kg



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK A.U.B. DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG! OVERHANDIG TEVENS ALLE DOCUMENTEN ALS U HET PRODUCT AAN DERDEN GEEFT.

-  **⚠ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!**

Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd kinderen uit de buurt van het product.

- Lees en neem de gebruiksaanwijzing en alle verdere informatie in acht, voordat u het product in elkaar zet en gebruikt. Een veilig gebruik van het product is alleen mogelijk als het op de juiste wijze gemonteerd en gebruikt wordt. Het is uw verantwoordelijkheid dat alle gebruikers van het product van de waarschuwingen op de hoogte zijn gebracht.
- Neem altijd contact op met een arts om mogelijke gezondheidsrisico's te herkennen en te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Onjuiste of bovenmatige beweging kan slecht zijn voor uw gezondheid. Onderbreek de training direct en raadpleeg een arts als u zich ooit niet goed voelt, pijn, een drukkend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme ademnood heeft, duizeligheid of sufheid voelt.

- ⚠ **VOORZICHTIG! LETSELGEVAAR!** Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product! Dit product mag alleen door volwassenen worden gebruikt.

- Gebruik het product altijd op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende onderlaag voor vloer of tapijt. Veilig trainen vraagt om veel ruimte. Houd tijdens de training tenminste 1 m afstand om uzelf en het product heen aan.
- Controleer voor elk gebruik of de klemsluitingen stevig zijn vastgemaakt. De veiligheid kan alleen gewaarborgd blijven als het product regelmatig wordt gecontroleerd. Gebruik dit product alleen in een goede toestand. Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Het product is vooral geschikt voor het trainen van het bovenlichaam en de armspieren en verbetert het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang

van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is bedoeld.

- Als u kinderen bij het product laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament. U dient de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het product. Trainingsapparaten zijn in geen geval geschikt als speelgoed.

● Trainingsinstructies

Met uw interesse in een krachttraining heeft u een stap in de richting van mobiliteit en gezondheid gedaan, want een krachttraining versterkt uw spieren. Bovendien wordt ook de beweeglijkheid van uw gewrichten verhoogd, wat het risico op letsel kan verminderen. Uw cholesterolgehalte, uw bloeddruk, uw bloedsuikerspiegel, uw motivatie, uw vetgehalte en uw stemming kunnen door sport in combinatie met de juiste voeding worden verbeterd.

● Algemene trainingsinstructies

Elke oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

1. Warming-up
2. Cardio- of krachttraining
3. Cooling-down en rekken

Warming-up

Deze fase helpt ook bij de vermindering van het risico op spierletsel en kramp, doordat de bloedtoevoer wordt verhoogd en de spieren zo op de training worden voorbereid. Het wordt aangeraden om elke rekoefening ongeveer 30 seconden lang uit te voeren. Overspan uw spieren niet en vermijd schokkende bewegingen - STOP als iets pijn doet.

De training

Training van het uithoudingsvermogen (vanwege het positieve effect op de hart-bloedsomloop vaak ook wel hart-bloedsomloop- of cardiotraining genoemd) of kracht- of spierentraining is de eerste stap

in de strijd tegen veel moderne ziektes, vooral tegen ziektes die optreden naarmate men ouder wordt. De training kan ook het immuunsysteem versterken en daardoor infectieziektes verhinderen.

Cooling-down

Net zoals voor elke trainingseenheid een warming-up moet worden gedaan, dient na elke eenheid een cooling-down plaats te vinden. Een cooling-down is het begin van de ontspanningsfase. De temperatuur van het lichaam daalt weer en geeft de overgang naar ontspanning aan. Het afkoelen (cooling-down) moet minimaal 10 minuten duren (net zoals de opwarmfase (warming-up)) en wordt dusdanig gestuurd dat ze langzaam naar het laagste niveau wordt gebracht. De frequentie van de polsslagen moet zo laag mogelijk zijn.

Rekken

Na afloop van de training moet u uw spieren rekken. Om de spieren iets op te warmen kunt u ze ook tijdens de training rekken. Door afsluitende rekoefeningen wordt de spier weer teruggebracht naar zijn oorspronkelijke lengte en daarmee een spierverkorting voorkomen. Hoe intensiever de training, des te belangrijker is het rekken achteraf. Het rekken moet per spier 20 tot 30 seconden duren. Het rekken moet voor de betreffende spier voelbaar zijn, maar geen pijn doen.

● Oefentips

Begin uw training met ongeveer 7-8 herhalingen per oefenserie. Verhoog het aantal herhalingen vervolgens langzaam afhankelijk van uw voorkeur tot 11-12 herhalingen per serie. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, vermindert u de omvang van uw training. In het ideale geval dient u ongeveer 3-4 keer per week te trainen. Let er echter wel op dat uw spieren en uw lichaam genoeg tijd hebben om zich tussen de losse oefeningen door te ontspannen. Het wordt aangeraden een rustdag in te bouwen.

Voer alle oefeningen met een stabiel middelpunt van uw lichaam uit. De wervelkolom (vooral de lendenwervel) moet recht gehouden worden, zodat de afzonderlijke wervels in de biomechanisch juiste

positie worden gehouden, bijvoorbeeld om de tussenwervelschijf tegen verkeerde belastingen te beschermen.

Voer alle oefeningen gelijkmatig en gecontroleerd uit. Train niet door middel van zwaaien of plotselinge bewegingen. Houd er rekening mee dat bij onjuiste of bovenmatige training negatieve gevolgen voor uw gezondheid kunnen ontstaan.

● Oefeningen

(Afb. A) Benen

Ga zoals afgebeeld met schouderbreed uit elkaar staande voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Houd de halterschijven vast en laat uw armen met de gewichten losjes aan beide zijden hangen. Zet nu langzaam een stap naar voren, zoals weergegeven. Zorg ervoor dat de knie van uw voorste been steeds boven de voet blijft en dat uw rug recht is. Ga terug naar de uitgangspositie en wissel van been.

