CRIVIT

EJERCITADOR DE MANOS
MANIGLIA A MOLLA PER ALLENAMENTO MANI

(ES)
EJERCITADOR DE MANOS
Instrucciones de uso

(IT) (MT)
MANIGLIA A MOLLA PER ALLENAMENTO MANI
Istruzioni d'uso

(PT)
EXERCITADOR DE MÃOS
Manual de utilização

(GB) (MT)
ADJUSTABLE HAND GRIP STRENGTHENER
Instructions for use

(DE) (AT) (CH)
HANDTRAINER
Gebrauchsanweisung

IAN 518502_2501

(ES) (IT) (PT) (GB) (MT) (DE) (AT) (CH)

¡Enhorabuena!
Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido de suministro

1 entrenador de manos
1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas: aprox. 13,2 x 10,8 cm (L x F)
Fuerza compresiva: aprox. 45 kg

Aparato de entrenamiento conforme a la clase E (DIN 32935)

Fecha de fabricación (mes/año):
05/2025

Uso conforme al fin previsto

Este artículo ha sido diseñado como aparato de entrenamiento y con él se puede entrenar todo el cuerpo. El artículo está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos médicos, terapéuticos o comerciales.
El entrenador de manos entrena los músculos del antebrazo y la mano y es apto para entrenar la habilidad y las capacidades motoras.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.
- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.

¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del aparato y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el aparato.
- ¡No está permitido realizar modificaciones al artículo!
- Emplee el artículo únicamente de la forma descrita en el apartado «Uso conforme al fin previsto».
- Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. ¡El artículo debe dejar de emplearse si presenta desperfectos!
- El artículo debe usarse únicamente bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.

¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
- No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.
- No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.
- Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.
- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.
- En caso de afecciones especiales, como p. ej., enfermedades inflamatorias de articulaciones o tendones así como problemas ortopédicos, el entrenamiento deberá acordarse con el médico. ¡Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud!
- ¡No apto para el entrenamiento terapéutico!

¡Peligro derivado del desgaste!

- El artículo debe emplearse únicamente si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso.
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta desperfectos y signos de desgaste. Debe dejar de emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro y posibles roturas de la construcción, lo que puede conllevar lesiones.

Uso

Empiece a entrenar lentamente y repita el ejercicio entre 10 y 25 veces en 3-4 tandas de ejercicios.
Aumente la intensidad lentamente en cuanto tenga que esforzarse menos para un número de repeticiones.
¡Advertencia! ¡No se exceda!

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio a temperatura ambiente.
Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.
¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.

El código de reciclaje se emplea para señalizar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señaliza el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.
Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.
Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.
Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.
Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 518502_2501

(ES) Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Congratulazioni!
Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della confezione

1 x hand trainer
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni: circa 13,2 x 10,8 cm (lungh. x largh.)
Forza di spinta: ca. 45 kg

Attrezzo per il training classe E (DIN 32935)

Data di produzione (mese/anno):
05/2025

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.
Hand trainer allena la muscolatura dell'avambraccio e della mano ed è anche adatto al training motorio e della agilità.

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.

Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.

Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.

Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.
- In presenza di particolari limitazioni, dovute ad esempio a malattie infiammatorie alle articolazioni o ai legamenti o ancora problemi ortopedici, prima di allenarsi consultare il medico. Un training non conforme o eccessivo può compromettere la salute!
- Non è adatto per il training terapeutico!

Pericoli dovuti all'usura!

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.

Utilizzo

Iniziare lentamente il training e ripetere l'esercizio e ripetere l'esercizio 10-25 volte in cicli di 3-4 sessioni.
Aumentare gradualmente l'intensità non appena il numero di ripetizioni risulta meno faticoso.
Avvertenza! Evitare il sovraccarico!

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente.
Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.
IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.

Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.
Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.
Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.
In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.
I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 518502_2501

(IT) Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

(MT) Assistenza Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

Muitos parabéns!
Com esta compra, optou por um artigo de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se com o artigo.

Leia com atenção o seguinte manual de utilização.

Utilize o artigo apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarde este manual de utilização num local seguro. No caso de transferir o artigo para terceiros, faça-o acompanhar de todos os documentos.

