



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13456
Version: 06/2025

IAN 489407_2501



KURZHANTEL-SET

DE AT CH

KURZHANTEL-SET

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

FR CH

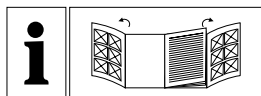
SET D'HALTÈRES

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

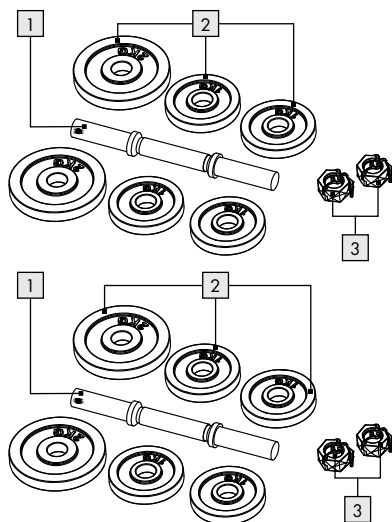
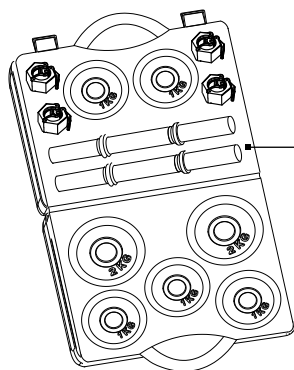
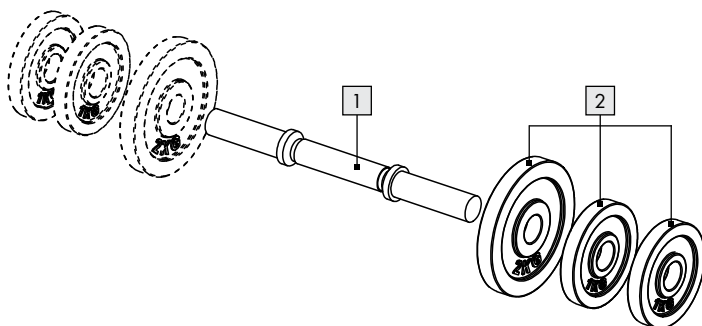
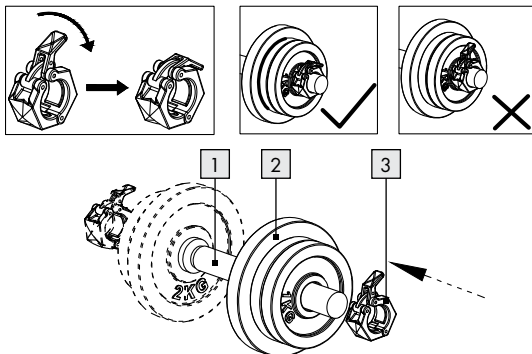
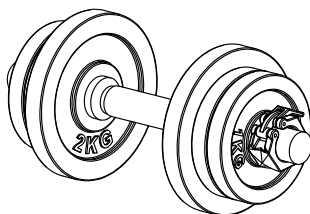
IT CH