(Afb. B) Frontaal heffen

Ga zoals afgebeeld met schouderbreed uit elkaar staande voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Eventueel kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halterschijf of de halterschijven als u beide zijden tegelijk wilt trainen en trek uw schouderbladen met iets gebogen ellebogen naar achteren. Til uw arm of armen dan omhoog tot ongeveer op schouderhoogte (beweeg ze indien mogelijk tot boven uw hoofd), maar til uw schouders niet op. Breng daarna de halterschijven weer terug naar de uitgangspositie.

Opmerking: het vrij te houden oppervlak waarop het product wordt neergezet moet minstens 60 cm groter zijn dan het product.

● Reiniging en onderhoud

- Reinig het product met een vochtig, pluisvrij doekje. Gebruik geen agressieve of schurende reinigingsmiddelen. Bewaar het product altijd

in een droge en schone toestand bij kamertemperatuur.

● Afvoer

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

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

● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

● Afwikkeling in geval van garantie

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

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 388212_2104) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde. Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

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

● Service

NL Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

BE Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona 27
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 27
Zawartość	Strona 27
Dane techniczne	Strona 27
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 27
Wskazówki dotyczące treningu	Strona 28
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	Strona 28
Wskazówki dotyczące ćwiczeń	Strona 29
Ćwiczenia	Strona 29
Czyszczenie i pielęgnacja	Strona 29
Utylizacja	Strona 29
Gwarancja	Strona 29
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona 30
Serwis	Strona 30

Zestaw obciążników do hantli, 20 kg

● Wstęp



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

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt został opracowany jako przyrząd sportowy i nie jest przeznaczony do zastosowań komercyjnych, terapeutycznych lub medycznych. Produkt może być używany wyłącznie w pomieszczeniach wewnętrznych i przez osoby dorosłe.

● Zawartość

8 krążków do hantli
1 instrukcja obsługi


● Dane techniczne

Krążki do hantli: łącznie 8 krążków do hantli;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Waga całkowita: ok. 20 kg
Obciążenie: maks. 20 kg



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ! W PRZYPADKU PRZEKAZANIA PRODUKTU W RĘCE OSOBY TRZECIEJ PROSIMY O PRZEKAZANIE TAKŻE WSZYSTKICH NALEŻĄCYCH DO PRODUKTU INSTRUKCJI I INNYCH DOKUMENTÓW.

-  **! OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA I WYPADKU DLA DZIECI!** Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
 - Przed złożeniem i użyciem produktu należy przeczytać i przestrzegać instrukcji obsługi i innych informacji. Bezpieczne użycie produktu jest możliwe jedynie, gdy zostanie prawidłowo zmontowane i używane. Państwa obowiązkiem jest poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o ostrzeżeniach.
 - Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem, aby zidentyfikować potencjalne zagrożenia dla zdrowia i zapobiec im. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Natychmiast należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem, jeśli kiedykolwiek poczujesz się źle, ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie.
- ! OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŻEŃ!** Dzieci i zwierzęta trzymać z dala od produktu! Produkt może być używany jedynie przez osoby dorosłe.
- Produkt używać na stabilnej, równej i poziomej powierzchni z ochronnym pokryciem podłogi lub dywanu. Bezpieczny trening wymaga dużo miejsca. Podczas ćwiczeń należy zachować co najmniej 1 m odległości wokół siebie i produktu.
 - Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie zaciski są dobrze zamocowane. Bezpieczeństwo można zachować tylko wtedy, gdy produkt będzie regularnie sprawdzany.

Produktu należy używać wyłącznie w dobrym stanie. Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.

- Produkt idealnie nadaje się do treningu mięśni górnej części ciała i ramion, poprawia ogólną wytrzymałość i spalanie tłuszczu.
- Rodzice i inni opiekunowie powinni być świadomi swoich obowiązków, ponieważ dzieci mogą znaleźć się w sytuacjach i zachować się w sposób, który nie będzie odpowiedni dla sprzętów treningowych.
- Jeśli pozwala się dzieciom korzystać z produktu, powinno wziąć się pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny, a przede wszystkim ich ruchliwość. Powinno nadzorować się dzieci, a przede wszystkim pokazywać im prawidłowe obchodzenie się z produktem. Sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się do zabawy.

● **Wskazówki dotyczące treningu**

Dzięki zainteresowaniu treningiem siłowym zrobiłaś/ eś krok w kierunku mobilności i zdrowia, ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie. Ponadto zwiększa się ruchomość stawów, co może zmniejszyć ryzyko obrażeń. Poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywacja, procent tkanki tłuszczowej i nastrój mogą zostać poprawione przez sport w połączeniu z odpowiednią dietą.

● **Ogólne wskazówki dotyczące treningu**

Każde ćwiczenie powinno składać się z następujących trzech części:

1. Rozgrzewka (warm-up)
2. Trening wytrzymałościowy i siłowy
3. Uspokojenie mięśni (cool-down) i rozciąganie

Rozgrzewka (warm-up)

Ta faza pomaga zmniejszyć ryzyko kontuzji mięśni i skurczów poprzez zwiększenie przepływu krwi i przygotowanie mięśni do treningu. Zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia rozciągającego przez około 30 sekund. Nie przeciążaj mięśni i unikaj gwałtownych ruchów - jeśli boli, PRZERWIJ.

Trening

Trening wytrzymałościowy (często nazywany treningiem sercowo-naczyniowym lub kardio ze względu na pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy) lub trening siłowy lub mięśniowy to pierwszy krok w walce z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, szczególnie tymi, które występują z wiekiem. Może również wzmocnić układ odpornościowy i zapobiegać chorobom zakaźnym.

Uspokojenie mięśni (cool-down)

Podobnie jak rozgrzewkę należy wykonać przed każdym treningiem, to po sesji powinno wykonać się fazę uspokajania mięśni. Uspokajanie mięśni rozpoczyna fazę relaksu. Temperatura robocza ciała ponownie spada i pokazuje przejście do relaksacji naprężeń. Uspekajanie mięśni (cool-down) powinno trwać co najmniej 10 minut (jak faza rozgrzewki (warm-up)) i jest tak sterowane, aby powoli spadało do najniższego poziomu. Częstotliwość tętna powinna być jak najniższa.