Material fornecido

1 exercitador de mãos
1 manual de utilização

Dados técnicos

Dimensões: aprox. 13,2 x 10,8 cm (C x L)
Força de compressão: aprox. 45 kg

Equipamento de treino conforme classe E (DIN 32935)

Data de fabrico (mês/ano):
05/2025

Utilização prevista

Este artigo foi concebido como equipamento desportivo, com o qual poderá treinar todas as partes do corpo. O artigo foi concebido para o uso privado e não pode ser usado para fins médicos, terapêuticos ou comerciais.
O exercitador de mãos treina os músculos do antebraço e da mão, sendo também adequado para treino motor e de destreza.

Instruções de segurança

Perigo de morte!

- Nunca deixe as crianças com o material da embalagem sem supervisão. Há risco de asfixia.

Perigo de ferimentos para crianças!

- As crianças não devem brincar com o artigo. Chame a atenção das crianças em especial para o facto de o artigo não ser um brinquedo.
- Respeite o instinto natural e a vontade de experimentar das crianças. Previna situações e comportamentos não previstos para o artigo.
- Durante o treino, as crianças não devem permanecer ao alcance do artigo, para não estarem sujeitas a ferimentos.
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.
- Quando não for utilizado, o artigo tem de ser armazenado longe do alcance de crianças.

Perigo de ferimentos!

- Este aparelho pode ser usado por crianças com idade superior a 14 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais e mentais reduzidas ou pouca experiência e conhecimentos, desde que sejam vigiadas ou tenham recebido instruções sobre a utilização segura do aparelho e compreendam os perigos daí resultantes. As crianças não devem brincar com o aparelho.
- Não realizar alterações no artigo!
- Utilize o artigo apenas da forma indicada na secção "Utilização prevista".
- Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste. Se apresentar danos, não deve voltar a usar o artigo!
- O artigo não é um brinquedo e apenas pode ser utilizado sob supervisão de um adulto.
- Guarde o manual de utilização juntamente com as instruções dos exercícios num local sempre acessível.

Perigo de ferimentos durante o treino!

- Consulte o seu médico antes de começar a treinar. Certifique-se de que está fisicamente apto(a) para o treino.
- Não utilize o artigo se estiver lesionado(a) ou se tiver limitações de saúde.
- Faça sempre um aquecimento antes do treino e treine de acordo com a sua capacidade atual. Demasiado esforço ou treino excessivo pode causar lesões graves.
- Se sentir dores, fraqueza ou cansaço, interrompa o treino imediatamente e consulte um médico.
- As mulheres grávidas apenas podem executar o treino após consultar o seu médico.
- O artigo apenas pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- Não treine quando se sentir cansado(a) ou desconcentrado(a). Não treine logo após as refeições. Aguarde aprox. 2 horas antes de iniciar o treino.
- Areje bem o local do treino, mas evite correntes de ar.
- Beba água suficiente durante o treino.
- No caso de condicionalismos especiais, como, por ex., doenças inflamatórias das articulações ou tendões e queixas ortopédicas, é necessário acordar o treino com o médico. Um treino incorreto ou excessivo pode colocar a sua saúde em risco!
- Não é adequado para treino terapêutico!

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

05/2025
Delta-Sport-Nr.: FS-16836

04.30.2025 / AM 9:21

IAN 518502_2501

5

⚠ Riscos devido ao desgaste!

- O artigo só deve ser usado em perfeitas condições. Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste.
- A segurança do artigo apenas pode ser garantida quando se verifica regularmente a presença de danos ou desgaste. Se apresentar danos, o produto não deve voltar a ser usado.
- Proteja o artigo de temperaturas extremas, sol e humidade. Se o artigo for usado e guardado incorretamente, pode ocorrer um desgaste prematuro e eventuais rutu-ras na construção que pode provocar ferimentos.

Utilização

Inicie o treino lentamente e repita o exercício 10 a 25 vezes em 3-4 séries.
Aumente lentamente a intensidade, assim que a quantidade de repetições exigir menos esforço.
Atenção! Não treine em excesso!

Armazenamento e limpeza

Se não utilizar o artigo, guarde-o sempre seco, limpo e à temperatura ambiente.
Limpe apenas com um pano de limpeza húmido e seque em seguida.
IMPORTANTE! Nunca efetue a limpeza com produtos de limpeza agressivos.

Instruções para a eliminação

Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais vigentes. Mantenha os materiais da embalagem (como, por ex. saco de película) fora do alcance das crianças. Consulte a sua câmara municipal ou a sua junta de freguesia para obter outras informações para a eliminação do artigo fora de uso. Elimine o artigo e a embalagem de forma ambientalmente correta.