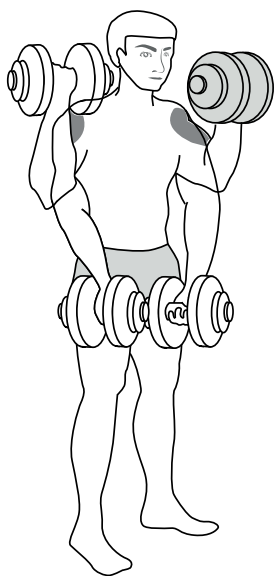
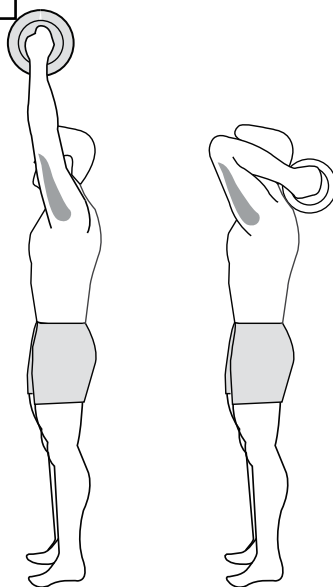
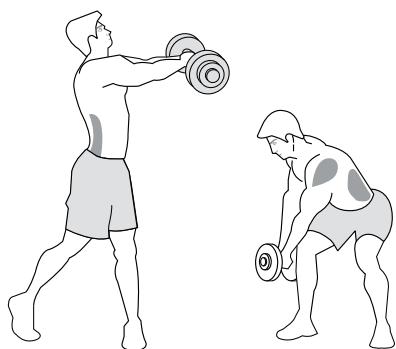
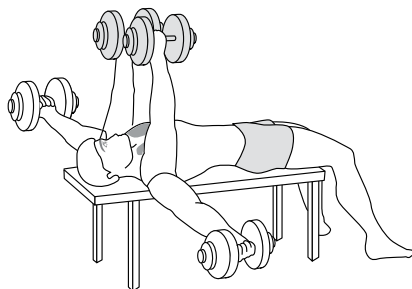
SET MANUBRI

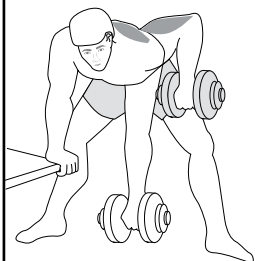
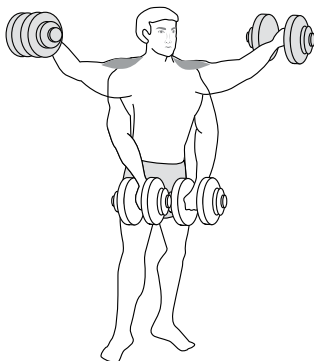
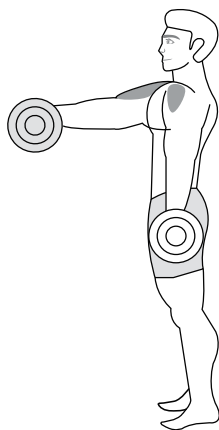
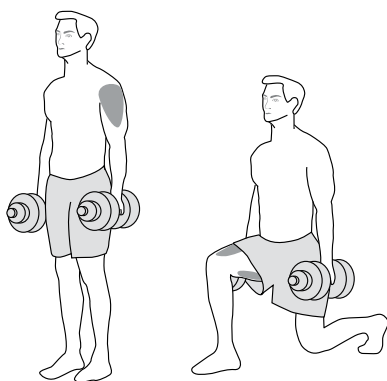
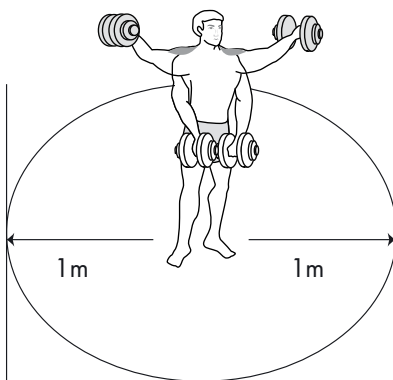
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza



DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	11
IT/CH	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	17

A**B****C****D**

E**F****G****H**

I**J****K****L****M**

Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	6
Lieferumfang und Teilebeschreibung (Abb. A)	Seite	6
Technische Daten	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Zusammenbauen	Seite	7
Hinweise zum Training	Seite	7
Allgemeine Trainingshinweise	Seite	7
Hinweise zum Training	Seite	8
Übungen	Seite	8
Reinigung und Pflege	Seite	9
Entsorgung	Seite	10
Garantie	Seite	10
Abwicklung im Garantiefall	Seite	10
Service	Seite	10

KURZHANTEL-SET

● Einleitung



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

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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang und Teilebeschreibung (Abb. A)

- 1 2 x Hanteln
- 2 12 x Hantelscheiben
- 3 4 x Clip-Verschlüsse
- 4 1 x Aufbewahrungsbox

● Technische Daten

Hantelstange mit

Verschlüssen: 2 Hantelstangen: ca. 2 kg,
Durchmesser: 30 mm,
Länge: 35 cm,
4 Clip-Verschlüsse
zur Befestigung der
Hantelscheiben.