Rozciąganie

Po treningu powinno rozciągnąć się mięśnie. Aby lekko rozgrzewać mięśnie, można również rozciągać się podczas treningu. Dzięki ostatnim ćwiczeniom rozciągającym mięsień wraca do pierwotnej długości, co zapobiega skracaniu mięśni. Im intensywniejszy trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20 do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla docelowego mięśnia, ale nie powinno boleć.

● Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Rozpocząć trening od około 7–8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Powoli zwiększać liczbę powtórzeń do 11–12 na zestaw zgodnie ze swoimi indywidualnymi pragnieniami. Jeśli zauważy się, że mięśnie są zmęczone, zmniejszyć zakres treningu. Najlepiej ćwiczyć 3–4 razy w tygodniu. Uważać jednak na to, aby mięśnie i ciało miały wystarczająco dużo czasu na regenerację między poszczególnymi ćwiczeniami. Zaleca się dzień odpoczynku.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać ze stabilnym środkiem ciała. Kręgosłup (szczególnie obszar lędźwiowy) musi być trzymany prosto, tak aby poszczególne kręgi były utrzymywane w biomechanicznie prawidłowej pozycji, aby chronić dyski przed niewłaściwym obciążeniem.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać równomiernie i w kontrolowany sposób. Nie ćwiczyć z rozmachem i/lub szarpnięciami. Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może negatywnie wpłynąć na zdrowie.

● Ćwiczenia

(Rys. A) Nogi

Stanąc, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokość ramion i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Chwycić krążki do hantli i pozwolić, aby ręce z ciężarkami zwiisały luźno po obu stronach. Powoli wykonać wykrok, jak pokazano na rysunku. Upewnić się, że kolano przedniej nogi jest stale nad stopą, a plecy są proste. Powrócić do pozycji wyjściowej i zmienić nogi.

(Rys. B) Przednie podnoszenie

Stanąc, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokość ramion i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć krążek do hantli lub krążki do hantli i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgiętymi

łokciami. Podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion (opcjonalnie kontynuować dalej nad głową), ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić krążek (krążki) do hantli z powrotem w pozycji wyjściowej.

Wskazówka: Wolna powierzchnia, na którą odstawia się produkt, musi być przynajmniej 60 cm większa niż produkt.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Produkt należy przecierać wilgotną, niemechaniczną szmatką. Nie używać środków do szorowania lub żrących substancji. Produkt przechowywać zawsze w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

● Utylizacja

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

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

● Gwarancja

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łamliwych, np. przetłoczników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

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

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

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

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 388212_2104) jako dowód zakupu.

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

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

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

● Serwis

 **Serwis Polska**

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana 32
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 32
Obsah dodávky	Strana 32
Technická data.....	Strana 32
Bezpečnostní upozornění	Strana 32
Pokyny ke cvičení	Strana 33
Všeobecné pokyny k tréninku.....	Strana 33
Pokyny ke cvičení	Strana 33
Cviky	Strana 33
Čistění a ošetřování	Strana 34
Zlikvidování	Strana 34
Záruka	Strana 34
Postup v případě uplatňování záruky	Strana 34
Servis.....	Strana 34

Sada vzpěračských disků, 20 kg

● Úvod



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

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je konfigurován jako sportovní náčiní a není vhodný k používání při podnikání, terapeutických aplikacích nebo k léčebným účelům. Výrobek směřj používat pouze dospělé osoby ve vnitřních prostorech.

● Obsah dodávky

Sada 8 kotoučů na činky
1 návod k použití

● Technická data

Kotouče na činky: celkem 8 kotoučů;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Celková hmotnost: cca 20 kg
Zatížení: max. 20 kg



Bezpečnostní upozornění

**PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE!
NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!
PŘI PŘEDÁNÍ VÝROBKU K NĚMU SOUČASNĚ
PŘIPOJTE I JEHO VEŠKEROU DOKUMENTACI.**



⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ A VELKÉ DĚTI!

nechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.

- Než výrobek sestavíte a použijete přečtěte si a řiďte se návodem k obsluze a všemi ostatními informacemi. Bezpečné používání výrobku je možné jen tehdy, jestliže je správně smontovaný a používán. Jste zodpovědní za to, aby byli všichni uživatelé informováni o výstrahách.
- Dříve než začnete s tréninkem konzultujte Vašeho lékaře, abyste vyloučili možná ublížení na zdraví. Nesprávné a přehnané pohyby mohou škodit Vašemu zdraví. Přerušete ihned Váš trénink a konzultujte Vašeho lékaře, jestliže se necítíte dobře, máte bolesti, bolest na hrudi, nepravidelný tep, extrémní dýchací potíže, závratě nebo malátnost.

⚠ VAROVÁNÍ! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!

- Držte výrobek mimo dosah dětí a domácích zvířat! Tento výrobek smí používat jen dospělé osoby.
- Používejte výrobek vždy na stabilní a vodorovné ploše, na podlaze a koberci s ochranným potahem. Bezpečný trénink vyžaduje hodně prostoru. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku vzdálenost nejméně 1 m.
 - Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny upínací zámky pevně utažené. Bezpečnost může být zajištěná jen pravidelnou kontrolou výrobku. Používejte výrobek jen v dobrém stavu. Vadný výrobek nikdy nepoužívejte.
 - Výrobek je obzvlášť vhodný na trénink horní části těla, svalů paží, zlepšení celkové vytrvalosti a spalování tuku.
 - Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které není tréninkové náčiní konstruováno.
 - Pokud umožníte dětem výrobek používat, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat správné

zacházení s výrobkem. Tréninkové náčiní není vhodné na hraní.

● Pokyny ke cvičení

Vaším zájmem o posilovací trénink jste udělali první krok ve směru k mobilitě a zdraví, protože tento trénink posiluje Vaše svalstvo. K tomu se ještě zvyšuje pohyblivost Vašich kloubů a tím se snižuje riziko zranění. Vaše hladina cholesterolu, Váš krevní tlak, hladina cukru v krvi, Vaše motivace, procenta tělesného tuku a nálada mohou být, ve spojení se správnou stravou, zlepšeny sportem.

● Všeobecné pokyny k tréninku

Každý trénink by měl mít následující tři fáze:

1. Zahřívání
2. Kardio a silový trénink
3. Vychladnutí a protahování

Zahřívání

Tato fáze pomáhá zvýšením průtoku krve snížit riziko zranění svalstva i vývoje křečí a připravuje svaly na trénink. Doporučujeme provádět každý cvik k protahování přibližně 30 vteřin. Nepřetěžujte Vaše svaly, nedělejte prudké pohyby, při bolestech cvičení PŘERUŠTE.

Trénink

Vytrvalostní resp. posilovací trénink (z důvodu pozitivního vlivu na kardiovaskulární systém často označovaný jako kardiovaskulární nebo kardio trénink) je prvním krokem k boji proti civilizačním nemocem, obzvlášť proti takovým, které se vyskytují spolu s narůstajícím věkem. Může také posilovat imunitní systém a zabránit tím infekčním onemocněním.

Vychladnutí

Přesně tak jako se má před tréninkem provádět zahřívání, měla by se provést i fáze pro vychladnutí. Vychladnutí startuje uvolňovací fází. Provozní teplota těla zase klesá a ukazuje přechod k relaxaci. Zchlazování (Cool-down) by mělo trvat nejméně 10 minut (stejně jako fáze zahřívání (Warm-up)) s

řízeným průběhem až na nejnižší stupeň uvolnění. Tep by měl, pokud možno, co nejvíce klesnout.

Protahování

Po tréninku byste měli Vaše svaly protahovat. Pro snadné zahřátí svalů je můžete také v průběhu tréninku protahovat. Při závěrečných protahovacích cvičeních se svaly vrací do původní délky, čímž zabraňuje zkrácení svalů. Čím je trénink intenzivnější, tím je závěrečné protahování důležitější. Protahování jednoho svalu by mělo trvat 20 až 30 vteřin. Protahování má být v příslušném svalu citelné, ale nesmí bolet.

● Pokyny ke cvičení

Začněte Váš trénink 7 až 8 opakováními každé sady. Stupňujte pomalu počet opakování podle Vaší individuální preference pomalu na 11 až 12 opakování pro sadu. Pokud zjistíte, že se Vaše svalstvo unavuje, redukovat rozsah Vašeho tréninku. Trénujte nejlépe 3 až 4krát v týdnu. Dbejte na to, aby měly Vaše svaly a Vaše tělo dostatek času si mezi jednotlivými cviky odpočinout. Doporučuje se jeden den odpočinku.

Provádějte všechna cvičení se stabilním středem těla. Páteř (obzvlášť bederní) se musí držet rovně, aby byly všechny obratle v biomechanicky správné poloze, pro ochranu meziobratlových plotének před nesprávným zatížením.

Provádějte všechny cviky rovnoměrně a kontrolovaně. Netrénujte švihem a / nebo trhaně. Dávejte pozor, nesprávný nebo přehnaný trénink může být zdraví škodlivý.

● Cviky

(Obr. A) Nohy

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo trupu napnuté. Držte kotouče na činky a nechte paže se závažími viset volně na obou stranách. Nyní udělejte pomalý výpad vpřed, jak je znázorněno. Dávejte

pozor, aby bylo koleno přední nohy stále nad chodidlem postaveným na podlaze a záda byla rovná. Vraťte se do výchozí polohy a vyměňte nohy.

(Obr. B) Čelní zvedání

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo trupu napnuté. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Uchopte kotouč nebo kotouče na činky, jestliže chcete trénovat obě strany současně a zatáhněte lopatky s mírně ohnutými lokty dozadu. Potom zvedněte paži nebo paže přibližně do výše ramen (alternativně zvedejte nad hlavu), ale nezvedejte ramena. Potom se vraťte s kotoučem nebo kotouči na činky zase do výchozí polohy.

Upozornění: Volná plocha, na kterou výrobek postavíte, musí být minimálně o 60 cm větší než samotný výrobek.

● Čistění a ošetřování

- Výrobek otírejte vlhkým hadrem, který nepouští vlákna. Nepoužívejte žádné žíravé nebo drhnoucí čisticí prostředky. Výrobek skladujte vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

● Zlikvidování

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

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

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 388212_2104) jako doklad o zakoupení.

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

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

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

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana 36
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 36
Obsah dodávky	Strana 36
Technické údaje	Strana 36
Bezpečnostné upozornenia	Strana 36
Pokyny týkajúce sa tréningu	Strana 37
Všeobecné pokyny k tréningu	Strana 37
Pokyny týkajúce sa cvičenia	Strana 37
Cviky	Strana 38
Čistenie a údržba	Strana 38
Likvidácia	Strana 38
Záruka	Strana 38
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana 38
Servis.....	Strana 39

Kotúče na činky, 20 kg

● Úvod



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

● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok bol konštruovaný ako športové náradie a nie je určený na komerčné, terapeutické alebo medicínske používanie. Tento výrobok môže používať iba dospelé osoby a iba v interiéri.

● Obsah dodávky

8 činkových kotúčov
1 návod na obsluhu


● Technické údaje

Činkové kotúče: celkom 8 činkových kotúčov;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Celková hmotnosť: cca 20 kg
Zaťaženie: max. 20 kg



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PROSÍM PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI STAROSTLIVO USCHOVAJTE! AK VÝROBOK ODOVZDÁTE TRETEJ OSOBE, ODOVZDAJTE JEJ S NÍM AJ VŠETKY PODKLADY.

-  **VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI!** Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí.
- Pred zmontovaním a použitím produktu si prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie informácie a riadte sa nimi. Bezpečné používanie výrobku je možné iba pri správnej montáži a používaní. Ste zodpovedný za informovanie všetkých používateľov produktu o výstrahách.
- Pred začiatkom tréningového programu sa vždy poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili možné zdravotné riziká a predchádzali im. Nesprávne alebo nadmerné používanie môže poškodiť Vaše zdravie. Ak sa necítite dobre, máte pocit úzkosti v hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo malátnosť, prerušte tréning a poraďte sa s Vaším lekárom.
- ▲ **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od výrobku! Tento výrobok smú používať len dospelé osoby.
- Výrobok používajte vždy na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu s ochrannou vrstvou pre podlahu alebo koberec. Bezpečný tréning si vyžaduje veľa miesta. Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 1 m od seba a od produktu.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky svorkové uzávery pevne utiahnuté. Bezpečnosť je možné zachovať iba pri pravidelnej kontrole výrobku. Tento výrobok používajte iba v dobrom stave. Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
- Produkt je mimoriadne vhodný na tréning svalov hornej časti tela a ramien a zlepšuje všeobecnú vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu sa môžu dostať do situácií a vykazujú spôsoby správania, pre ktoré tréningové náradie nie je vhodné.
- Keď dovolíte deťom používať výrobok, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament. Mali by ste mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť

o správnom používaní výrobku. Tréningové náradie nie je v žiadnom prípade vhodné ako hračka.

● Pokyny týkajúce sa tréningu

Vaším záujmom o silový tréning ste urobili krok smerom k mobilite a zdraviu, pretože silový tréning posilňuje Vaše svaly. Okrem toho sa zvyšuje aj pohyblivosť Vašich kĺbov, čo môže znížiť riziko zranenia. Váš cholesterol, Váš krvný tlak, Vaša hladina cukru v krvi, Vaša motivácia, Vaše percento telesného tuku a Vaša nálada môžu byť športom v kombinácii so správnou stravou vylepšené.

● Všeobecné pokyny k tréningu

Každé cvičenie by sa malo skladať z nasledujúcich troch častí:

1. Zahriatie
2. Kardiotréning alebo silový tréning
3. Ochladenie a naťahovanie

Zahriatie

Táto fáza pomáha znižovať riziko poranenia a krčových svalov zvýšením prietoku krvi a prípravou svalov na tréning. Odporúča sa vykonávať každé napínanie cvičenie asi 30 sekúnd. Nepreťažujte svaly a vyhýbajte sa trhavým pohybom - ak cítite bolesť, PRESTAŇTE.

Tréning

Vytrvalosť (často označovaná ako kardiovaskulárny tréning alebo kardiotréning z dôvodu pozitívnych účinkov na kardiovaskulárny systém) alebo silový alebo svalový tréning je prvým krokom v boji proti mnohým civilizačným chorobám, najmä tým, ktoré sa vyskytujú s rastúcim vekom. Môže tiež posilniť imunitný systém a predchádzať infekčným chorobám.

Ochladenie

Tak ako by malo pred každým tréningom prebehnúť zahriatie, po každom tréningu by malo dôjsť k fáze ochladenia. Ochladenie spúšťa fázu uvoľnenia. Prevádzková teplota tela opäť klesá a ukazuje prechod relaxácie napätia. Ochladenie (Cool-down) by

malo trvať minimálne 10 minút (ako fáza zahriatia (Warm-up)) a je riadené tak, že pomaly klesá na najnižšiu úroveň. Pulzová frekvencia by mala byť čo najnižšia.

Naťahovanie

Po tréningu by ste mali natiahnuť svaly. Pre ľahké zahriatie svalov sa môžete naťahovať aj počas cvičenia. Konečným naťahovacím cvičením sa sval obnoví na svoju pôvodnú dĺžku, čím sa zabráni jeho skrúteniu. Čím intenzívnejší bol tréning, tým dôležitejšie je následné naťahovanie. Naťahovanie každého svalu by malo trvať 20 až 30 sekúnd. Naťahovanie by malo byť na príslušnom svaľe citel'né, ale nemalo by bolieť.

● Pokyny týkajúce sa cvičenia

Začnite Váš tréning s cca. 7-8 opakovaniami každého cviku. Potom pomaly zvyšujte opakovania podľa Vašich individuálnych preferencií až do 11-12 opakovaní na cvik. Keď cítite, že Vaše svalstvo slabne, zredukujte rozsah tréningu. Trénujte optimálne 3-4 krát týždenne. Uistite sa však, že Vaše svaly a telo majú medzi jednotlivými cvičeniami dostatok času na zotavenie. Odporúča sa jeden deň oddychu.

Vykonajte všetky cvičenia so stabilným telesným centrom. Chrbtica (najmä drieková chrbtica) musí byť držaná rovno, aby boli jednotlivé stavce držané v biomechanicky správnej pozícii, aby boli medzistavcové platničky chránené pred nesprávnym zaťažením.

Cvičenia vykonávajte rovnomerne a kontrolovane. Netrénujte so švihom a/alebo prudko. Myslite prosím na to, že pri nesprávnom alebo nadmernom tréningu sú možné negatívne vplyvy na Vaše zdravie.

● Cviky

(obr. A) Nohy

Postavte sa s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutým svalstvom trupu ako je zobrazené. Držte činkové kotúče a nechajte ramená so závažiami voľne visieť na oboch stranách. Teraz pomaly urobte krok dopredu ako je zobrazené. Zabezpečte, aby koleno prednej nohy stále ostalo nad chodidlom a chrbát bol rovný. Vráťte sa naspäť do východiskovej polohy a vymeňte nohy.

(obr. B) Frontálne dvíhanie

Postavte sa s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutým svalstvom trupu ako je zobrazené. Alternatívne môžete toto cvičenie vykonať aj v sede. Vezmite činkový kotúč alebo krátke činkové kotúče, ak chcete trénovať obe strany súčasne, a lopatky siahnite dozadu s mierne ohnutými laktami. Potom nadvihnite rameno alebo ramená približne do výšky pliec (prípadne pokračujte ďalej nad hlavu), nenadvihujte však plec. Činkový(é) kotúč(e) potom vráťte opäť do východiskovej polohy.

Poznámka: Voľná plocha, na ktorú sa výrobok odloží, musí byť minimálne o 60 cm väčšia ako výrobok.

● Čistenie a údržba

- Výrobok pretrite vlhkou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna. Nepoužívajte abrazívne ani leptavé čistiace prostriedky. Výrobok vždy skladujte v suchom a čistom stave pri izbovej teplote.

● Likvidácia

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

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

● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 388212_2104) ako dôkaz o kúpe.

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

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

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

● Servis

Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción	Página 41
Especificaciones de uso.....	Página 41
Volumen de suministro	Página 41
Características técnicas	Página 41
Advertencias de seguridad	Página 41
Indicaciones sobre el entrenamiento	Página 42
Indicaciones generales sobre el entrenamiento.....	Página 42
Instrucciones para el ejercicio.....	Página 42
Ejercicios.....	Página 43
Limpieza y cuidado	Página 43
Eliminación	Página 43
Garantía	Página 43
Tramitación de la garantía	Página 44
Asistencia.....	Página 44

Set de discos de musculación, 20 kg

● Introducción



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

● Especificaciones de uso

Este producto ha sido concebido para practicar deporte y no resulta apropiado para uso comercial, terapéutico o médico. Este producto únicamente debe ser utilizado por adultos en espacios interiores.

● Volumen de suministro

8 discos de pesas
1 manual de instrucciones

● Características técnicas

Discos de pesas: 8 discos de pesas en total;
4x 1,25 kg, 2x 2,5 kg, 2x 5 kg
Peso total: aprox. 20 kg
Carga: máx. 20 kg



Advertencias de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO! ADJUNTE IGUALMENTE TODA LA DOCUMENTACIÓN EN CASO DE ENTREGAR EL PRODUCTO A TERCEROS.



⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!

Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.

- Lea y respete el manual de instrucciones y toda la información relevante antes de montar y utilizar el producto. Solo es posible utilizar el producto de forma segura si está correctamente montado y se utiliza bien. Es su responsabilidad transmitir las advertencias correspondientes a cualquier usuario del producto.
- Consulte con su médico para detectar y evitar cualquier posible riesgo para la salud antes de iniciar el programa de entrenamiento. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede resultar dañino para su salud. Interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con su médico si en algún momento se siente mal, experimenta dolor, presión en el pecho, frecuencia cardiaca irregular, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento.

⚠ ¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!

¡Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y las mascotas! Este producto solamente debe ser utilizado por adultos.

- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con un protector para el suelo y la alfombra. Un entrenamiento seguro requiere mucho espacio. Durante el entrenamiento, mantenga al menos 1 m de distancia entre usted mismo y el producto.
- Antes de cada uso, compruebe que las abrazaderas están bien fijadas. Únicamente es posible garantizar la seguridad si el producto se revisa periódicamente. Utilice este producto únicamente si se encuentra en perfecto estado. No utilice el producto si está dañado.
- El producto es especialmente adecuado para entrenar la musculatura del torso y de los brazos, además de mejorar la resistencia general y potenciar la quema de grasa.
- Los padres o cualquier otra persona encargada deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que los niños, debido a su instinto natural de juego y su voluntad de experimentar,

pueden exponerse a situaciones o tener comportamientos para los que el dispositivo de entrenamiento no es adecuado.

- Al permitir a los niños utilizar el producto, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, lo que es más importante, su estado de ánimo. Los niños deben contar siempre con supervisión y, sobre todo, es importante enseñarles cómo utilizar correctamente el producto. En ningún caso pueden emplearse los equipos de entrenamiento como un juguete.

● **Indicaciones sobre el entrenamiento**

Al interesarse por el entrenamiento con pesas ya ha dado un paso hacia una mejor movilidad y salud, porque el entrenamiento con pesas fortalece su musculatura. Además, mejorará la movilidad de sus articulaciones, lo cual reduce el riesgo de lesiones. Sus niveles de colesterol, presión arterial, azúcar en sangre y grasa corporal, así como su motivación y estado de ánimo pueden mejorar haciendo ejercicio y manteniendo una dieta adecuada.

● **Indicaciones generales sobre el entrenamiento**

Cada entrenamiento debe incluir las tres siguientes fases:

1. Calentamiento
2. Entrenamiento cardiovascular o de fuerza
3. Enfriamiento y estiramiento

Calentamiento

Esta fase ayuda a reducir el riesgo de lesiones y calambres musculares al aumentar el flujo sanguíneo para preparar los músculos para el ejercicio. Se recomienda realizar cada estiramiento durante unos 30 segundos. No sobrecargue los músculos en exceso y evite los movimientos bruscos; si siente dolor, DETÉNGASE.

Entrenamiento

El entrenamiento de resistencia (a menudo denominado entrenamiento cardiovascular o cardio debido a los efectos positivos sobre el sistema cardiovascular) y de fuerza o muscular es el primer paso en la lucha contra muchas enfermedades propias del estilo de vida actual, especialmente aquellas que suelen aparecer con la edad. También puede fortalecer el sistema inmunitario y, de esta forma, prevenir enfermedades infecciosas.

Enfriamiento

Al igual que es importante calentar antes de comenzar a entrenar, es clave realizar una serie de enfriamiento al terminar. El enfriamiento inicia la fase de relajación. La temperatura de funcionamiento del cuerpo vuelve a descender, indicando así la transición de la fase de tensión a la de relajación. El enfriamiento debe durar al menos 10 minutos (igual que el calentamiento) y se controla para descender lentamente hasta el nivel más bajo. El pulso debe descender lo máximo posible.