O código de reciclagem destina-se a identificar diferentes materiais para a recirculação no circuito de reprocessamento (reciclagem). O código consiste num símbolo de reciclagem para o circuito de revalorização e num número que identifica o material.

Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

O artigo foi produzido com grande cuidado e sob controlo permanente. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede aos consumidores finais deste artigo três anos de garantia a partir da data de compra (prazo de garantia) de acordo com as seguintes disposições. A garantia aplica-se apenas a defeitos de material e de fabrico. A garantia não se aplica a peças que estejam sujeitas a desgaste normal e que, por isso, são consideradas peças de desgaste (por ex. pilhas), nem a peças quebráveis, como interruptores ou peças fabricadas em vidro.
São excluídos qualquer direitos a esta garantia, caso o artigo seja usado de forma incorreta ou abusiva ou fora do âmbito da disposição prevista ou do âmbito de utilização previsto ou em caso de desrespeito das especificações do manual de operação, exceto se o consumidor final comprovar a existência de um defeito de material ou fabrico que não esteja relacionado com as circunstâncias acima mencionadas.
Os direitos de garantia apenas podem ser acionados dentro do prazo da garantia com a apresentação do comprovativo de compra original. Por esse motivo, deverá guardar o comprovativo de compra original. O prazo de garantia não é alargado em caso de eventuais reparações ao abrigo da garantia, termos legais de garantia ou carência. O mesmo se aplica a peças substituídas ou reparadas.
No caso de reclamações, contacte primeiro a linha de apoio indicada a seguir ou entre em contacto connosco por e-mail. Se for um caso de pedido de garantia, o artigo será reparado gratuitamente, substituído ou o valor da compra será reembolsado – de acordo com o nosso parecer. Não existem outros direitos decorrentes da garantia.
Os seus direitos legais legítimos, em especial os direitos de garantia perante o fabricante, não são limitados por esta garantia.
Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia. Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 518502_2501

(PT) Assistência Portugal
Tel.: 800849000
E-Mail: deltasport@lidl.pt

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

Read the following instructions for use carefully.

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

Scope of delivery

1 x hand trainer
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 13.2 x 10.8cm (L x W)
Compressive force: approx. 45kg

Exercise device pursuant to Class E (DIN 32935)

Date of manufacture (month/year):
05/2025

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes.
The hand trainer exercises the muscles of the forearm and hand and is also suitable for dexterity and motor skills.

Safety instructions

⚠ Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.

⚠ Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

⚠ Risk of injury!

- This device can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory, or mental capacities, or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the device and understand the risks involved. Children may not play with the device.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- Check the product for damage and wear before each use. Stop using the product if it becomes damaged!
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.

⚠ Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning exercising.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.
- With certain impairments, such as inflammatory disorders of joints or sinews as well as with orthopaedic complaints, exercising must be approved by your doctor. Improper or excessive exercising can endanger your health!
- Not suitable for therapeutic exercising.

⚠ Wear hazards!

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use.
- The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. If the product becomes damaged, use must be discontinued.
- Protect the product against extreme temperatures, sun and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible structural breaks, which can result in injuries.

Use

Begin exercising slowly and do 3 sets of 10-25 repetitions of the exercise.
Increase the intensity slowly when the number of repetitions becomes not so strenuous.
Warning! Do not overexert yourself!

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
Clean with a damp cloth only and wipe dry afterwards.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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

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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.
Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.
Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.
If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.
Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 518502_2501

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(MT) Service Malta
Tel.: 80062230
E-Mail: deltasport@lidl.com.mt

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

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Handtrainer
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 13,2 x 10,8 cm (L x B)
Druckkraft: ca. 45 kg

Trainingsgerät nach Klasse E (DIN 32935)

Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet.
Der Handtrainer trainiert die Unterarm- und Handmuskeln und ist auch für Geschicklichkeits- und Motoriktraining geeignet.

Sicherheitshinweise

⚠ Lebensgefahr!

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

⚠ Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

⚠ Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung" vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

⚠ Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen sowie orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt werden. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

⚠ Gefahren durch Verschleiß!

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

Verwendung

Fangen Sie das Training langsam an und wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3-4 Übungsdurchgängen.
Steigern Sie langsam die Intensität, sobald die Wiederholungsanzahl weniger anstrengend ist.
Achtung! Überlasten Sie sich nicht!

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

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

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.
Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.
Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 518502_2501

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch