CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KURZHANTEL-SET, 10 KG
10KG DUMBBELL SET
SET D'HALTÈRES, 10 KG

(DE) (AT) (CH)
KURZHANTEL-SET, 10 KG
Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)
SET D'HALTÈRES, 10 KG
Notice d'utilisation

(PL)
HANTEL 10 KG
Instrukcja użytkowania

(SK)
KRÁTKE ČINKY, 10 KG
Návod na používanie

(DK)
HÅNDVÆGTSSÆT, 10 KG
Brugervejledning

(HU)
KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG
Használati útmutató

(GB) (IE)
10KG DUMBBELL SET
Instructions for use

(NL) (BE)
HALTERSET, 10 KG
Gebruiksaanwijzing

(CZ)
ČINKA 10 KG
Návod k použití

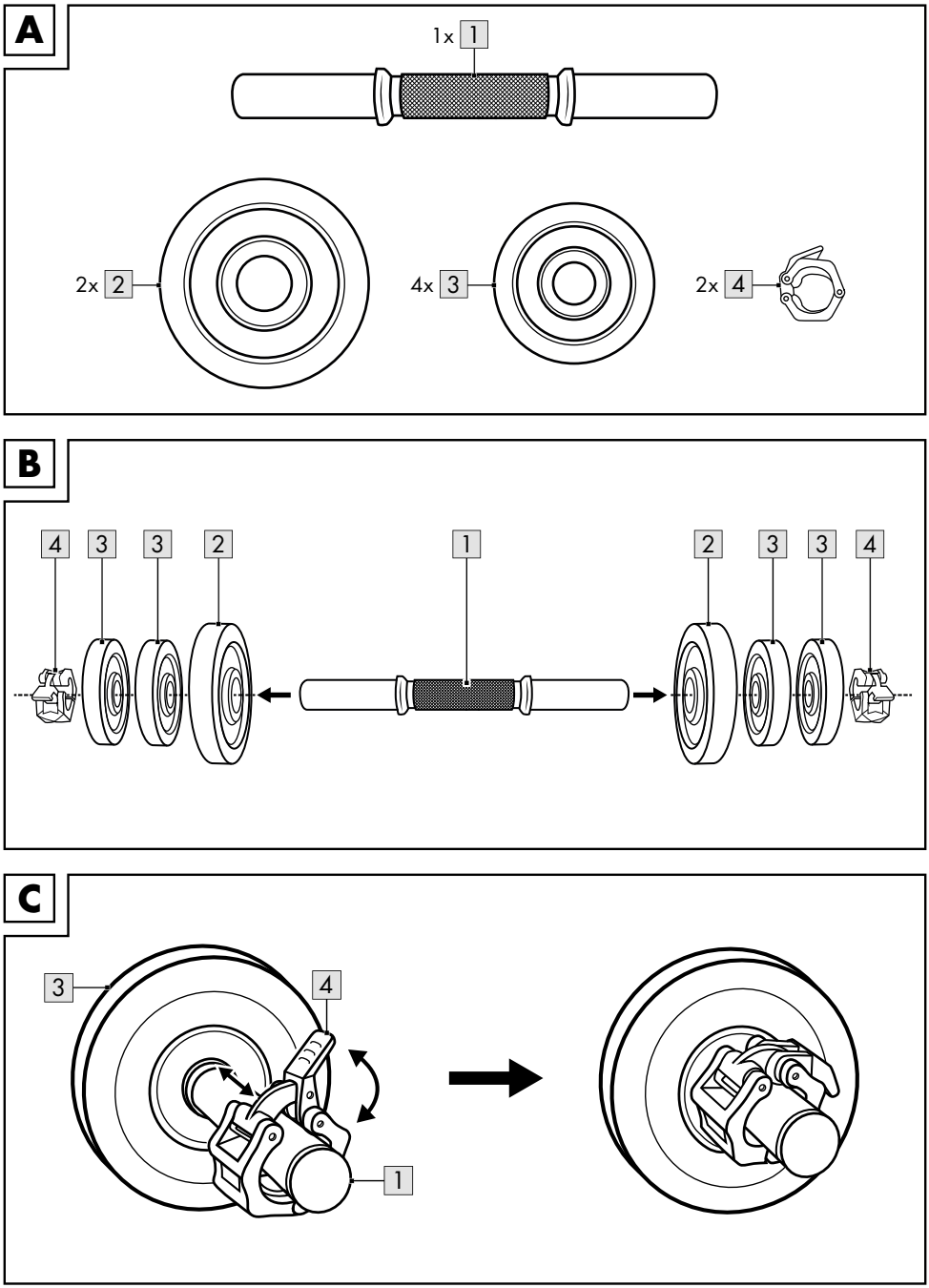
(ES)
SET DE MANCUERNAS DE 10 KG
Instrucciones de uso

(IT)
SET MANUBRIO, 10 KG
Istruzioni d'uso

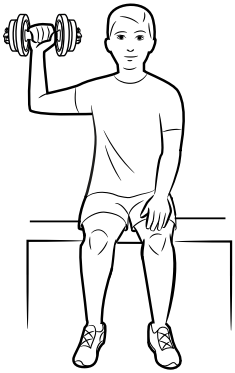
(SI)
KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG
Navodilo za uporabo

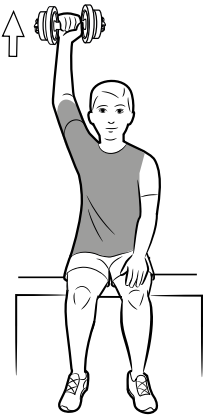
IAN 405674_2201

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)


A
1x 1
2x 2
4x 3
2x 4
B
4 3 3 2 1 2 3 3 4
C
3 4 1

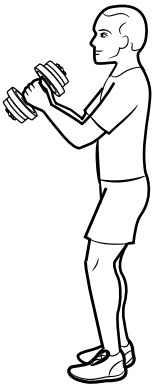
D



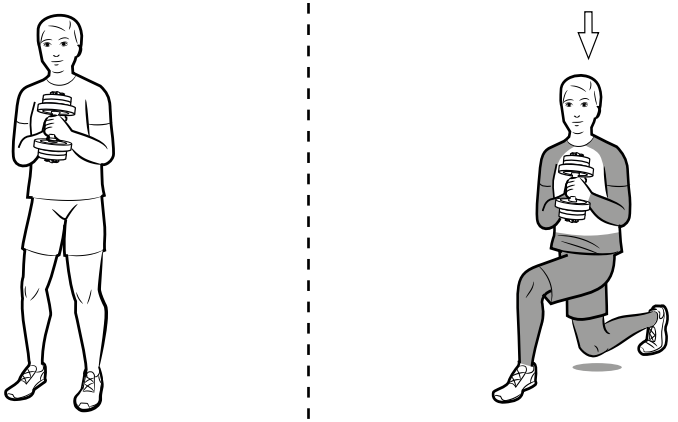


E

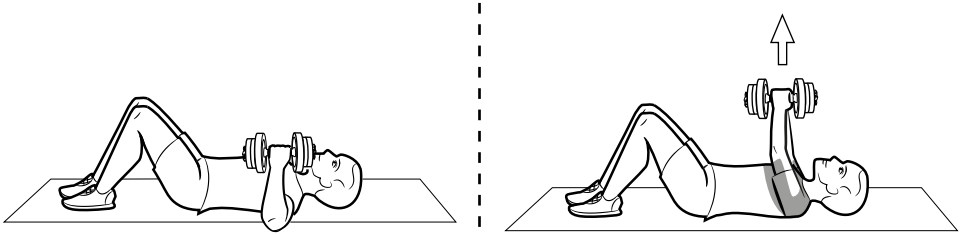
F



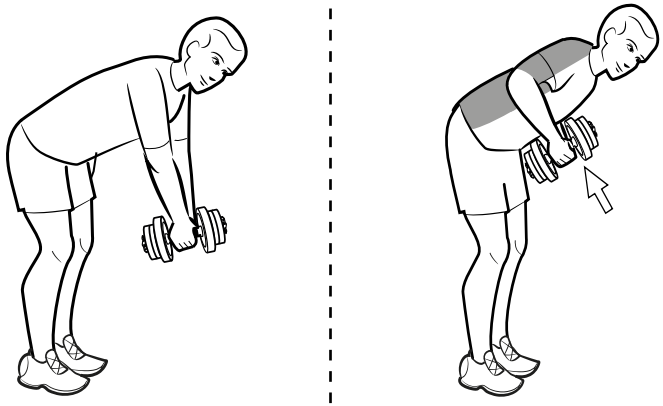
G



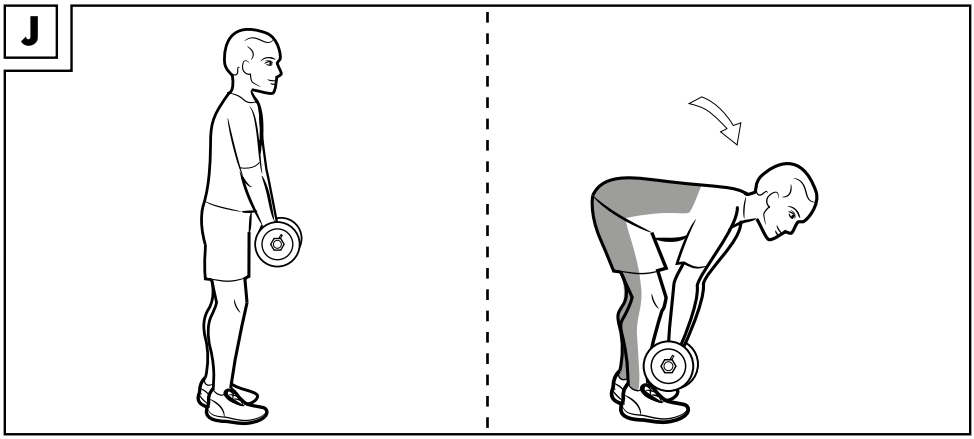
H



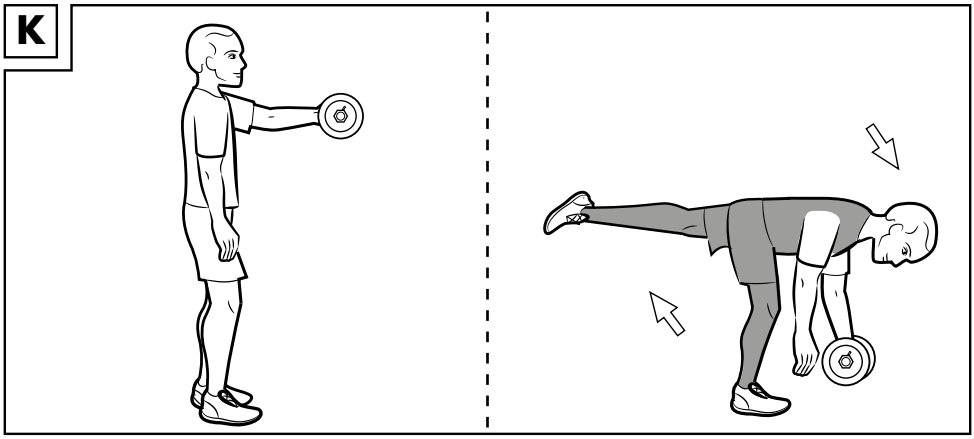
I



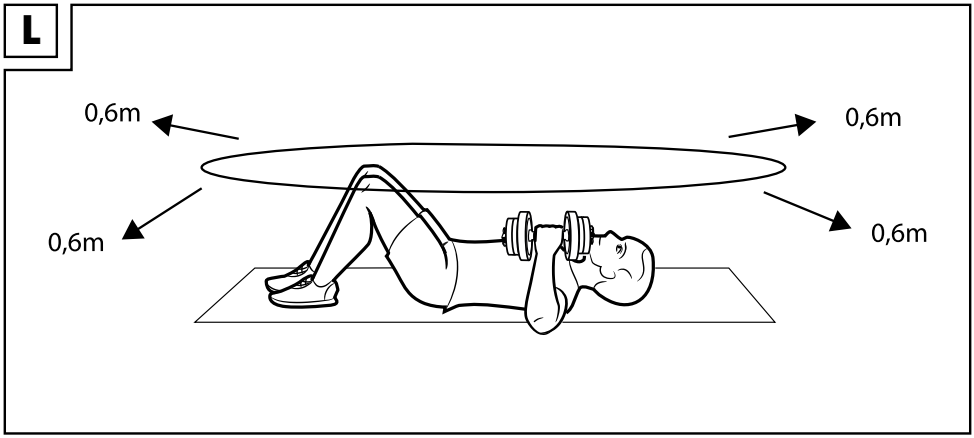
J



K



L



(DE) (AT) (CH)
Lieferumfang 9
Technische Daten 9
Bestimmungsgemäße Verwendung 9
Sicherheitshinweise 9
Lebensgefahr! 9
Verletzungsgefahr! 9
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! 10
Gefahren durch Verschleiß! 10
Montage der Gewichtsscheiben 10
Allgemeine Trainingshinweise 10
Aufwärmen 11
Übungsvorschläge 11
Dehnen 14
Lagerung, Reinigung 14
Hinweise zur Entsorgung 14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 14

(GB) (IE)
Package contents 16
Technical data 16
Intended use 16
Safety information 16
Life-threatening hazard! 16
Risk of injury! 16
Extra caution – risk of injury to children! 17
Dangers due to wear and tear! 17
Mounting the weight discs 17
General exercise instructions 17
Warming up 17
Exercise suggestions 18
Stretching 20
Storage, cleaning 20
Disposal 21
Notes on the guarantee and service handling 21

(FR) (BE)
Étendue de la livraison) 22
Caractéristiques techniques 22
Utilisation conforme à sa destination 22
Consignes de sécurité 22
Danger de mort ! 22
Risque de blessure ! 22
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants ! 23
Dangers causés par l'usure ! 23
Montage des plaques de poids 23
Conseils d'entraînement généraux 23
Échauffement 23
Propositions d'exercices 24
Étirements 26
Stockage, nettoyage 27
Mise au rebut 27
Indications concernant la garantie et le service après-vente 27

(NL) (BE)
Leveringsomvang 29
Technische gegevens 29
Beoogd gebruik 29
Veiligheidstips 29
Levensgevaar! 29
Kans op lichamelijk letsel! 29
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! 30
Gevaren als gevolg van slijtage! 30
Montage van de gewichtschijven 30
Algemene trainingsinstructies 30
Warming-up 30
Voorbeeldoefeningen 31
Rekken 33
Opslag, reiniging 34
Afvalverwerking 34
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling 34

(PL)
Zakres dostawy 35
Dane techniczne 35
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem 35
Wskazówki bezpieczeństwa 35
Zagrożenie życia! 35
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! 35
Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! 36
Zagrożenia spowodowane zużyciem! 36
Montaż talerzy obciążeniowych 36
Ogólne wskazówki dotyczące treningu 37
Rozgrzewka 37
Propozycje ćwiczeń 37
Ćwiczenia rozciągające 40
Przechowywanie, czyszczenie 40
Uwagi odnośnie recyklingu 40
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej 40

(CZ)
Obsah balení 42
Technické údaje 42
Použití dle určení 42
Bezpečnostní pokyny 42
Nebezpečí ohrožení života! 42
Nebezpečí poranění! 42
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí! 43
Nebezpečí v důsledku opotřebení! 43
Montáž závaží 43
Obecné pokyny pro cvičení 43
Zahřátí 43
Návrhy na cvičení 44
Závěrečné protahování 46
Uskladnění, čištění 46
Pokyny k likvidaci 46
Pokyny k záruce a průběhu služby 46

(SK)
Rozsah dodávky 48
Technické údaje 48
Určené použitie 48
Bezpečnostné pokyny 48
Nebezpečenstvo ohrozenia života! 48
Nebezpečenstvo poranenia! 48
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí! 49
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia! 49
Montáž kotúčových závaží 49
Všeobecné pokyny na cvičenie 49
Zahriatie 49
Príklady cvikov 50
Strečing 52
Skladovanie, čistenie 52
Pokyny k likvidácii 52
Pokyny k záruke a priebehu servisu 52

(ES)
Alcance de suministro 54
Datos técnicos 54
Uso previsto 54
Indicaciones de seguridad 54
¡Peligro de muerte! 54
¡Peligro de lesiones! 54
Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños! 55
¡Peligro por desgaste! 55
Montaje de las pesas 55
Indicaciones generales de entrenamiento 55
Calentamiento 55
Propuestas de ejercicios 56
Estiramiento 58
Almacenamiento, limpieza 59
Indicaciones para la eliminación 59
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios 59

(DK)

Leveringsomfang 61
Tekniske data 61
Bestemmelsesmæssig brug 61
Sikkerhedsanvisninger 61
Livsfare! 61
Fare for kvæstelser! 61
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! 62
Farer på grund af slitage! 62
Montering af vægtskiverne 62
Generelle træningsanvisninger 62
Opvarmning 62
Forslag til øvelser 63
Udstrækning 65
Opbevaring, rengøring 65
Henvisninger vedr. bortskaffelse 65
Oplysninger om garanti og servicehåndtering 65

(IT)

Contenuto della fornitura 67
Dati tecnici 67
Uso conforme alla destinazione 67
Indicazioni di sicurezza 67
Pericolo di morte! 67
Pericolo di lesioni! 67
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini. 68
Rischi dovuti all'usura. 68
Montaggio dei dischi 68
Avvertenze generali per l'allenamento 68
Riscaldamento 68
Esempi di esercizi 69
Stretching 71
Conservazione, pulizia 72
Smaltimento 72
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza 72

(HU)

Csomag tartalma 74
Műszaki adatok 74
Rendeltetésszerű használat 74
Biztonsági utasítások 74
Életveszély! 74
Balesetveszély! 74
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes! 75
Elhasználódásból adódó veszélyek! 75
A súlytárcsák felszerelése 75
Általános tanácsok az edzéshez 75
Bemelegítés 75
Javasolt gyakorlatok 76
Nyújtás 78
Tárolás, tisztítás 78
Tudnivalók a hulladékkezelésről 78
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató 79

(SI)

Obseg dobave 80
Tehnični podatki 80
Predvidena uporaba 80
Varnostni napotki 80
Smrtno nevarno! 80
Nevarnost poškodb! 80
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke! 81
Nevarnosti zaradi obrabe! 81
Montaža utežnih kolutov 81
Splošni napotki za vadbo 81
Ogrevanje 81
Predlogi za vaje 82
Raztezanje 84
Shranjevanje, čiščenje 84
Napotki za odlaganje v smeti 84
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve 84
Garancijski list 85

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 (Abb. A)

1 x Kurzhantelstange (1)
2 x Gewichtsscheibe 2 kg (2)
4 x Gewichtsscheibe 1 kg (3)
2 x Hantelschnellverschluss (4)
1 x Gebrauchsanweisung
1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Gewicht:
Kurzhantelstange: ca. 2 kg
Gewichtsscheibe, klein: ca. 1 kg
Gewichtsscheibe, groß: ca. 2 kg

Max. Belastung je Hantelschnellverschluss in senkrechter Position: 7 kg

Max. Belastung (inkl. Kurzhantelstange): 10 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 06/2022

ISO 20957 Klasse H
Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

⚠ Lebensgefahr!

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

⚠ Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- 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.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. L).

- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

⚠ Gefahren durch Verschleiß!

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

Montage der Gewichtsscheiben

1. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2) und (3) auf beiden Seiten der Kurzhantelstange (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt (Abb. B).

Wichtig: Achten Sie darauf auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

2. Schieben Sie die Hantelschnellverschlüsse (4) auf die Enden der Kurzhantelstange und schließen Sie sie. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Das gezeigte Klicksystem ermöglicht ein schnelles Wechseln der Gewichtsscheiben. Achten Sie darauf, dass die Hantelschnellverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen (Abb. C).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Schulterdrücken im Sitzen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter und Rumpf

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine befinden sich im 90°-Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagerecht in einer Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm seitlich vom Körper ab, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Der Arm ohne Artikel ruht auf dem Oberschenkel.
4. Beugen Sie den Ellenbogen im 90°-Winkel. Der Handrücken zeigt nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten.
5. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
6. Heben Sie den Arm zügig mit der Ausatmung nach oben und bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Wichtig: Der Oberkörper bleibt gerade und der Arm ist bei der Streckung leicht gebeugt.

Endposition

7. Führen Sie langsam den Arm wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt während der gesamten Übung unten.

Trizeps (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Halten Sie dabei die Gewichtsscheibe(n) an einem Hantelende.

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Strecken Sie nun Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.
5. Halten Sie für einen Moment die Position.

Endposition

6. Nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder herunter in die Ausgangsposition.

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

Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Kniebeuge/Squats (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Nehmen Sie den Artikel senkrecht in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe vor sich.
3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten aus. Beugen Sie Knie und Hüfte und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie gleichzeitig die Schulterblätter nach hinten/unten.
5. Halten Sie kurz die Position.

Endposition

6. Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge.

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

Ausfallschritt/Reverse Lunge (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rumpf und Beine

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Spannen Sie während der gesamten Übung Ihren Rumpf an.

Bankdrücken auf dem Boden/Floor Press (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Bereich der Brust, Schulter und hinterer Oberarm

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine um 30° an. Die Fußsohlen sind flach am Boden.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor Ihrem Brustkorb.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen. Die Schultern sowie der untere Rücken bleiben durchgehend am Boden.

Hantel-Rudern/Bent Over Dumbbell Row (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Rumpf und Rücken

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
3. Beugen Sie den Oberkörper um ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
4. Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und führen Sie sie bis hinter den Körper.

Endposition

5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter Richtung hinten/unten zu schieben. Strecken Sie Ihre Brust nach vorn.

Kreuzheben/Deadlifts (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und hinteres Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagerecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.

Endposition

5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter nach hinten/unten zu schieben.

Einbeiniges Kreuzheben/Single Leg Deadlift (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Strecken Sie Ihren linken Arm um 90° nach vorn und halten Sie den Artikel waagerecht in der linken Hand.
3. Spannen Sie Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und strecken Sie den rechten Arm ebenfalls um 90° nach vorn.
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das linke Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.
5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand mit dem Artikel nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm bleibt gestreckt.

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Füße bleiben fest auf dem Boden, die Schulter unten und der untere Rücken gerade.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

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. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 405674_2201

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

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

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

Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

1 x dumbbell bar (1)
2 x weight disc 2kg (2)
4 x weight disc 1kg (3)
2 x dumbbell quick release fastener (4)
1 x instructions for use
1 x quick guide

Technical data

Weight:
Dumbbell bar: approx. 2kg
Weight disc, small: approx. 1kg
Weight disc, large: approx. 2kg

max. 7 KG

Max. load per dumbbell quick release fastener in vertical position: 7kg

max. 10 KG

Max. load (incl. dumbbell bar): 10kg

Date of manufacture (month/year): 06/2022

ISO 20957 Class H
Scope of application: home use

Intended use

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

Safety information

⚠ Life-threatening hazard!

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

⚠ Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Attach the same weight to both ends of the dumbbell bar.
- Attach the weight discs to both sides of the dumbbell according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. L).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.

- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

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

⚠ Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay particular attention to wear of the dumbbell quick release fasteners.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Mounting the weight discs

1. Attach the weight discs (2) and (3) to both sides of the dumbbell (1) according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last (Fig. B).

Important: be sure to attach the same weight to both sides.

2. Slide the dumbbell quick release fasteners (4) onto the ends of the dumbbell bar and fasten them. This will prevent the weight discs from sliding off while exercising. The click system shown makes it possible to quickly change the weight discs. Make sure that the dumbbell quick release fasteners are positioned close to the weight discs so that they do not slide out of position while exercising (Fig. C).

General exercise instructions

Exercise tips

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

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.
You should repeat each exercise 2 – 3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 – 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Shoulder presses in sitting position (Fig. D)

Muscles used: arm, shoulder and core

Starting position

1. Sit down on a chair and place your feet hip-width apart on the floor. Your legs should be bent at a 90° angle.
2. Hold the product horizontally in one hand.
3. Extend your arm from the side of your body so that it is parallel to the floor. The arm not holding the product rests on your thigh.
4. Bend your elbow at a 90° angle. The back of your hand is facing backwards. Make sure your wrist is straight.
5. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades back/down.
6. Lift your arm up while breathing out, and remain in this position for a moment.

Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent when stretched up.

End position

7. Slowly return your arm to the starting position.
8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch arms.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders should remain lowered during the entire exercise.

Triceps (Fig. E)

Muscles used: back of upper arm

Starting position

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Hold the weight disc(s) at one of the ends of the dumbbell while doing so.

Note: your knees remain slightly bent.

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Your upper body is upright. Push your shoulder blades back/down.
4. Now stretch your arms up while moving the product over your head.
5. Hold the position for a moment.

End position

6. Then slowly lower the product back to the starting position.

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

Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

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

Squats (Fig. F)

Muscles used: core and leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Take the product vertically in your hands and hold it in front of you at chest height with your arms bent.
3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks back. Bend your knees and hips and enter a squat position. Push your shoulder blades back/down at the same time.
5. Briefly hold this position.

End position

6. Then return to the starting position while breathing out.
7. Repeat this exercise 5 – 10 times in three sets.

Important: perform the movement slowly and keep your back straight throughout the entire exercise.

Reverse lunge (Fig. G)

Muscles used: arm, shoulder, core and legs

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.
3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Remain in this position for a moment.

End position

5. Return your left leg to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5 – 10 times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break between each set.

Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.

Floor press (Fig. H)

Muscles used: central area of chest, shoulder and back of upper arm

Starting position

1. Lie on your back and bend your legs at a 30° angle. The soles of your feet should be flat on the floor.
2. Take the product in your hands and hold it above your ribcage with your arms bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades back/down. Your neck is aligned with your spine.
4. Extend your arms upward while breathing out. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.

End position

6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat this exercise 5 – 10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move. Your shoulders and lower back remain on the floor throughout.

Bent-over dumbbell row (Fig. I)

Muscles used: upper arm, core and back

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product in both hands vertically.
3. Bend your upper body forward by approx. 45°. Extend your arms vertically downwards.
4. Pull the product towards you to the height of your navel while breathing out. Bend your elbows to do this and guide them behind your body.

End position

5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat this exercise 5 – 10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down. Push your chest forward.

Deadlifts (Fig. J)

Muscles used: core and back of leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Then bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached the middle of your shins.

End position

5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take an approx. 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down.

Single leg deadlift (Fig. K)

Muscles used: core and leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Extend your left arm in front of you at 90° and hold the product horizontally in your left hand.
3. Tense your buttock and core muscles and extend your right arm in front of you, also at 90°.
4. Shift your weight to your right leg. Bend your upper body forwards and stretch your left leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
5. At the same time move your left hand with the product down towards the floor. Your back remains straight and your right arm remains extended.

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

6. Remain in this position for a moment.

End position

7. Quickly return to the starting position.
8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides.

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

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are described below.
You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward when doing so, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

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

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.

The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.
The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.
Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.
Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.
Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 405674_2201

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

(IE) Service Ireland
Tel.: 11800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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

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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

1 barre d'haltères courte (1)
2 plaques de poids de 2 kg (2)
4 plaques de poids de 1 kg (3)
2 fermetures rapides pour barres d'haltères (4)
1 notice d'utilisation
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Poids :
Barre d'haltères courte : env. 2 kg
Plaques de poids, petites : env. 1 kg
Plaques de poids, grandes : env. 2 kg

Charge max. d'une fermeture rapide pour barre d'haltères en position verticale : 7 kg

Charge max. (barre d'haltères courte incluse) : 10 kg

Date de fabrication (mois/année) : 06/2022

ISO 20957 Classe H
Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité

⚠ Danger de mort !

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

⚠ Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Placez le même poids de chaque côté de la barre d'haltères.
- Positionnez les plaques de poids des deux côtés de la barre d'haltères en fonction de leur poids et de leur taille. Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. L).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débuter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

⚠ Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

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

⚠ Dangers causés par l'usure !

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

Montage des plaques de poids

1. Placez les plaques de poids (2) et (3) des deux côtés de la barre d'haltères courte (1). Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères (fig. B).

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

2. Glissez les fermetures rapides pour barres d'haltères (4) sur les extrémités de la barre d'haltères courte et fermez-les. Cela permet d'éviter que les plaques de poids ne glissent pendant l'entraînement. Le système de clic présenté permet de changer rapidement les plaques de poids. Veillez à ce que les fermetures rapides pour barres d'haltères soient bien serrées contre les plaques de poids afin d'éviter qu'elles ne glissent pendant l'entraînement (fig. C).

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.
Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Développé épaules en position assise (fig. D)

Muscles sollicités : bras, épaules et tronc

Position de départ

1. Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à la largeur des hanches l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont pliées à 90°.
2. Tenez l'article horizontalement dans une main.
3. Tendez votre bras sur le côté de votre corps de manière à ce qu'il soit parallèle au sol. Le bras libre repose sur la cuisse.
4. Pliez le coude à 90°. Le dos de la main est tourné vers l'arrière. Assurez-vous de garder votre poignet droit.
5. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Levez la partie supérieure du corps et poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
6. Levez le bras en l'air en expirant et maintenez la position un court moment.

Important : la partie supérieure du corps reste droite et le bras est légèrement fléchi pendant l'extension.

Position finale

7. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
8. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice, puis changez de bras.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, l'épaule reste baissée durant tout l'exercice.

Triceps (fig. E)

Muscles sollicités : arrière du bras

Position de départ

1. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Tenez la/les plaque(s) de poids à une extrémité de l'haltère.

Remarque : les genoux restent légèrement fléchis.

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
4. Tendez à présent vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.
5. Maintenez cette position pendant un moment.

Position finale

6. Descendez ensuite lentement l'article dans la position de départ.

Remarque : veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur.
Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Flexion des genoux/Squats (fig. F)

Muscles sollicités : tronc et jambes

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Prenez l'article verticalement dans vos mains et tenez-le à hauteur de la poitrine avec les bras pliés devant vous.
3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Poussez les fesses vers l'arrière. Fléchissez les genoux et les hanches et faites un squat. Poussez en même temps les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
5. Maintenez brièvement la position.

Position finale

6. Revenez ensuite rapidement à la position de départ en expirant.
7. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice.

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

Fente/Reverse Lunge (fig. G)

Muscles sollicités : bras, épaules, tronc et jambes

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains devant la poitrine, à hauteur d'épaule, en pliant les coudes.
3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. Maintenez la position un court moment.

Position finale

5. Ramenez rapidement la jambe gauche dans la position de départ en expirant.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : contractez votre tronc tout au long de l'exercice.

Développé couché sur le sol/Floor Press (fig. H)

Muscles sollicités : partie centrale de la poitrine, épaules et arrière du bras

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos et fléchissez vos jambes pour former un angle de 30°. La pante des pieds est à plat sur le sol.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le devant votre poitrine avec les bras pliés.
3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Tirez les omoplates vers l'arrière/vers le bas. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en expirant. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.

Position finale

6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras. Les épaules et le bas du dos restent au sol pendant toute la durée de l'exercice.

Rameur avec haltère/Bent Over Dumbbell Row (fig. I)

Muscles sollicités : bras, tronc et dos

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol en fléchissant légèrement les genoux.
2. Tenez l'article verticalement des deux mains.

3. Penchez le haut du corps d'env. 45° vers l'avant. Tendez vos bras verticalement vers le bas.
4. Tirez l'article vers vous à la hauteur du nombril en expirant. Pour cela, pliez les coudes et ramenez-les derrière le corps.

Position finale

5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates vers l'arrière/le bas. Étirez votre poitrine vers l'avant.

Soulevé de terre/Deadlifts (fig. J)

Muscles sollicités : tronc et jambe arrière

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bas.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant.
4. Pliez ensuite légèrement les genoux et descendez l'article le long de votre corps et de vos jambes jusqu'à atteindre le milieu de la jambe.

Position finale

5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates vers l'arrière/le bas.

Soulevé de terre sur une jambe/ Single Leg Deadlift (fig. K)

Muscles sollicités : tronc et jambes

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tendez votre bras gauche à 90° vers l'avant et tenez l'article horizontalement dans votre main gauche.
3. Contractez les muscles des fesses et du tronc et tendez votre bras droit également à 90° vers l'avant.
4. Déplacez votre poids vers la jambe droite. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche avec l'article vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

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

6. Maintenez la position un court moment.

Position finale

7. Revenez rapidement à la position de départ.
8. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté.

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

Étirements

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

Muscles du cou

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

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.
IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.

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

Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.

Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.
Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l´article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n´étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.
Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.
Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation
Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.
Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation
Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation
Le bien est conforme au contrat :
1° S´il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

Article L217-12 du Code de la consommation
L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil
Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil
L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 405674_2201

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail :deltasport@lidl.fr

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

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

Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

1 x dumbbellstang (1)
2 x gewichtschijf 2 kg (2)
4 x gewichtschijf 1 kg (3)
2 x dumbbellsnelsluiting (4)
1 x gebruiksaanwijzing
1 x korte handleiding

Technische gegevens

Gewicht:
Dumbbellstang: ca. 2 kg
Gewichtschijf, klein: ca. 1 kg
Gewichtschijf, groot: ca. 2 kg

max. 7 KG

Max. belasting per dumbbellsnelsluiting in verticale positie: 7 kg

max. 10 KG

Max. belasting (incl. dumbbellstang): 10 kg

Productiedatum (maand/jaar): 06/2022

ISO 20957 Klasse H
Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips

⚠ Levensgevaar!

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

⚠ Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Breng op beide uiteinden van de dumbbellstang hetzelfde gewicht aan.
- Breng de gewichtschijven gesorteerd op gewicht en grootte aan beide zijden van de dumbbellstang aan. De grootste en zwaarste gewichtschijven moeten het eerst worden aangebracht, de kleinste en lichtste het laatst.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. L).

- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

⚠ Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

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

⚠ Gevaren als gevolg van slijtage!

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

Montage van de gewichtschijven

1. Breng de gewichtschijven (2) en (3) aan beide zijden van de dumbbellstang (1) aan. De grootste en zwaarste gewichtschijven moeten het eerst worden aangebracht, de kleinste en lichtste het laatst (afb. B).

Belangrijk: let erop dat u aan beide zijden hetzelfde gewicht aanbrengt.

2. Schuif de dumbbellsnelsluitingen (4) op de uiteinden van de dumbbellstang en sluit ze. Hiermee wordt voorkomen dat de gewichtschijven tijdens de training eraf glijden. Het getoonde kliksysteem maakt het mogelijk om de gewichtschijven snel te verwisselen. Let erop dat de dumbbellsnelsluitingen strak tegen de gewichtschijven liggen, zodat die tijdens de training niet verschuiven (afb. C).

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.
U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.

2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Zittend schouderdrukken (afb. D)

Spieren die worden belast: arm, schouder en romp

Uitgangspositie

1. Ga op een stoel zitten en plaats uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer. Uw benen vormen een hoek van 90°.
2. Houd het artikel horizontaal in een hand.
3. Strek uw arm zijwaarts van het lichaam af, zodat deze evenwijdig aan de vloer is. De arm zonder artikel rust op het bovenbeen.
4. Buig uw elleboog in een hoek van 90°. Uw handrug wijst naar achteren. Let erop dat u uw pols recht houdt.
5. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan. Richt uw bovenlichaam op en breng uw schouderbladen naar achteren/beneden.
6. Hef tijdens het uitademen uw arm in een vloeiende beweging omhoog en houd deze positie kort vast.

Belangrijk: het bovenlichaam blijft recht en de arm is bij het strekken licht gebogen.

Eindpositie

7. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van arm.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouder blijft gedurende de gehele oefening beneden.

Triceps (afb. E)

Spieren die worden belast: achterkant van de bovenarm

Uitgangspositie

1. Plaats uw voeten naast elkaar op heupbreedte op de vloer en buig licht door uw knieën.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal achter uw hoofd vast. Houd daarbij de gewichtschijf/-schijven aan een dumbbelluiteinde vast.

Aanwijzing: uw knieën blijven licht gebogen.

3. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan. Houd uw bovenlichaam recht. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden.
4. Strek nu uw ellebogen en breng het artikel hierbij boven het hoofd.
5. Houd deze positie een moment vast.

Eindpositie

6. Breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.

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

Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

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

Kniebuigingen/Squats (afb. F)

Spieren die worden belast: romp en been

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Neem het artikel verticaal in uw handen en houd het met gebogen armen voor u ter hoogte van uw borst.
3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw billen naar achteren. Buig uw knieën en heupen en maak een squat. Breng gelijktijdig uw schouderbladen naar achteren/beneden.
5. Houd deze positie kort vast.

Eindpositie

6. Ga dan tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen.

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

Uitvalspas naar achteren/Reverse Lunge (afb. G)

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

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal op schouderhoogte voor uw borst vast door uw ellebogen te buigen.
3. Doe met uw linkerbeen een uitvalspas naar achteren. Buig de linkerknie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Houd deze positie kort vast.

Eindpositie

5. Breng tijdens het uitademen uw linkerbeen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen en wissel dan van kant. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: span gedurende de gehele oefening uw romp aan.

Bankdrukken op de vloer/Floor Press (afb. H)

Spieren die worden belast: midden van de borst, schouder en achterkant van de bovenarm

Uitgangspositie

1. Ga op uw rug liggen en buig uw benen 30°. Uw voetzolen zijn plat op de vloer.
2. Neem het artikel in uw handen en houd het met gebogen armen voor uw borstkas.
3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
4. Strek tijdens het uitademen uw armen omhoog. De schouders blijven op de vloer en de ellebogen zijn licht gebogen.
5. Houd deze positie kort vast.

Eindpositie

6. Breng uw armen langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden.

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

Dumbbellroeien/Bent Over Dumbbell Row (afb. I)

Spieren die worden belast: bovenarm, romp en rug

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan en buig de knieën licht.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal vast.
3. Buig uw bovenlichaam ca. 45° naar voren. Strek uw armen loodrecht naar beneden.
4. Breng tijdens het uitademen het artikel naar u toe tot het zich ter hoogte van uw navel bevindt. Buig hiertoe uw ellebogen en breng ze tot achter het lichaam.

Eindpositie

5. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen naar achteren/beneden te brengen. Strek uw borst naar voren.

Kruisheffen/Deadlifts (afb. J)

Spieren die worden belast: romp en achterkant van het been

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan en span uw bilspieren aan.
2. Houd het artikel horizontaal vast. De handruggen wijzen naar voren. Uw armen zijn naar beneden gestrekt.
3. Buig met uw bovenlichaam langzaam naar voren.
4. Buig vervolgens uw knieën licht en breng het artikel langs het lichaam en uw benen naar beneden, totdat het midden van de onderbenen is bereikt.

Eindpositie

5. Keer tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen naar achteren/beneden te brengen.

Kruisheffen met één been/Single Leg Deadlift (afb. K)

Spieren die worden belast: romp en been

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Strek uw linkerarm 90° naar voren en houd het artikel horizontaal in de linkerhand.
3. Span uw bil- en rompspieren aan en strek uw rechterarm eveneens 90° naar voren.
4. Verplaats uw gewicht naar het rechterbeen. Buig het bovenlichaam naar voren en breng het linkerbeen gestrekt naar achteren. Het standbeen is licht gebogen.
5. Breng tegelijkertijd de linkerhand met het artikel naar beneden richting de vloer. Uw rug blijft recht en uw rechterarm blijft gestrekt.

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

6. Houd deze positie kort vast.

Eindpositie

7. Keer in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in drie reeksen en wissel dan van kant.

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

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.
Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.

Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.

De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces. De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.
Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.
Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.
Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 405674_2201

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

(NL) Service Nederland
Tel.: 08000249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

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

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

1 x gryf krótki do hantli (1)
2 x talerz obciążeniowy 2 kg (2)
4 x talerz obciążeniowy 1 kg (3)
2 x zacisk szybkomocujący do hantli (4)
1 x instrukcja użytkowania
1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Waga:
Gryf krótki do hantli: ok. 2 kg
Talerz obciążeniowy, mały: ok. 1 kg
Talerz obciążnikowy, duży: ok. 2 kg

Maks. obciążenie każdego zacisku szybkomocującego do hantli w pozycji pionowej: 7 kg

Maks. obciążenie (wraz z gryfem krótkim do hantli): 10 kg

Data produkcji (miesiąc/rok): 06/2022

ISO 20957 Klasa H
Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

⚠ Zagrożenie życia!

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

⚠ Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Należy umieścić równy ciężar na obu końcach hantla.
- Przymocować talerze obciążeniowe po obu stronach hantla według ich wagi i rozmiaru. Największe i najcięższe talerze obciążeniowe należy zakładać jako pierwsze, a najmniejsze i najlżejsze na końcu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.

- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. L).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem".
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

⚠ Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.

⚠ Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Zwrócić szczególną uwagę na zużycie zacisków szybkomocujących do hantli.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż talerzy obciążeniowych

1. Przymocować talerze obciążeniowe (2) i (3) po obu stronach gryfa krótkiego do hantli (1). Największe i najcięższe talerze obciążeniowe należy zakładać jako pierwsze, a najmniejsze i najlżejsze na końcu (rys. B).

Ważne: należy się upewnić, że po obu stronach jest założony taki sam ciężar.

2. Wsunąć zaciski szybkomocujące do hantli (4) na końce gryfa krótkiego do hantli i zamknąć je. Zapobiega to zsuwaniu się talerzy obciążeniowych podczas treningu. Przedstawiony system zatrzaskowy umożliwia szybką wymianę talerzy obciążeniowych. Należy się upewnić, że zaciski szybkomocujące do hantli znajdują się blisko talerzy obciążeniowych, aby nie zsunęły się podczas treningu (rys. C).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać równomiernie, bez gwałtownych ruchów i nie wykonując ich zbyt pośpiesznie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach po 2–3 powtórzeń.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

Unoszenie barków ku górze w pozycji siedzącej (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ramię, bark i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Usiąść na krześle i ustawić stopy na podłodze jedna obok drugiej na szerokość bioder. Nogi znajdują się pod kątem 90°.
2. Trzymać produkt w jednej ręce w pozycji poziomej.
3. Wyciągnąć rękę do boku ciała tak, aby znajdowała się równolegle do podłogi. Drugie ramię (bez hantla) powinno swobodnie spoczywać na udzie.
4. Zgiąć łokieć pod kątem 90°. Wierzchnia część dłoni powinna być skierowana do tyłu. Upewnić się, że nadgarstek jest wyprostowany.
5. Trzymać napięte mięśnie nóg, pośladków i brzucha przez cały czas. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki do tyłu / do dołu.
6. Z wydechem energicznie podnieść ramię do góry i pozostać w tej pozycji przez krótką chwilę.

Ważne: górna część ciała pozostaje wyprostowana, a ramię jest lekko zgięte podczas zginania.

Pozycja końcowa

7. Powoli przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń, a następnie zmienić rękę.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko rękami, barki skierowane są podczas całego ćwiczenia ku dołowi.

Triceps (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: tylna część ramienia

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić stopy na podłodze jedna obok drugiej na szerokość bioder i lekko zgiąć kolana.
2. Trzymać produkt obiema rękami w pozycji pionowej za głową. Należy przy tym trzymać talerz(e) obciążeniowy(-we) na końcu hantla.

Wskazówka: kolana pozostają lekko ugięte.

3. Trzymać napięte mięśnie nóg, pośladków i brzucha przez cały czas. Górna część ciała jest wyprostowana. Wypchnąć łopatki do tyłu / do dołu.
4. Teraz należy wyprostować łokcie, przesuwając hantla nad głowę.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.

Pozycja końcowa

6. Następnie powoli opuścić hantla z powrotem do pozycji wyjściowej.

Wskazówka: uważać, aby nie wypychać łokci i nie kierować ich na zewnątrz.
Wykonywać to ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie wypychać całkowicie łokci podczas prostowania. Upewnić się, że łokcie są skierowane na zewnątrz podczas zginania.

Przysiady / Squats (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów i nogi

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Wziąć produkt w ręce i trzymać go w pozycji pionowej przy zgiętych ramionach na wysokości klatki piersiowej.
3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Wypiąć pośladki do tyłu. Zgiąć kolana i biodra oraz przejść do przysiadu. Wypchnąć jednocześnie łopatki do tyłu / do dołu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję.

Pozycja końcowa

6. Następnie z wydechem energicznie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Wykonywać to ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli i utrzymywać plecy proste przez cały czas trwania ćwiczenia.

Przysiad z wykrokiem / Reverse Lunge (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, barki, tułów i nogi

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt pionowo obiema rękami na wysokości barków przed klatką piersiową, zginając łokcie.
3. Wykonać lewą nogą wykrok do tyłu. Zgiąć lewe kolano do kąta 90°, tak aby prawie dotykało podłogi.
4. Pozostać przez moment w pozycji.

Pozycja końcowa

5. Z wydechem energicznie przenieść lewą nogę z powrotem do pozycji wyjściowej.
6. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń, a następnie zmienić stronę. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: napinać tułów podczas całego ćwiczenia.

Wyciskanie hantli na ziemi / Floor Press (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: środkowa część klatki piersiowej, barki i tylna część ramienia

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach i ugiąć nogi pod kątem 30°. Podeszwy stóp leżą płasko na podłodze.
2. Wziąć produkt w dłonie i trzymać go przed klatką piersiową z ugiętymi ramionami.

3. Napiąć mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Ściągnąć łopatki do tyłu / do dołu. Szyja powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
4. Z wydechem wyprostować ręce w górę. Ramiona pozostają na podłodze, a łokcie są lekko zgięte.
5. Pozostać przez moment w pozycji.

Pozycja końcowa

6. Powoli przenieść ramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.
7. Wykonywać to ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Wykonywany jest tylko ruch rękami. Ramiona oraz dolna część pleców pozostają na podłodze przez całe ćwiczenie.

Podciąganie hantli w opadzi / Bent Over Dumbbell Row (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: górne części ramion, tułów i plecy

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, na lekko zgiętych kolanach.
2. Trzymać hantla w pozycji pionowej w obu rękach.
3. Wygiąć górną część ciała do przodu pod kątem ok. 45°. Wyprostować ręce ku dołowi.
4. Z wydechem przyciągnąć hantla do siebie na wysokości pępka. Aby to zrobić, należy zgiąć łokcie i odciągnąć je do tyłu.

Pozycja końcowa

5. Powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki do tyłu / do dołu. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu.

Martwy ciąg / Deadlifts (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów i dolne partie nóg

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, napinając mięśnie pośladków.
2. Chwycić hantla w pozycji pionowej. Wierzchnia strona dłoni powinna być skierowane na zewnątrz. Ręce są wyprostowane ku dołowi.
3. Wygiąć się powoli ku przodowi.
4. Następnie lekko ugiąć kolana i poprowadzić produkt w dół wzdłuż ciała i nóg, aż do dotarcia do połowy podudzia.

Pozycja końcowa

5. Następnie z wydechem energicznie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń. Po każdej serii należy zrobić ok. 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki do tyłu / do dołu.

Martwy ciąg na jednej nodze / Single Leg Deadlift (rys. K)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów i nogi

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Wyprostować lewą rękę do przodu, tworząc kąt 90°, i trzymać produkt poziomo w lewej ręce.
3. Napiąć mięśnie pośladków i tułowia, następnie wyprostować prawą rękę również do przodu, tworząc kąt 90°.
4. Przenieść ciężar na prawą nogę. Zgiąć górną część ciała do przodu i wyprostować lewą nogę do tyłu. Noga podpierająca jest lekko zgięta.
5. W tym samym czasie opuścić lewą rękę z hantlem w dół w kierunku podłogi. Plecy pozostają proste, a prawe ramię pozostaje wyprostowane.

Ważne: uważać, aby obrót bioder był jak najmniejszy.

6. Pozostać przez moment w pozycji.

Pozycja końcowa

7. Następnie energicznie wrócić do pozycji wyjściowej.
8. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach po 5–10 powtórzeń, a następnie zmienić stronę.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Stopy pozostają mocno na ziemi, ramię pozostaje opuszczone, a dolna część pleców wyprostowana.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.
Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 15–30 s, trzy razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.

To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

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

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.

Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.
Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!
W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.
Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.
W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 405674_2201

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

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)

1 x krátká činková tyč (1)
2 x závaží 2 kg (2)
4 x závaží 1 kg (3)
2 x rychlouzávěr na činku (4)
1 x návod k použití
1 x stručný návod

Technické údaje

Hmotnost:
Krátká činková tyč: cca 2 kg
Závaží, malé: cca 1 kg
Závaží, velké: cca 2 kg

Max. zatížení každého rychlouzávěru na činku v kolmé poloze: 7 kg

Max. zatížení (vč. krátké činkové tyče): 10 kg

Datum výroby (měsíc/rok): 06/2022

ISO 20957 Třída H
Oblast použití: domácí použití

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

⚠ Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.

⚠ Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek smí používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Na oba konce činkové tyče umístěte stejné závaží.
- Umístěte závaží na obě strany krátké činky podle hmotnosti a velikosti. Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo místa cvičení musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. L).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení".
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Používejte pouze originální náhradní díly.

⚠ Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen.

⚠ Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Věnujte především pozornost opotřebení rychlouzávěrů na činku.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Montáž závaží

1. Umístěte závaží (2) a (3) na obě strany krátké činkové tyče (1). Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec (obr. B).

Důležité: Dbejte na to, abyste na obě strany umístili stejné závaží.

2. Nasuňte rychlouzávěry na činku (4) na konce krátké činkové tyče a uzavřete je. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Zobrazený klik systém umožňuje rychlou výměnu závaží. Dbejte na to, aby rychlouzávěry na činku těsně přiléhaly k závažím tak, aby během tréninku nesklouzly (obr. C).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání.
  Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.
Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřižte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejné cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Ramenní svaly v sedě (obr. D)

Posilované svalstvo: paže, ramena a trup

Výchozí poloha

1. Sedněte si na židli a položte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku boků. Nohy svírají úhel 90°.
2. Držte výrobek vodorovně v jedné ruce.
3. Napněte paži do strany od těla tak, aby byla paralelně se zemí. Paže bez výrobku je položená na stehně.
4. Ohněte loket do úhlu 90°. Hřbet ruky směřuje dozadu. Dbejte na to, abyste zápěstí drželi rovně.
5. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Narovnejte trup a táhněte lopatky směrem dozadu/dolů.
6. Pomalu s výdechem zvedejte paži nahoru a zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Důležité: Trup zůstává rovný a paže je při natažení lehce pokrčená.

Konečná poloha

7. Pomalu veďte paži zpět do výchozí polohy.
8. Zopakujte tento cvik 5 až 10krát po třech sériích a potom vystřídejte paži.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají během provádění celého cviku dole.

Tricepsy (obr. E)

Posilované svalstvo: zadní strana nadloktí

Výchozí poloha

1. Položte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku boků a lehce pokrčte kolena.
2. Oběma rukama držte výrobek kolmo za hlavou. Držte přitom závaží za jeden konec činky.

Upozornění: Kolena zůstávají mírně pokrčená.

3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Trup je vzpřímený. Lopatky tlačte dozadu/dolů.
4. Nyní napněte lokty a přitom pohybujte výrobkem směrem nad hlavu.
5. Chvíli tuto polohu udržujte.

Konečná poloha

6. Poté veďte výrobek pomalu zpět dolů do výchozí polohy.

Upozornění: Dbejte na to, abyste nepropínali lokty a aby lokty směřovaly ven.

Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínejte. Dbejte na to, aby lokty při ohýbání nesměřovaly ven.

Dřepy/Squats (obr. F)

Posilované svalstvo: trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Vezměte výrobek kolmo do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hrudníku.
3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu. Ohněte kolena a boky a jděte do dřepu. Současně tlačte lopatky dozadu/dolů.
5. V této poloze chvíli zůstaňte.

Konečná poloha

6. Potom jděte plynule s výdechem zpět do výchozí polohy.
7. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.

Výpady / Reverse Lunge (obr. G)

Posilované svalstvo: paže, rameno, trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek kolmo oběma rukama ve výšce ramen před hrudníkem, lokty jsou ohnuté.
3. Levou nohou udělejte výpad vzad. Pokrčte levé koleno až do úhlu 90°, tak, aby se téměř dotýkalo podlahy.
4. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

5. Levou nohu veďte plynule s výdechem do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích a potom vystřídejte strany. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během celého provádění cvičení mějte napnutý trup.

Bench Press na zemi / Floor Press (obr. H)

Posilované svalstvo: střední oblast hrudníku, ramena a zadní strana nadloktí

Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda a nohy ohněte pod úhlem 30°. Chodidla jsou na zemi.
2. Vezměte výrobek do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hrudního koše.
3. Napněte svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Lopatky tahejte dozadu/dolů. Šíje je v prodloužení páteře.
4. S výdechem zvedejte paže nahoru. Ramena zůstávají na zemi a lokty jsou lehce pokrčené.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

6. Veďte paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží. Ramena a spodní část zad zůstávají neustále na podlaze.

Veslování s činkami / Bent Over Dumbbell Row (obr. I)

Posilované svalstvo: horní část paže, trup a záda

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Výrobek držte kolmo oběma rukama.
3. Ohněte trup o cca 45° dopředu. Napněte paže kolmo směrem dolů.
4. S výdechem táhněte výrobek k sobě do výšky pupku. Ohněte proto lokty a veďte je až za tělo.

Konečná poloha

5. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Opakujte cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky směrem dozadu/dolů. Vypněte hruď dopředu.

Mrtvý tah / Deadlifts (obr. J)

Posilované svalstvo: trup a zadní strana nohou

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na šířku pánve na zem a napněte hýždě.
2. Výrobek uchopte vodorovně. Hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené dolů.
3. Pomalu se předkloňte.
4. Poté mírně pokrčte kolena a veďte výrobek podél těla a nohou směrem dolů, až dosáhnete středu holení.

Konečná poloha

5. S výdechem se vraťte plynule zpět do výchozí polohy.
6. Opakujte cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky dozadu/dolů.

Mrtvý tah na jedné noze / Single Leg Deadlift (obr. K)

Posilované svalstvo: trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku boků. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Ohněte levou paži pod úhlem 90° dopředu a držte výrobek vodorovně v levé ruce.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a pravou paži rovněž ohněte dopředu pod úhlem 90°.
4. Přeneste svou hmotnost na pravou nohu. Předkloňte trup a nataženou levou nohu veďte směrem dozadu. Stojná noha je mírně pokrčená.
5. Současně veďte levou ruku s výrobkem dolů směrem k podlaze. Záda zůstávají rovná a pravá paže zůstává pokrčená.

Důležité: Dbejte na to, aby docházelo k minimální rotaci kyčlí.

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

7. Vraťte se plynule zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích a potom vystřídejte strany.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Nohy zůstávají pevně na zemi, ramena dole a spodní část zad je rovná.

Závěrečné protahování

Po každém cvičením si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.
Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha. DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.

Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.

Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.
Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.
Při reklamacích se prosím obracejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.
Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 405674_2201

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!
Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x krátka činková tyč (1)
2 x kotúčové závažie 2 kg (2)
4 x kotúčové závažie 1 kg (3)
2 x rýchlouzáver činiek (4)
1 x návod na používanie
1 x krátky návod

Technické údaje

Hmotnosť:
Krátka činková tyč: cca 2 kg
Kotúčové závažie, malé: cca 1 kg
Kotúčové závažie, veľké: cca 2 kg

max. 7 KG

Max. zaťaženie na rýchlouzáver činiek v kolmej polohe: 7 kg

max. 10 KG

Max. zaťaženie (vrátane krátkej činkovej tyče): 10 kg

Dátum výroby (mesiac/rok): 06/2022

ISO 20957 trieda H
Oblasť použitia: domáce prostredie

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Na obidva konce činkovej tyče pripevnite rovnaké závažie.
- Kotúčové závažia pripevnite na obe strany krátkej činky podľa hmotnosti a veľkosti. Najprv treba osadiť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. L).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.

- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Používajte len originálne náhradné diely.

⚠ Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajte nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Dávajte pozor najmä na opotrebovanie rýchlouzáverov činiek.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž kotúčových závaží

1. Kotúčové závažia (2) a (3) pripevnite na obe strany krátkej činkovej tyče (1). Najprv treba pripevniť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie (obr. B).

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.

2. Zasuňte rýchlouzávery činiek (4) na konce krátkej činkovej tyče a zatvorte ich. Tým sa zabráni zošmyknutiu kotúčových závaží počas cvičenia. Zobrazený systém zacvaknutia umožňuje rýchlu výmenu kotúčových závaží. Dbajte na to, aby rýchlouzávery činiek tesne priliehali ku kotúčovým závažiam, aby sa počas cvičenia nezošmykli (obr. C).

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.

4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Ramenné tlaky v sede (obr. D)

Namáhané svaly: ramená, plecia a trup

Východisková poloha

1. Posaďte sa na stoličku a chodidlá položte na zem na šírku panvy. Nohy sa nachádzajú v 90° uhle.
2. Výrobok držte vodorovne v jednej ruke.
3. Upažte rukou bočne od tela tak, aby sa nachádzala paralelne k zemi. Ruka bez výrobku spočíva na stehne.
4. Lakeť ohnite v 90° uhle. Chrbát ruky smeruje dozadu. Dbajte na to, aby ste zápästie držali rovno.
5. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky dozadu/nadol.
6. Ruku zdvihnite plynulo s výdychom nahor a chvíľu zotrvajte v tejto polohe.

Dôležité: Horná časť tela zostáva vystretá a ruka je pri vystieraní mierne ohnutá.

Konečná poloha

7. Ruku pomaly vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk, plecia zostávajú počas celého cviku spustené.

Tricepsy (obr. E)

Namáhané svaly: zadná časť ramena

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s nohami rozkročenými na šírku panvy a mierne ohnite kolená.
2. Výrobok držte obidvomi rukami zvislo za hlavou. Kotúčové závažie pritom držte na konci činky.

Upozornenie: Kolená zostanú mierne pokrčené.

3. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Horná časť tela je vystretá. Lopatky posuňte dozadu/nadol.
4. Vystrite lakte a zdvihnite pritom výrobok nad hlavu.
5. Chvíľu zotrvajte v tejto polohe.

Konečná poloha

6. Výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej polohy.

Upozornenie: Dbajte na to, aby ste lakte nepretláčali a aby smerovali von.

Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte. Dbajte na to, aby pri ohýbaní lakte smerovali von.

Drep/Squats (obr. F)

Namáhané svaly: trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok vezmite zvislo do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite sedacie a brušné svaly a svaly rúk.
4. Zadok posuňte dozadu. Ohnite kolená a boky a choďte do podrepu. Súčasne stiahnite lopatky dozadu/nadol.
5. Chvíľu vydržte v tejto pozícii.

Konečná poloha

6. Vráťte sa plynulo s výdychom do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.

Výpad/Reverse Lunge (obr. G)

Namáhané svaly: ramená, plecia, trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami pred hruďou vo výške pliec tak, že ohnete lakte.
3. Ľavou nohou spravte úkrok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo zeme.
4. Chvíľu zotrvajte v tejto polohe.

Konečná poloha

5. Ľavú nohu vráťte plynulo s výdychom do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia napínajte trup.

Tlak v ľahu na podlahe/Floor Press (obr. H)

Namáhané svaly: stredná časť hrude, plecia a zadná časť ramien

Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát a ohnite nohy o 30°. Chodidlá sú položené na zemi.
2. Výrobok vezmite do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite svaly nôh a sedacie a brušné svaly. Zatiahnite lopatky dozadu/nadol. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystrite s výdychom nahor. Plecia zostávajú na zemi a lakte sú mierne ohnuté.
5. Chvíľu zotrvajte v tejto polohe.

Konečná poloha

6. Ruky opäť pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk. Plecia aj spodná časť chrbta zostávajú na zemi.

Veslovanie s činkou/Bent Over Dumbbell Row (obr. I)

Namáhané svaly: ramená, trup a chrbát

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec, kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami.
3. Hornú časť tela predkloňte o cca 45° dopredu. Ruky vystrite zvislo nadol.
4. Výrobok zdvihnite s výdychom na výšku pupka. Ohnite pritom lakte a ťahajte ich až za telo.

Konečná poloha

5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom dozadu/nadol. Hruď vystrite dopredu.

Mŕtvy ťah/Deadlift (obr. J)

Namáhané svaly: trup a zadná časť nôh

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy a napnite zadok.
2. Výrobok uchopte vodorovne. Chrbty rúk smerujú smerom dopredu. Ruky sú vystreté nadol.
3. Pomaly sa predkloňte.
4. Mierne ohnite kolená a výrobok veďte pozdĺž tela a nôh smerom nadol, kým nedosiahnete stred predkolenia.

Konečná poloha

5. Plynulo sa s výdychom vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky dozadu/nadol.

Mŕtvy ťah na jednej nohe/Single Leg Deadlift (obr. K)

Namáhané svaly: trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Zdvihnite vystretú ľavú ruku o 90° dopredu a výrobok držte vodorovne v ľavej ruke.
3. Napnite sedacie svaly a svaly trupu a vystrite aj pravú ruku o 90° dopredu.
4. Presuňte hmotnosť na pravú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a ľavú nohu vystrite dozadu. Zaťažená noha je mierne ohnutá.
5. Zároveň posuňte ľavú ruku s výrobkom nadol smerom k zemi. Chrbát zostáva rovný a pravá ruka zostáva vystretá.

Dôležité: Dbajte na to, aby v oblasti bokov dochádzalo k čo najmenšej rotácii.

6. Chvíľu zotrvajte v tejto polohe.

Konečná poloha

7. Plynulo sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Nohy zostávajú pevne na zemi, ramená zostávajú naďalej spustené a spodná časť chrbta je rovná.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekundách.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.

Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.

Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačnýého obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebiteľné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.
Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.
Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.
Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.
Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 405674_2201

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡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.

Alcance de suministro (Fig. A)

1 mancuerna (1)
2 pesas de 2 kg (2)
4 pesas de 1 kg (3)
2 cierres rápidos para mancuerna (4)
1 instrucciones de uso
1 guía rápida

Datos técnicos

Peso:
Mancuerna: aprox. 2 kg
Pesa pequeña: aprox. 1 kg
Pesa grande: aprox. 2 kg

Carga máx. por cierre rápido para mancuerna en posición vertical: 7 kg

Carga máx. (incl. mancuerna): 10 kg

Fecha de fabricación (mes/año): 06/2022

ISO 20957 Clase H
Ámbito de uso: en el hogar

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad

⚠ ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

⚠ ¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los peligros derivados.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Coloque el mismo peso en ambos extremos de la mancuerna.
- Coloque las pesas a ambos lados de la mancuerna según su peso y tamaño. Las pesas más grandes y pesadas se tienen que colocar primero y las más pequeñas y ligeras al final.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. L).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.

- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice solamente repuestos originales.

⚠ Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del artículo y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.

⚠ ¡Peligro por desgaste!

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Tenga especialmente en cuenta el desgaste de los cierres rápidos para mancuerna.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Montaje de las pesas

1. Coloque las pesas (2) y (3) en ambos lados de la mancuerna (1). Las pesas más grandes y pesadas se tienen que colocar primero y las más pequeñas y ligeras al final (Fig. B).

Importante: Preste atención a colocar el mismo peso en ambos lados.

2. Pase los cierres rápidos para mancuerna (4) en los extremos de la mancuerna y ciérrelos. De esta manera se evita que las pesas puedan deslizarse durante el entrenamiento. El sistema de encaje mostrado permite el cambio rápido de las pesas. Preste atención a que los cierres rápidos para mancuerna se encuentren estrechamente aplicados en las pesas, de modo que no se desplacen durante el entrenamiento (Fig. C).

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.
Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios a modo de ejemplo.

Press por encima de la cabeza, sentado (Fig. D)

Musculatura utilizada: brazo, hombro y tronco

Posición inicial

1. Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo con una separación equivalente a las caderas. Las piernas deben estar colocadas en un ángulo de 90°.
2. Sujete el artículo en horizontal en una mano.
3. Estire el brazo por un lateral del cuerpo, de modo que esté paralelo al suelo. El brazo sin artículo debe descansar sobre el muslo.
4. Flexione el codo en un ángulo de 90°. El dorso de la mano debe apuntar hacia atrás. Asegúrese de mantener la muñeca recta.
5. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen continuamente. Enderece el torso y estire los omóplatos hacia atrás/abajo.
6. Durante la espiración, levante el brazo rápidamente hacia arriba y permanezca en esta posición durante un breve momento.

Importante: El torso debe permanecer recto y el brazo estar ligeramente flexionado durante la extensión.

Posición final

7. Vuelva a llevar el brazo lentamente a la posición inicial.
8. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series y después cambie de brazo.

Importante: Realice el movimiento lentamente. El movimiento se realiza solo con los brazos, el hombro debe permanecer abajo durante todo el ejercicio.

Tríceps (Fig. E)

Musculatura utilizada: parte posterior de los brazos

Posición inicial

1. Coloque los pies en el suelo con una separación equivalente a las caderas y flexione ligeramente las rodillas.
2. Sostenga el artículo con ambas manos en posición vertical detrás de la cabeza. Sujete la(s) pesa(s) en un extremo de la mancuerna.

Nota: Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.

3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen continuamente. El torso debe estar erguido. Desplace los omóplatos hacia atrás/abajo.
4. Extienda los codos, subiendo el artículo por encima de la cabeza.
5. Mantenga la posición un momento.

Posición final

6. Después vuelva a bajar el artículo despacio a la posición inicial.

Nota: Asegúrese de que los codos no queden estirados por completo y de que apunten hacia fuera.
Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Realice el movimiento despacio y no estire los codos completamente. Asegúrese de que los codos apuntan hacia fuera al flexionarse.

Sentadillas/Squats (Fig. F)

Musculatura utilizada: tronco y piernas

Posición inicial

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con las manos en posición vertical y sosténgalo delante de usted a la altura del pecho con los brazos flexionados.
3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Estire los glúteos hacia atrás. Flexione las rodillas y la cadera y pase a la posición de sentadillas. Al mismo tiempo, desplace los omóplatos hacia atrás/abajo.
5. Mantenga un momento esta posición.

Posición final

6. Después regrese rápidamente a la posición inicial durante la espiración.
7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series.

Importante: Realice el movimiento lentamente y mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio.

Zancada hacia atrás/Reverse Lunge (Fig. G)

Musculatura utilizada: brazo, hombro, tronco y piernas

Posición inicial

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos en posición vertical delante del pecho a la altura de los hombros, flexionando los codos.
3. Con la pierna izquierda, dé una zancada hacia atrás. Flexione la rodilla izquierda en un ángulo de 90° hasta tocar prácticamente el suelo.
4. Permanezca en esta posición durante un breve momento.

Posición final

5. Durante la espiración, lleve la pierna izquierda rápidamente de nuevo a la posición inicial.
6. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series y cambie después de lado. Haga una pausa de 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga tenso el tronco durante todo el ejercicio.

Press de suelo/Floor Press (Fig. H)

Musculatura utilizada: parte central del pecho, hombros y parte posterior de los brazos

Posición inicial

1. Túmbese boca arriba y flexione sus piernas en 30°. Las plantas de los pies están colocadas en el suelo.
2. Sujete el artículo con las manos y sosténgalo delante del tórax con los brazos flexionados.
3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen. Estire los omóplatos hacia atrás/abajo. La nuca debe ser una prolongación de la columna vertebral.
4. Durante la espiración, estire los brazos hacia arriba. Los hombros deben permanecer en el suelo y los codos estar ligeramente flexionados.
5. Permanezca en esta posición durante un breve momento.

Posición final

6. Lleve los brazos lentamente de nuevo a la posición inicial.
7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series. Haga una pausa de 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Realice el movimiento lentamente. El movimiento se realiza solo con los brazos. Los hombros y la parte inferior de la espalda deben permanecer en el suelo en todo momento.

Remo con mancuerna/Bent Over Dumbbell Row (Fig. I)

Musculatura utilizada: parte superior de los brazos, tronco y espalda

Posición inicial

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos en posición vertical.
3. Incline el torso aprox. 45° hacia delante. Estire los brazos verticalmente hacia abajo.
4. Durante la espiración, tire del artículo hacia usted a la altura del ombligo. Para este fin, flexione los codos y muévalos hasta que queden detrás del cuerpo.

Posición final

5. Vuelva a la posición inicial lentamente.
6. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces en tres series. Haga una pausa de 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos hacia atrás/abajo. Estire el pecho hacia delante.

Peso muerto/Deadlifts (Fig. J)

Musculatura utilizada: tronco y parte posterior de las piernas

Posición inicial

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de las caderas y tense los glúteos.
2. Sujete el artículo en posición horizontal. El dorso de las manos debe apuntar hacia delante. Los brazos deben estar estirados hacia abajo.
3. Inclínese lentamente hacia delante.
4. Después, flexione ligeramente las rodillas y lleve el artículo siguiendo el cuerpo y las piernas hacia abajo, hasta la mitad de la parte inferior de las piernas.

Posición final

5. Durante la espiración, vuelva rápidamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces en tres series. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos hacia atrás/abajo.

Peso muerto con una pierna/Single Leg Deadlift (Fig. K)

Musculatura utilizada: tronco y piernas

Posición inicial

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de las caderas. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Estire el brazo izquierdo 90° hacia delante y sostenga el artículo en posición horizontal con la mano izquierda.
3. Tense los músculos de los glúteos y del torso y estire el brazo derecho también en un ángulo de 90° hacia delante.
4. Cargue el peso en la pierna derecha. Incline hacia delante el torso y lleve la pierna izquierda estirada hacia atrás. La pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada.
5. Al mismo tiempo, lleve la mano izquierda con el artículo en dirección al suelo. La espalda debe permanecer recta y el brazo derecho estirado.

Importante: Asegúrese de que la cadera rote lo menos posible.

6. Permanezca en esta posición durante un breve momento.

Posición final

7. Vuelva rápidamente a la posición inicial.
8. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en tres series y cambie después de lado.

Importante: Realice el movimiento lentamente. Los pies deben permanecer fijos en el suelo, los hombros bajos y la parte inferior de la espalda recta.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.
Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, el torso se mantiene erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y 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 el material de embalaje conforme a la normativa legal local en la actualidad. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.

Deseche los productos y embalajes de manera respetuosa con el medio ambiente.

El código de reciclaje sirve para identificar diversos materiales para reincorporarlos en el ciclo de reciclaje.
El código consta del símbolo de reciclaje, el cual debe reflejar el ciclo de recuperación, y de un número que identifica 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, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías 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: 405674_2201

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

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

Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

1 x kort vægtstang (1)
2 x vægtskive 2 kg (2)
4 x vægtskive 1 kg (3)
2 x snaplås til vægtstang (4)
1 x brugervejledning
1 x kort vejledning

Tekniske data

Vægt:
Kort vægtstang: ca. 2 kg
Vægtskive, lille: ca. 1 kg
Vægtskive, stor: ca. 2 kg

max. 7 KG

Maks. belastning pr. snaplås til vægtstang i lodret position: 7 kg

max. 10 KG

Maks. belastning (inkl. kort vægtstang): 10 kg

Fremstillingsdato (måned/år): 06/2022

ISO 20957 Klasse H
Anvendelsesområde: i hjemmet

Bestemmelsesmæssig brug

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

Sikkerhedsanvisninger

⚠ Livsfare!

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

⚠ Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner samt manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Sæt samme vægt på i begge ender af vægtstangen.
- Anbring vægtskiverne på begge sider af den korte vægtstang efter vægt og størrelse. De største og tungeste vægtskiver skal sættes på først, de mindste og letteste til sidst.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. L).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".

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

⚠ Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

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

⚠ Farer på grund af slitage!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Kontroller især slid af snaplåsene til vægtstangen.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering af vægtskiverne

1. Anbring vægtskiverne (2) og (3) på begge sider af den korte vægtstang (1). De største og tungeste vægtskiver skal sættes på først, de mindste og letteste til sidst (fig. B).

Vigtigt: Sørg for at sætte samme vægt på i begge ender.

2. Skub snaplåsene (4) hen over hver ende på den korte vægtstang, og luk dem. Det forhindrer, at vægtskiverne glider af under træningen. Det viste kliksystem gør det nemt og hurtigt at skifte vægtskiver. Kontroller, at snaplåsene til vægtstangen sidder tæt ind mod vægtskiverne, så de ikke forskyder sig under træningen (fig. C).

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt.
  Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2-3 gange.

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

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

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Skulderpres siddende (fig. D)

Der arbejdes med: arm, skulder og core

Udgangsstilling

1. Sæt dig på en stol, og stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand. Benene befinder sig i en vinkel på 90°.
2. Hold artiklen vandret i en hånd.
3. Stræk armen sideværts ud fra kroppen, så den befinder sig parallelt med gulvet. Armen uden artikel hviler på låret.
4. Bøj albuen i en vinkel på 90°. Håndryggen vender bagud. Sørg for, at du holder håndleddet lige.
5. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler konstant. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene bagud/nedad.
6. Løft armen hurtigt opad samtidig med at du puster ud, og hold stillingen kortvarigt.

Vigtigt: Overkroppen holdes lige, og armen er let bøjet under udstrækningen.

Slutstilling

7. Før armen langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift derefter arm.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene, skuldrene holdes nede under hele øvelsen.

Triceps (fig. E)

Der arbejdes med: bagside af overarm

Udgangsstilling

1. Stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand og let bøjede knæ.
2. Hold artiklen lodret bag hovedet med begge hænder. Hold fast i vægtskiven/-erne i den ene ende af håndvægten.

Bemærk: Hold knæene let bøjet.

3. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler konstant. Overkroppen er oprejst. Skub skulderbladene bagud/nedad.
4. Stræk nu albuerne, og bevæg samtidig artiklen op over hovedet.
5. Hold stillingen et øjeblik.

Slutstilling

6. Sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.

Bemærk: Sørg for ikke at strække albuerne helt ud, og at de peger udad.

Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

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

Knæbøjning/Squats (fig. F)

Der arbejdes med: core og ben

Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Tag artiklen i hænderne, og hold den lodret foran dig i brysthøjde med bøjede arme.
3. Spænd sæde-, arm- og mavemuskler.
4. Skub bagdelen bagud. Bøj i knæ og hofte, og gå ned i knæene. Skub samtidig skulderbladene bagud/nedad.
5. Hold denne stilling kortvarigt.

Slutstilling

6. Vend derefter hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.
7. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt.

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

Udfaldsskridt/Reverse Lunge (fig. G)

Der arbejdes med: arm, skulder, core og ben

Udgangsstilling

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

2. Hold artiklen lodret med begge hænder foran brystet i skulderhøjde ved at bøje albuerne.
3. Tag et udfaldsskridt bagud med venstre ben. Bøj venstre knæ til en vinkel på 90°, så det næsten rører gulvet.
4. Hold stillingen kortvarigt.

Slutstilling

5. Før venstre ben tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.
6. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift herefter side. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Spænd coremusklerne under hele øvelsen.

Bænkpres på gulvet/Floor Press (fig. H)

Der arbejdes med: midterste område af bryst, skulder og bagside af overarm

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen, og bøj benene med 30°. Fodsålerne er fladt på gulvet.
2. Tag artiklen i hænderne, og hold den foran brystkassen med bøjede arme.
3. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler. Træk skulderbladene bagud/nedad. Nakken er i forlængelse af rygsøjlen.
4. Stræk armene opad samtidig med at du puster ud. Skuldrene bliver på gulvet, og albuerne er let bøjede.
5. Hold stillingen kortvarigt.

Slutstilling

6. Før armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene. Skuldrene og den nederste del af ryggen holdes hele tiden på gulvet.

Roning med håndvægt/Bent Over Dumbbell Row (fig. I)

Der arbejdes med: overarm, core og ryg

Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet og knæene let bøjet.
2. Hold artiklen lodret med begge hænder.
3. Bøj overkroppen ca. 45° fremad. Stræk armene lodret nedad.
4. Træk artiklen op i navlehøjde samtidig med at du puster ud. Bøj albuerne imens, og før dem om bag kroppen.

Slutstilling

5. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 5-10 gange a tre sæt. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene bagud/nedad. Stræk brystet fremad.

Dødløft/Deadlifts (fig. J)

Der arbejdes med: core og bagside af ben

Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand på gulvet, og spænd op i bagdelen.
2. Hold vandret fat om artiklen. Håndryggene vender fremad. Armene er strakt nedad.
3. Bøj dig langsomt forover.
4. Bøj herefter let i knæene, og før artiklen nedad langs med kroppen og benene, indtil du har nået midten af underbenene.

Slutstilling

5. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.
6. Gentag øvelsen 5-10 gange a tre sæt. Læg en ca. 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene bagud/nedad.

Étbenet dødløft/Single Leg Deadlift (fig. K)

Der arbejdes med: core og ben

Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Stræk venstre arm fremad med 90°, og hold artiklen vandret i venstre hånd.
3. Spænd sæde- og coremusklerne, og stræk også højre arm fremad med 90°.

4. Læg vægten på højre ben. Bøj overkroppen forover, og stræk venstre ben bagud. Standbenet er let bøjet.
5. Før samtidig venstre hånd med artiklen nedad i retning mod gulvet. Ryggen holdes lige, og højre arm holdes strakt.

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

6. Hold stillingen kortvarigt.

Slutstilling

7. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift herefter side.

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

Udstrækning

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

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.

Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.
VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter. Emballagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder. Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.

Bortskaf produkter og emballage miljørigtigt.

Genbrugskoden anvendes til mærkning af forskellige materialer med henblik på genvinding. Koden består af genbrugssymbolet – som afspejler genvindingskredsløbet – og et nummer, der kendetegner materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.
I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.
Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 405674_2201

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

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 fornitura (fig. A)

1 x manubrio corto (1)
2 x disco da 2 kg (2)
4 x disco da 1 kg (3)
2 x chiusura rapida per manubrio (4)
1 x istruzioni d'uso
1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Peso:
Manubrio corto: ca. 2 kg
Disco, piccolo: ca. 1 kg
Disco, grande: ca. 2 kg

Carico max. per chiusura rapida del manubrio in posizione verticale: 7 kg

Carico max. (incl. manubrio corto): 10 kg

Data di produzione (mese/anno): 06/2022

ISO 20957 Classe H
Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza

⚠ Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.

⚠ Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Applicare alle due estremità del manubrio due pesi uguali.
- Montare i dischi su entrambi i lati del manubrio corto, secondo peso e dimensioni. I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. L).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

⚠ Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini.

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettivo. Questo articolo non è adatto come giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.

⚠ Rischi dovuti all'usura.

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Prestare particolare attenzione all'usura delle chiusure rapide dei manubri.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

Montaggio dei dischi

1. Montare i dischi (2) e (3) su entrambi i lati del manubrio corto (1). I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri (fig. B).

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

2. Spingere le chiusure rapide del manubrio (4) alle estremità del manubrio corto e chiuderle. Ciò permette di evitare che i dischi possano sfilarsi durante l'allenamento. Il sistema a scatto indicato consente di sostituire rapidamente i dischi. Assicurarsi che le chiusure rapide del manubrio siano ben aderenti ai dischi, in modo tale che non possano spostarsi durante l'allenamento (fig. C).

Avvertenze generali per l'allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido né brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.
Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti ognuno per 2-3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.

2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Shoulder press da seduti (fig. D)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle e torso

Posizione di partenza

1. Sedersi su una sedia e posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche. Le gambe formano un angolo di 90°.
2. Tenere l'articolo in posizione orizzontale con una mano.
3. Stendere il braccio lateralmente rispetto al corpo in modo che sia parallelo al pavimento. Il braccio senza articolo rimane rilassato sulla coscia.
4. Piegare il gomito con un angolo di 90°. Il dorso della mano è rivolto all'indietro. Fare attenzione a mantenere diritto il polso.
5. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Raddrizzare il busto e spingere le scapole indietro/verso il basso.
6. Sollevare rapidamente il braccio verso l'alto espirando e rimanere in posizione per un momento.

Importante: il busto resta diritto e durante l'estensione il braccio è leggermente piegato.

Posizione finale

7. Riportare lentamente il braccio nella posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie, quindi passare all'altro braccio.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia, le spalle restano ferme durante tutto l'esercizio.

Tricipiti (fig. E)

Muscolatura sollecitata: muscoli posteriori della parte alta del braccio

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale dietro la testa. Per farlo, tenere il/i disco/i su una delle estremità del manubrio.

Nota: le ginocchia restano leggermente piegate.

3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Il busto è dritto. Far scivolare le scapole indietro/verso il basso.
4. Stendere i gomiti e portare l'articolo sopra la testa.
5. Mantenere la posizione per un momento.

Posizione finale

6. Abbassare lentamente l'articolo fino alla posizione di partenza.

Nota: prestare attenzione che i gomiti non siano completamente distesi e che siano rivolti verso l'esterno.

Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere i gomiti leggermente piegati durante l'estensione. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno quando vengono piegati.

Piegamenti sulle ginocchia/Squats (fig. F)

Muscolatura sollecitata: torso e gambe

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo in posizione verticale davanti a sé all'altezza del busto con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Spingere i glutei all'indietro. Piegare le ginocchia e le anche ed eseguire lo squat. Contemporaneamente, far scivolare le scapole indietro/verso il basso.
5. Rimanere brevemente in posizione.

Posizione finale

6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Affondo inverso/Reverse Lunge (fig. G)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, torso e gambe

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale all'altezza delle spalle davanti al petto piegando i gomiti.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegare il ginocchio sinistro fino a formare un angolo di 90°, in modo che arrivi quasi a toccare il pavimento.
4. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

5. Riportare rapidamente la gamba sinistra nella posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie e poi cambiare lato. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante tutto l'esercizio contrarre la muscolatura del torso.

Panca a terra/Floor Press (fig. H)

Muscolatura sollecitata: zona centrale del torace, spalle e muscoli posteriori della parte alta del braccio

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi sulla schiena e piegare le gambe formando un angolo di 30°. Le piante dei piedi sono appoggiate sul pavimento.
2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo davanti a sé all'altezza della cassa toracica con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Spingere le scapole indietro/verso il basso. Il collo è allineato alla colonna vertebrale.
4. Stendere le braccia verso l'alto espirando. Le spalle restano ferme sul pavimento e i gomiti sono leggermente piegati.
5. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

6. Riportare lentamente le braccia nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia. Le spalle e la zona lombare della schiena restano sul pavimento per tutto l'esercizio.

Rematore a busto inclinato con manubri (fig. I)

Muscolatura sollecitata: parte superiore del braccio, torso e schiena

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo in posizione verticale afferrandolo con entrambe le mani.
3. Piegare il busto in avanti di ca. 45°. Stendere le braccia verticalmente verso il basso.
4. Espirando, tirare l'articolo verso di sé portandolo all'altezza dell'ombelico. Piegare i gomiti e portarli dietro al corpo.

Posizione finale

5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto diritto e cercare di far scivolare le scapole indietro/verso il basso. Allungare il busto in avanti.

Stacco da terra/Deadlifts (fig. J)

Muscolatura sollecitata: torso e parte posteriore della gamba

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche e contrarre i glutei.
2. Afferrare l'articolo tenendolo in posizione orizzontale. I dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono tese verso il basso.
3. Piegarsi lentamente in avanti.
4. Piegare leggermente le ginocchia e portare l'articolo verso il basso facendolo passare lungo il corpo e le gambe, fino a raggiungere il centro della parte inferiore della gamba.

Posizione finale

5. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
6. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto diritto e cercare di spingere le scapole indietro/verso il basso.

Stacco da terra a una gamba/ Single Leg Deadlift (fig. K)

Muscolatura sollecitata: torso e gambe

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Stendere il braccio sinistro in avanti fino a formare un angolo di 90° e tenere l'articolo in posizione orizzontale nella mano sinistra.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e allungare il braccio destro in avanti fino a formare un angolo di 90°.
4. Spostare il peso sulla gamba destra. Piegare la parte superiore del corpo in avanti e portare la gamba destra tesa all'indietro. La gamba di appoggio è leggermente piegata.
5. Allo stesso tempo, portare la mano sinistra con l'articolo in basso, verso il pavimento. La schiena rimane dritta e il braccio destro rimane teso.

Importante: prestare attenzione che la rotazione dell'anca sia ridotta al minimo.

6. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

7. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Importante: eseguire il movimento lentamente. I piedi rimangono saldi sul pavimento, la spalla rimane in basso e la parte bassa della schiena dritta.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.
Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti ognuno 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro e vicine. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

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

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.

Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.

Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling).
Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

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 solo per i vizi di materiale e di lavorazione.
La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.
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: 405674_2201

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

Szívből gratulálunk!
Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x rövid súlyzórúd (1)
2 x súlytárcsa, 2 kg (2)
4 x súlytárcsa, 1 kg (3)
2 x gyorszár súlyzóhoz (4)
1 x használati útmutató
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

Tömeg:
Rövid súlyzórúd: kb. 2 kg
Kis súlytárcsa: kb. 1 kg
Nagy súlytárcsa: kb. 2 kg

Max. terhelés gyorszáranként függőleges helyzetben: 7 kg

Max. terhelés (rövid súlyzórúddal együtt): 10 kg

Gyártási dátum (hónap/év): 06/2022

ISO 20957 H osztály
Alkalmazási terület: otthoni használat

Rendeltetésszerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

⚠ Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

⚠ Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A súlyzórúd mindkét végére ugyanolyan tömeget helyezzen fel.
- A súlytárcsákat a rövid súlyzó mindkét oldalára tömeg és méret szerint helyezze fel. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat szerelje fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára.
- Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Ne használja a terméket sérült vagy egészségügyi szempontból korlátozott állapotú személy.
- Soha ne felejtsen el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzőterület körül legyen kb. 0,6 m nagyságú szabad terület (L ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.

- A terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat" pontban megadottak szerint használja.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el a termék használatának módját, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékösztönét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.

⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket nem szabad használni.
- Különösen a súlyzóhoz való gyorszárak kopására fordítson figyelmet.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

A súlytárcsák felszerelése

1. Helyezze fel a súlytárcsákat (2) és (3) a rövid súlyzó (1) mindkét oldalára. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat helyezze fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára (B ábra).

Fontos: ügyeljen arra, hogy mindkét oldalra ugyanolyan tömeget helyezzen fel.

2. Tolja a gyorszárakat (4) a rövid súlyzórúd végeire, és zárja le őket. Ezzel megakadályozza a súlytárcsák lecsúszását az edzés során. A bemutatott kattintós rendszer lehetővé teszi a súlytárcsák gyors cseréjét. Ügyeljen arra, hogy a súlyzóhoz való gyorszárak szorosan illeszkedjenek a súlytárcsákhoz, hogy az edzés alatt ne csússzanak el (C ábra).

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.
Az adott gyakorlatokat 2 – 3-szor ismételje.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra és jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4 – 5 alkalommal.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtsen el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térddel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Vállprés ülő helyzetben (D ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll és törzs

Alaphelyzet

1. Üljön le egy székre, és a lábait helyezze csípőszélességben egymás mellé a talajra. A lábak 90°-os szögben állnak.
2. Tartsa a terméket vízszintesen az egyik kezében.
3. Nyújtsa ki a karját oldalra a talajjal párhuzamosan. A terméket nem tartó kar a combon pihen.
4. Hajlítsa be a könyökét 90°-os szögben. A kézfej néz hátrafelé. Ügyeljen arra, hogy a csuklóját egyenesen tartsa.
5. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmokat. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a lapockáját húzza hátrafelé/lefelé.
6. Kilégzés közben dinamikusan nyújtsa ki felfelé a karját, és rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Fontos: a felsőtest egyenes marad, és a kar a nyújtott helyzetben enyhén be van hajlítva.

Véghelyzet

7. Lassan engedje vissza a karját az alaphelyzetbe.
8. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson kart.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. Az egész gyakorlat közben csak a kar mozog, a váll ejtve marad.

Tricepsz (E ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar hátsó része

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszéles terpeszbe a talajon, és a térdét enyhén hajlítsa be.
2. Tartsa a terméket két kézzel függőlegesen a feje mögött. Ennek során tartsa a súlytárcsá(-ka)t a súlyzó egyik végén.

Megjegyzés: a térd maradjon enyhén behajlítva.

3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmokat. A felsőtest egyenes. Nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
4. Könyökét kinyújtva emelje a terméket a feje fölé.
5. Rövid ideig tartsa ki a pozíciót.

Véghelyzet

6. Majd lassan engedje le a terméket vissza az alaphelyzetbe.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a könyökét ne feszítse teljesen meg, és az kifelé nézzen.

5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét. Ügyeljen arra, hogy a könyök a hajlításkor kifelé nézzen.

Térdhajlítás/Squats (F ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és láb

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja a terméket függőlegesen mindkét kezébe, és tartsa behajtott karral maga előtt mellmagasságban.

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmokat.
4. Tolja a fenekét hátra. Térd- és csípőhajlítással ereszkedjen térdhajlításba. Egyidejűleg nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
5. Tartsa ki röviden a pozíciót.

Véghelyzet

6. Utána kilégzés közben dinamikusan térjen vissza az alaphelyzetbe.
7. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

Támadólépés/Reverse Lunge (G ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, törzs és lábak

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket két kézzel, függőlegesen vállmagasságban a mellkas előtt, könyökét behajlítva.
3. Végezzen a bal lábával egy kitörést hátralépéssel. Hajlítsa be a bal térdét 90°-os szögben úgy, hogy az majdnem érintse a talajt.
4. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

5. Kilégzés közben dinamikusan vigye a bal lábát ismét az alaphelyzetbe.
6. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson oldalt. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a törzs a gyakorlat során végig maradjon feszes.

Fekvenyomás földön/Floor Press (H ábra)

Igénybe vett izomzat: középső mellizmok, a váll és a felkar hátsó része

Alaphelyzet

1. Feküdjön hanyatt, és a lábait 30°-ban hajlítsa be. A talpak a talajon fekszenek.
2. Fogja meg a terméket mindkét kezével, és tartsa behajlított karral maga előtt a mellkas magasságában.
3. Feszítse meg a láb-, fenék- és hasizmokat. Húzza a lapockákat hátrafelé/lefelé. A nyak a gerincoszlop hosszanti tengelyében marad.
4. Kilégzés közben nyújtsa ki a karját felfelé. A váll eközben a talajon marad, és a könyök enyhén be van hajlítva.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

6. Lassan vigye vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A gyakorlat közben csak a kar mozog. A váll, valamint a hát alsó szakasza mindvégig a talajon marad.

Döntött törzsű evezés/Bent Over Dumbbell Row (I ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar, törzs és hát

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket függőlegesen mindkét kezével.
3. Döntse a felsőtestét kb. 45°-ban előre. A karját nyújtsa ki függőlegesen lefelé.
4. Kilélegzés közben húzza a terméket magához köldökmagasságig. Ehhez hajlítsa a könyökét, és húzza hátra egészen a test mögé.

Véghelyzet

5. Lassú mozgással térjen vissza az alaphelyzetbe.
6. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és próbálja a lapockát hátrafelé/lefelé nyomni. A mellkasát nyomja előre.

Felhúzás/Deadlifts (J ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és a láb hátsó része

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon, és feszítse meg a fenekét.
2. Vízszintesen fogja meg a terméket. A kézhát előrefelé nézzen. A karok legyenek lefelé kinyújtva.

3. Lassan dőljön előre.
4. Ezután hajlítsa be kissé a térdeit, és vezesse lefelé a terméket a teste és a lábai mentén, amíg el nem éri a lábszára közepét.

Véghelyzet

5. Kilégzés közben dinamikusan térjen vissza az alaphelyzetbe.
6. 5 – 10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be kb. 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és próbálja a lapockát hátrafelé/lefelé nyomni.

Egylábas felhúzás/Single Leg Deadlift (K ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és láb

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Nyújtsa előre a bal karját 90°-os szögben, és tartsa a terméket vízszintesen a bal kezében.
3. Feszítse meg a far- és törzsizmait, és nyújtsa a jobb karját is 90°-ban előre.
4. Helyezze át a testsúlyát a jobb lábára. A felsőtestével dőljön előre, a jobb lábát pedig emelje hátra kinyújtva. A támasztóláb enyhén be van hajlítva.
5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal kezét a termékkel a talaj irányába. A hát egyenes marad, a jobb kéz végig nyújtva.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a csípőjét csak minimális mértékben fordítsa el.

6. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

7. Térjen vissza dinamikusan az alaphelyzetbe.
8. 5 – 10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson oldalt.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A talp végig a talajon marad, a váll végig ejtve van, és a hát alsó szakasza egyenes.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.
A gyakorlatokat mindig egyenként 15 – 30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.
Csak nedves törlőkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

Az árucikket és a csomagolóanyagot az érvényes helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagok, pl. nylonzacskók, nem kerülhetnek gyermekek kezébe. A csomagolóanyagot gyermekek számára hozzá nem férhető helyen tárolja.

A terméket és csomagolását környezetbarát módon selejtezze le.

Az újrahasznosító kód a különböző anyagokat jelöli, hogy azok nyersanyagként újrahasznosíthatók legyenek. A kód az újrahasznosítás jelből - értsd: az újrahasznosítás körforgás jelölése - és egy számból áll, ami adott anyagot jelöl.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.
Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előirányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.
A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 405674_2201

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!
Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.

Obseg dobave (slika A)

1 x kratka utežna ročka (1)
2 x utežni kolut 2 kg (2)
4 x utežni kolut 1 kg (3)
2 x hitri zaklep za utežne ročke (4)
1 x navodilo za uporabo
1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Teža:
Kratka utežna ročka: pribl. 2 kg
Mali utežni kolut: pribl. 1 kg
Veliki utežni kolut: pribl. 2 kg

Maks. obremenitev na hitri zaklep za utežne ročke v navpičnem položaju: 7 kg

Maks. obremenitev (vklj. s kratko utežno ročko): 10 kg

Datum izdelave (mesec/leto): 06/2022

ISO 20957 Razred H
Področje uporabe: za domačo uporabo

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot naprava za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in komercialne namene.

Varnostni napotki

⚠ Smrtno nevarno!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.

⚠ Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Na obe strani ročke namestite enako težo.
- Utežne kolute namestite na oba konca kratke ročke glede na težo in velikost. Največje in najtežje kolute je treba namestiti prve, najmanjše in najlažje pa zadnje.
- Navodilo za uporabo in predloge za vaje vedno shranjujte na dosegu roke.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbenega prostora morate imeti pribl. 0,6 m prostega prostora (slika L).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.

- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.

⚠ Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.

⚠ Nevarnosti zaradi obrabe!

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Še posebej bodite pozorni na obrabo hitrih zaklepov za utežne ročke.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Montaža utežnih kolutov

1. Utežne kolute (2) in (3) namestite na oba konca kratke utežne ročke (1). Največje in najtežje kolute je treba namestiti prve, najmanjše in najlažje pa zadnje (slika B).

Pomembno: Pazite, da na obeh straneh namestite enako težo.

2. Hitre zaklepe za utežne ročke (4) potisnite na konca kratke utežne ročke in jih zaprite. Tako preprečite, da bi utežni koluti med vadbo zdrsnili. Prikazan klik-sistem omogoča zelo hitro menjavo utežnih kolutov. Pazite, da hitri zaklepi za utežne ročke ležijo tesno ob utežnih kolutih, da med vadbo ne zdrsnejo (slika C).

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.
Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite od 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrižajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato spustite.

4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor možnih vaj.

Potisk ramena v sede (slika D)

Ciljne mišice: roka, rama in trup

Začetni položaj

1. Sedite na stol in postavite stopali v širino kolkov na tla. Nogi naj bosta pokrčeni pod kotom 90°.
2. Izdelek držite z eno roko v vodoravnem položaju.
3. Roko iztegnite stran od telesa, da je vzporedna s tlemi. Roka, v kateri ne držite izdelka, počiva na stegnu.
4. Pokrčite komolec pod kotom 90°. Hrbtna stran dlani je obrnjena nazaj. Pri tem pazite, da je zapestje poravnano.
5. Mišice nog, zadnjične in trebušne mišice naj bodo ves čas napete. Poravnajte zgornji del telesa, prsnico potisnite naprej, lopatice pa povlecite nazaj/navzdol.
6. Roko odločno dvignite navzgor in hkrati izdihnite ter za trenutek zadržite ta položaj.

Pomembno: Zgornji del telesa mora ostati poravnan, roka pa je med iztegovanjem rahlo pokrčena.