Estiramientos

Después del entrenamiento es importante estirar la musculatura. Para calentar un poco los músculos, también puede estirar durante el entrenamiento. Los ejercicios finales de estiramiento devuelven el músculo a su longitud original, evitando así el acortamiento muscular. Cuanto más intenso sea el entrenamiento, más importante es realizar estiramientos al finalizar. El estiramiento debe durar entre 20 y 30 segundos por cada músculo. El estiramiento debe sentirse en el músculo, pero no debe doler.

● **Instrucciones para el ejercicio**

Comience su entrenamiento realizando unas 7-8 repeticiones por cada ejercicio. Aumente poco a poco la cantidad de repeticiones según sus necesidades individuales hasta llegar a 11-12 repeticiones por serie. Si nota que sus músculos están cansados, reduzca la cantidad de ejercicio. Intente entrenar entre 3 y 4 veces por semana. No obstante, debe asegurarse de que tanto sus músculos como su cuerpo tengan tiempo suficiente para recuperarse

entre los ejercicios. Es recomendable dejar un día de descanso.

Realice los ejercicios manteniendo el centro de gravedad de su cuerpo estable. La columna vertebral, especialmente la zona lumbar, debe mantenerse recta para que cada vértebra se mantenga en su posición biomecánica correcta y así proteger, por ejemplo, el disco ante cargas inadecuadas.

Realice todos los ejercicios de manera uniforme y controlada. No realice impulsos fuertes y/o movimientos bruscos durante el entrenamiento. Tenga en cuenta que un ejercicio inadecuado o excesivo puede tener efectos negativos en su salud.

● Ejercicios

(Fig. A) Piernas

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Sostenga los discos de pesas y deje que sus brazos cuelguen a ambos lados con el peso sin hacer fuerza. Realice lentamente una zancada como se muestra en la imagen. Asegúrese de que la rodilla de la pierna delantera quede siempre más adelantada que el pie y que la espalda esté recta. Vuelva a la posición de salida y cambie de pierna.

(Fig. B) Elevación frontal

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Como alternativa, este ejercicio también se puede hacer sentado. Sujete un disco de pesas, o los discos de pesas si desea trabajar los dos lados a la vez, y tire de los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. A continuación, levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros (puede subir hasta por encima de la cabeza) pero sin levantar los hombros. Después, vuelva a colocar el/los disco(s) de pesas en la posición inicial.

Nota: La superficie libre sobre la que se coloque el producto debe ser al menos 60 cm mayor que el producto.

● Limpieza y cuidado

- Frote el producto con un paño húmedo y sin pelusas. No utilice productos de limpieza corrosivos o abrasivos. Este producto se debe guardar siempre limpio y seco a temperatura ambiente.

● Eliminación

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

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

● Garantía

El producto ha sido fabricado cuidadosamente siguiendo exigentes normas de calidad y ha sido probado antes de su entrega. En caso de defecto del producto, usted tiene derechos legales frente al vendedor del mismo. Nuestra garantía (abajo indicada) no supone una restricción de dichos derechos legales.

Este producto dispone de una garantía de 3 años desde la fecha de compra. El plazo de garantía comienza a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve adecuadamente el justificante de compra original. Este documento se requerirá como prueba de que se realizó la compra.

Si en el plazo de 3 años a partir de la fecha de compra se produce un fallo de material o fabricación en este producto, repararemos el producto o lo sustituiremos gratuitamente por un producto nuevo (según nuestra elección). La garantía quedará

anulada si el producto resulta dañado o es utilizado o mantenido de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de materiales o de fabricación. Esta garantía no cubre aquellos componentes del producto sometidos a un desgaste normal y que, por ello, puedan considerarse piezas de desgaste (por ej. las pilas). Tampoco cubre daños de componentes frágiles como, por ejemplo, los interruptores, baterías y piezas de cristal.

● Tramitación de la garantía

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

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 388212_2104) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa indentificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

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

● Asistencia

ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side 46
Formålsbestemt anvendelse	Side 46
Leverede dele	Side 46
Tekniske data	Side 46
Sikkerhedshenvisninger	Side 46
Træningshenvisninger	Side 47
Generelle træningshenvisninger	Side 47
Henvisninger til øvelserne	Side 47
Øvelser	Side 47
Rengøring og pleje	Side 48
Bortskaffelse	Side 48
Garanti	Side 48
Afvikling af garantisager	Side 48
Service	Side 48

Håndvægtskivesæt, 20 kg

● Indledning



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

● Formålsbestemt anvendelse

Dette produkt er konstrueret som træningsapparat og ikke egnet til den erhvervs-mæssige, terapeutiske eller medicinske brug. Dette produkt må kun bruges indendørs af voksne.

● Leverede dele

8 håndvægtskiver
1 betjeningsvejledning


● Tekniske data

Håndvægtskiver: i alt 8 håndvægtskiver;
4 x 1,25 kg, 2 x 2,5 kg, 2 x 5 kg
Samlet vægt: ca. 20 kg
Belastning: maks. 20 kg



Sikkerhedshenvisninger

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR ANVENDELSEN! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN FORSVARLIGT! UDLEVER ALLE DOKUMENTER TIL TREDJEMAND VED VIDERGIVELSE AF PRODUKTET.

-  **⚠ ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!** Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagen. Der er fare for kvælning. Hold børn på afstand af produktet.
- Læs og overhold betjeningsvejledningen og alle andre informationer, inden du monterer og bruger produktet. En sikker anvendelse af produktet er kun mulig, hvis det er korrekt monteret og anvendt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af produktet er informeret med hensyn til advarselne.
- Opsøg altid din læge for at identificere og forebygge potentielle sundhedsrisici, før du begynder med et træningsprogram. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Afbryd træningen med det samme og spørg din læge, hvis du på noget tidspunkt føler dig utilpas, oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytm, ekstrem åndenød, svimmelhed eller døsigthed.
- **⚠ FORSIGTIG! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Børn og kæledyr holdes på afstand af produktet! Dette produkt må kun anvendes af voksne.
- Benyt altid produktet på en stabil, jævn og vandret overflade med et beskyttende lag til gulvet eller tæppet. Sikker træning kræver meget plads. Hold mindst 1 m afstand rundt om dig selv og produktet under træningen.
- Kontrollér inden hver brug om alle klemlukninger er spændt fast. Sikkerheden kan kun opretholdes, hvis produktet kontrolleres regelmæssigt. Anvend kun produktet i en fejlfri tilstand. Anvend ikke produktet når det er beskadiget.
- Produkt er velegnet til træningen af overkroppen, armmusklerne og forbedrer conditionen og fedtforbrændingen.
- Forældre og andre tilsynsførende personer bør være bevidste om ansvaret, da børns naturlig trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og opførsel, som træningsapparatet ikke er bygget til.
- Hvis du giver børn lov til at bruge produktet, bør du tage hensyn til deres mentale og fysiske udvikling og især deres temperament. Du bør holde opsyn med børnene og især vise dem den korrekte brug af produktet. Træningsapparater er ikke noget legetøj.

● Træningshenvisninger

Med din interesse for styrketræning har du taget et skridt mod mere mobilitet og et forbedret helbred, da styrketræning styrker dine muskler. Derudover øges mobiliteten i dine led, hvilket kan reducere risikoen for skader. Kolesterolniveauet, blodtrykket, blodsukkerniveauet, motivationen, procentdelen af kropsfedt og humøret kan forbedres ved at træne og spise den rette kost.

● Generelle træningshenvisninger

Enhver øvelse bør bestå af følgende dele:

1. warm-up
2. cardio- eller styrketræning
3. cool-down og udstræk

Warm-up

Denne fase hjælper med at reducere risikoen for muskelskader og krampes ved at øge blodgennemstrømningen og forbereder musklerne til træning. Det anbefales, at udføre enhver øvelse i cirka 30 sekunder. Undgå at overanstrenge dine muskler og undgå ryk, - hvis det gør ondt, STOP.

Træning

Udholdenhed (på grund af de positive effekter på hjerte-kar-systemet ofte også kaldet for hjerte-kar- eller cardio-træning) eller styrke- eller muskeltræning, er det første skridt i kampen mod mange civilisations sygdomme, især dem, der opstår med stigende alder. Det kan også styrke immunforsvaret og forebygge infektionssygdomme.

Cool-down

Ligesom en opvarmning skal udføres før hver træning, skal der gennemføres en cool-down-fase efter hver træningsenhed. En cool-down-fase indleder afslapningsfasen. Kropstemperaturen sænkes igen og indleder overgangen til muskelafslapningen. Cool-down bør mindst vare 10 minutter (ligesom opvarmningen) og styres på en sådan måde, at den langsomt falder til det laveste niveau. Pulsen bør være så lav som muligt.

Udstræk

Efter træningen bør du strække dine muskler. For at opvarme musklerne en smule, kan du også under træningen foretage udstræk. Afsluttende strækøvelser bringer musklen tilbage til sin oprindelige længde og forhindrer således en muskelforkortelse. Jo mere intens træning, desto vigtigere er den efterfølgende udstrækning. Udstrækningen bør tage mellem 20 bis 30 sekunder per muskel. Man skal kunne mærke udstrækningen af den pågældende muskel, men det må ikke gøre ondt.

● Henvisninger til øvelserne

Begynd din træning med ca. 7-8 gentagelser per enhed. Øg gradvist antallet af gentagelserne til 11-12 gentagelser per enhed i henhold til dine individuelle behov. Hvis du bemærker, at dine muskler er trætte, bør du reducere omfanget af din træning. Træn 3-4 gange per uge for at få den bedste effekt. Vær opmærksom på, at dine muskler og din krop har tid til at regenerere mellem træningsenhederne. Det anbefales at have en hviledag om ugen.

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

Gennemfør alle øvelser jævnt og kontrolleret. Træn ikke med sving og/eller med kraftige ryk. Vær opmærksom på, at en forkert eller overdreven træning kan have en negativ påvirkning på dit helbred.

● Øvelser

(Afbildning A) Ben

Stil dine fødder i en skulderbreddes afstand fra hinanden og med strakt ryg og spænd musklerne i overkroppen som vist i afbildningen. Hold håndvægtskiverne og lad dine arme hænge afslappet på hver side med vægtene. Tag nu langsomt et stort skridt som vist. Sørg for, at knæet på dit forreste ben hele tiden forbliver over foden, og at din ryg er lige. Gå tilbage i udgangspositionen og skift ben.

(Afbildning B) Frontalt løft

Stil dine med fødderne i en skulderbreddes afstand fra hinanden og med strakt ryg og spænd musklerne i overkroppen som vist i afbildningen. Alternativ kan denne øvelse også gennemføres siddende. Tag håndvægtskiven eller håndvægtskiverne, hvis du vil træne begge sider på samme tid, og træk dine skuldre tilbage med let bøjede albuer. Løft derefter din arm eller armene til ca. skulderhøjde (fortsæt eventuelt med at gå over dit hoved), men løft ikke dine skuldre. Bring derefter håndvægtskiven /-skiverne tilbage i udgangspositionen.

Bemærk: Den frie flade, som produktet sættes ned på, skal være mindst 60 cm større end produktet.

● Rengøring og pleje

- Tør produktet af med en fugtig, fnugfri klud. Brug ingen skurrende eller ætsende rengøringsmidler. Opbevar altid produktet tørt og rent ved stuetemperatur.

● Bortskaffelse

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

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

● Garanti

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabriktionsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet af glas.

● Afvikling af garantisager

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

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 388212_2104) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

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

● Service

DK Service Danmark
Tel.: 80253972
E-Mail: owim@lidl.dk

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG08668
Version: 10 / 2021

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacii · Stav
informáci · Stav informáci · Estado de las
informaciones · Tilstand af information:
09 / 2021 · Ident.-No.: HG08668092021-8



IAN 388212_2104