Končni položaj

7. Počasi vrnite roko v začetni položaj.
8. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte roki.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z roko, rama naj ostane med celotno vajo spuščena.

Tricepsi (slika E)

Ciljne mišice: zadnja stran nadlakti

Začetni položaj

1. Stopali postavite v širino kolkov na tla in rahlo pokrčite koleni.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično zadaj za glavo. Pri tem držite utežni kolut/utežne kolute na enem koncu utežne ročke.

Napotek: Koleni ostaneta rahlo pokrčeni.

3. Mišice nog, zadnjične in trebušne mišice naj bodo ves čas napete. Trup je vzravnan. Lopatice potisnite nazaj/navzdol.
4. Sedaj iztegnite komolca in pri tem dvignite izdelek nad glavo.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

6. Izdelek počasi spustite nazaj v začetni položaj.

Napotek: Pazite, da ne iztegnete komolcev in da sta komolca obrnjena navzven.
To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Po vsakem sklopu naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Gib izvajajte počasi in pri dviganju komolcev ne iztegnite popolnoma. Pazite, da sta komolca med upogibanjem usmerjena navzven.

Upogib kolen/Squads (slika F)

Ciljne mišice: trup in noge

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Izdelek primite navpično in ga držite s pokrčenima rokama pred sabo v višini prsi.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Zadnjico potisnite nazaj. Pokrčite kolena in kolke in počepnite. Hkrati potisnite lopatice nazaj/navzdol.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju.

Končni položaj

6. Nato se odločno vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
7. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo med celotno vajo poravnan.

Izpadni korak/Reverse Lunge (slika G)

Ciljne mišice: roka, rama, trup in noge

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično na višini ramen pred prsmi z rahlo pokrčenima komolcema.
3. Z levo nogo izvedite izpadni korak nazaj. Levo koleno pokrčite do kota 90°, tako da se skoraj dotika tal.
4. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

5. Levo nogo odločno vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo vaš trup napet.

Potisk s prsi/Floor Press (slika H)

Ciljne mišice: sredina prsi, ramena in zadnja stran nadlakti

Začetni položaj

1. Ulezite se na hrbet in pokrčite noge za 30°. Podplati naj bodo plosko na tleh.
2. Primite izdelek z obema rokama in ga držite s pokrčenima rokama pred svojim prsnim košem.
3. Napnite mišice nog, zadnjične in trebušne mišice. Lopatice povlecite nazaj/navzdol. Vrat je podaljšek hrbtenice.
4. Roki iztegnite navzgor in hkrati izdihnite. Rami naj ostaneta na tleh, komolca pa naj bosta narahlo upognjena.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

6. Roki znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z roko. Rami ter spodnji del hrbta naj ostanejo stalno na tleh.

Veslanje v predklonu/Bent Over Dumbbell Row (slika I)

Ciljne mišice: nadlaket, trup in hrbet

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen, koleni naj bosta rahlo pokrčeni.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično.
3. Trup nagnite za pribl. 45° naprej. Roki iztegnite navpično navzdol.
4. Izdelek povlecite k sebi v višino popka in hkrati izdihnite. Pri tem pokrčite komolca in ju povlecite za telo.

Končni položaj

5. Počasi se vrnite v začetni položaj.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Med vajo naj bo trup napet. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju, lopatici pa poskušajte potisniti nazaj/navzdol. Prsi potisnite naprej.

Križno dviganje/Deadlifts (slika J)

Ciljne mišice: trup in zadnji del nog

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini kolkov na tleh in napnite zadnjične mišice.
2. Izdelek primite vodoravno. Hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni naprej. Roki naj bosta iztegnjeni navzdol.
3. Počasi se nagnite naprej.
4. Nato rahlo pokrčite koleni in spustite izdelek ob svojih nogah navzdol do sredine meč.

Končni položaj

5. Počasi se vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 90 sekund premora.

Pomembno: Med vajo naj bo trup napet. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in poskušajte potisniti lopatici nazaj/navzdol.

Enonožno križno dviganje/Single Leg Deadlift (slika K)

Ciljne mišice: trup in noge

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini kolkov. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Svojo levo roko iztegnite za 90° naprej in držite izdelek vodoravno v levi roki.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter iztegnite tudi desno roko za 90° naprej.
4. Prenesite težo na desno nogo. Z zgornjim delom telesa se nagnite naprej, levo nogo pa iztegnite nazaj. Obremenjena noga je narahlo pokrčena.
5. Hkrati pomikajte levo roko z izdelkom navzdol proti tlom. Hrbet ostane raven, desna roka pa iztegnjena.

Pomembno: Boka morata ostati čim bolj poravnana in ju ne smete obračati.

6. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

7. Odločno se vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
8. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Stopali ostaneta trdno na tleh, rami potiskate navzdol, spodnji del hrbta pa ostane raven.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.

S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, koleni naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo s tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Pri tem potisnite medenico naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.

Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.

Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko.

Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.
Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.
Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.
Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino.
Druge pravice iz garancije ne obstajajo.
Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 405674_2201

(SI) Servis Slovenija
Tel.: 080080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 lega od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščeni servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

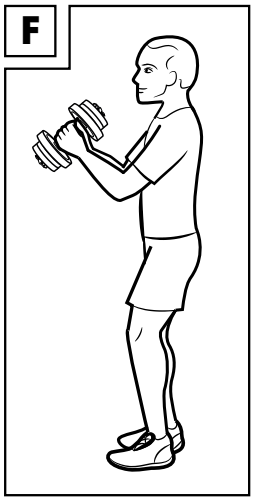
DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

06/2022

Delta-Sport-Nr.: KH-11043

04.07.2022 / PM 4:55

IAN 405674_2201



(DE) (AT) (CH) **KORREKTUR KURZHANTEL-SET, 10 KG**

Technische Daten

max. 4 KG Max. Belastung je Hantelschnellverschluss in senkrechter Position: 4 kg

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.
Wichtig: Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Gewichte mit der Kurzhantelstange.

(GB) (IE) (NI) (MT) (CY) **CORRECTION 10KG DUMBBELL SET**

Technical data

max. 4 KG Max. load per dumbbell quick release fastener in vertical position: 4kg

Important: be sure to attach the same weight to both sides.
Important: only use the weights that are included in the package contents with the dumbbell.

(FR) (CH) (BE) **RECTIFICATION SET D'HALTÈRES, 10 KG**

Caractéristiques techniques

max. 4 KG Charge max. d'une fermeture rapide pour barre d'haltères en position verticale : 4 kg

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.
Important : utilisez exclusivement les poids fournis dans l'étendue de la livraison avec la barre d'haltères courte.

(NL) (BE) **CORRECTIE HALTERSET, 10 KG**

Technische gegevens

max. 4 KG Max. belasting per dumbbellsnelsluiting in verticale positie: 4 kg

Belangrijk: let erop dat u aan beide zijden hetzelfde gewicht aanbrengt.
Belangrijk: gebruik alleen de meegeleverde gewichten met de dumbbellstang.

(FI) **KORJAUS KÄSIPAINOT, 10 KG**

Tekniset tiedot

max. 4 KG Suurin kuormitus painon pikalukkoa kohti pystyasennossa: 4 kg

Tärkeää: varmista, että lisäät molemmin puolin saman painon.
Tärkeää: käytä vain toimitukseen sisältyviä painoja käsipainotangon kanssa.

(PL) **KOREKTA HANTEL 10 KG**

Dane techniczne

max. 4 KG Maks. obciążenie każdego zacisku szybkomocującego do hantli w pozycji pionowej: 4 kg

Ważne: należy się upewnić, że po obu stronach są założone takie same obciążenia.
Ważne: na gryf krótki do hantli należy zakładać wyłącznie obciążenia zawarte w zakresie dostawy.

(IT) (CH) (MT) **RETTIFICA SET MANUBRIO, 10 KG**

Dati tecnici

max. 4 KG Carico max. per chiusura rapida del manubrio in posizione verticale: 4 kg

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.
Importante: utilizzare con il manubrio corto solo i pesi inclusi nel contenuto della fornitura.

(ES) **CORRECCIÓN SET DE MANCUERNAS DE 10 KG**

Datos técnicos

max. 4 KG Carga máx. por cierre rápido para mancuerna en posición vertical: 4 kg

Importante: Preste atención a colocar el mismo peso en ambos lados.
Importante: Utilice con la mancuerna únicamente las pesas incluidas en el alcance de suministro.

(SE) **KORRIGERING HANTELSET, 10 KG**

Tekniska data

max. 4 KG Maximal belastning per hantel med snabbkoppling i vertikalt läge: 4 kg

Viktigt: Se till att du fäster samma vikt på båda sidor.
Viktigt: Använd endast de vikter som ingår i hantelstången.

(LT) **KOREGAVIMAS TRUMPAS HANTELIS, 10 KG**

Techniniai duomenys

max. 4 KG Maks. kiekvieno greitaveikio svarmens fiksatoriaus apkrova vertikalioje padėtyje: 4 kg

Svarbu: būtinai pritvirtinkite tokį patį svorį iš abiejų pusių.
Svarbu: su svarmens strypu naudokite tik komplektacijoje esančius svorius.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

06/2022

Delta-Sport-Nr.: KH-11043

IAN 405674_2201

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

06.27.2022 / PM 2:15

(EE) PARANDUS LÜHIKESTE TÕSTEKANGIDE KOMPLEKT, 10 KG

Tehnilised andmed

Max koormus hantli kiirkinnituse kohta: 4 kg

Tähtis: pidage meeles, et paigaldate mõlemale poolele ühesuguse raskuse.
Tähtis: kasutage hantlikangiga ainult kaasasolevaid raskusi.

(HU) KORREKTÚRA KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG

Műszaki adatok

Max. terhelés gyorszáranként függőleges helyzetben: 4 kg

Fontos: ügyeljen arra, hogy mindkét oldalra ugyanakkora súlyt helyezzen fel.
Fontos: csak a súlyzórúd csomagjának részeként kapott súlyokat használja.

(CZ) OPRAVA ČINKA 10 KG

Technické údaje

Max. zatížení každého rychlouzávěru na činku v kolmé poloze: 4 kg

Důležité: Dbejte na to, abyste na obě strany umístili stejné závaží.
Důležité: Používejte krátkou činkovou tyč pouze se závažími, která jsou součástí obsahu balení.

(PT) CORREÇÃO CONJUNTO DE HALTERES, 10 KG

Dados técnicos

Carga máxima por bloqueio rápido de haltere em posição vertical: 4 kg

Importante: certifique-se de que coloca um peso igual de ambos os lados.
Importante: utilize apenas os pesos incluídos no volume de fornecimento com a barra de haltere.

(HR) ISPRAVAK SET UTEGA, 10 KG

Tehnički podaci

Maks. opterećenje po brzom zatvaraču za uteg u okomitom položaju: 4 kg

Važno: pazite da na obje strane stavite jednaku težinu.
Važno: šipku za jednoručni uteg upotrebljavajte samo s utezima koji se nalaze u opsegu isporuke.

(RO) RECTIFICARE SET HALTERE SCURTE, 10 KG

Date tehnice

Sarcină maximă per element de închidere rapidă al ganterei în poziție verticală: 4 kg

Important: asigurați-vă că puneți aceeași greutate pe ambele părți.
Important: folosiți numai greutățile incluse în pachetul de livrare cu bara pentru ganteră scurtă.

(GR) (CY) ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΕΤ ΑΛΤΗΡΑΣ 10 KG

Τεχνικά χαρακτηριστικά

Μέγ. επιβάρυνση ανά ταχυσύνδεσμο αλτήρα σε κάθετη θέση: 4 kg

Σημαντικό: Φροντίστε να τοποθετείτε το ίδιο βάρος και στις δύο πλευρές.
Σημαντικό: Χρησιμοποιείτε μόνο τα βάρη του παραδοτέου εξοπλισμού με τον αλτήρα.

(LV) KOREKCIJA HANTEĻU KOMPLEKTS,10 KG

Tehniskie dati

Maks. slodze uz vienu hanteles ātro stiprinājumu vertikālā pozīcijā: 4 kg

Svarīgi: raugiet, lai atsvari abās pusēs būtu vienādi.
Svarīgi: izmantojiet tikai piegādes komplektā iekļautos atsvarus ar īsās hanteles stieni.

(SI) POPRAVEK KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG

Tehnični podatki

Maks. obremenitev na hitri zaklep za utežne ročke v navpičnem položaju: 4 kg

Pomembno: Pazite, da na obeh straneh namestite enako težo.
Pomembno: Uporabite samo uteži s kratko utežno ročko, ki so v obsegu dobave.

(SK) KOREKTÚRA KRÁTKE ČINKY, 10 KG

Technické údaje

Max. zaťaženie na rýchlouzáver činiek v kolmej polohe: 4 kg

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.
Dôležité: S krátkou činkovou tyčou používajte len závažia, ktoré sú obsiahnuté v rozsahu dodávky.

(DK) RETTELSE HÅNDVÆGTSSÆT, 10 KG

Tekniske data

Maks. belastning pr. snaplås til vægtstang i lodret position: 4 kg

Vigtigt: Sørg for at sætte samme vægt på i begge ender.
Vigtigt: Brug kun de vægte, der medfølger ved levering, på den korte vægtstang.

(RS) ISPRAVKA RUČNI TEG, 10 KG

Tehnički podaci

Maks. opterećenje po brzom zatvaraču za bučice u vertikalnom položaju: 4 kg

Važno: Vodite računa da stavite istu težinu sa obe strane.
Važno: Sa šipkom za bučice koristite samo tegove, koji su sadržani u obimu isporuke.

(BG) КОРЕКЦИЯ КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10 KG

Технически данни

Макс. натоварване на един бързодействащ клипс за щанги във вертикална позиция: 4 kg

Важно: внимавайте от двете страни да се постави едно и също тегло.
Важно: използвайте само съдържащите се в обхвата на доставката тежести с късата щанга.