Hantelscheiben: insgesamt 12 Hantelscheiben;
8 x 1 kg
(Durchmesser ca. 119 mm,
Dicke ca. 18 mm)
4 x 2 kg
(Durchmesser ca. 154 mm,
Dicke ca. 20,5 mm)

Gesamtgewicht: ca. 20 kg

Traglast: maximal 10 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Nur für den
Privatgebrauch



Sicherheitshinweise

BITTE LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG
DIE ANLEITUNG! BITTE BEWAHREN SIE DIE
ANLEITUNG GUT AUF! WENN SIE DIESES
PRODUKT AN DRITTE WEITERGEBEN,
HÄNDIGEN SIE AUCH ALLE UNTERLAGEN
AUS.



⚠️ WARNUNG! **LEBENSGEFAHR UND** **UNFALLGEFAHR FÜR**

SÄUGLINGE UND KINDER! Lassen Sie

Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem
Verpackungsmaterial. Es besteht
Erstickungsgefahr.

- Lesen und befolgen Sie die
Gebrauchsanweisung und alle weiteren
Informationen, bevor Sie das Produkt
zusammenbauen und verwenden. Eine
sichere Verwendung des Produkts kann nur
erreicht werden, wenn es ordnungsgemäß
zusammengebaut und korrekt verwendet
wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle
Benutzer:innen des Produkts die Warnhinweise
kennen.

- Ziehen Sie immer Ihren Arzt zurate, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und Beschwerden vorzubeugen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen, Schmerzen haben, ein Engegefühl in der Brust verspüren, einen unregelmäßigen Herzschlag haben, sehr kurzatmig sind, sich schwindlig oder benommen fühlen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Sportgeräten fern! Dieses Trainingsgerät ist zum Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Verwenden Sie das Set auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für den Boden oder Teppich. Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Halten Sie beim Training einen Abstand von mindestens 1 m um sich und das Gerät herum ein (siehe Abb. M).
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Clip-Verschlüsse richtig befestigt sind. Die Zuverlässigkeit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Trainingsgerät eignet sich besonders für das Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Bitte beachten Sie, dass das Trainingsgerät der EN ISO 20957 Klasse H (H = Privatgebrauch) entspricht. Das Höchstgewicht beträgt 10 kg. Nach DIN EN ISO 20957-1 ist das Trainingsgerät nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb von Kindern und ihre Experimentierfreude zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die das Trainingsgerät nicht ausgelegt ist.

- Wenn Sie Kindern die Benutzung des Trainingsgeräts erlauben, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem zeigen, wie sie das Trainingsgerät richtig benutzen. Trainingsgeräte sind unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Achten Sie besonders auf den Zustand des Kunststoff-Clip-Verschlusses. Diese Teile sind am anfälligsten für Verschleiß und Abnutzung.

● Zusammenbauen

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Achten Sie darauf, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich groß sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** je nach Ihren Fähigkeiten hinzufügen oder entfernen.
- Um die Hantelscheiben **2** zu befestigen, öffnen Sie die Verriegelung des Clip-Verschlusses **3** und stecken Sie ihn auf die Hantelstange **1** (Abb. C). Schließen Sie die Verriegelung des Clip-Verschlusses **3**. Vergewissern Sie sich, dass die Hantelscheiben **2** gut befestigt sind. Abbildung D zeigt das fertig zusammengebaute Produkt.

● Hinweise zum Training

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt die Muskeln. Außerdem wird die Beweglichkeit der Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Cholesterinspiegel, Blutdruck, Blutzucker, Motivation, Körperfettanteil und Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen
2. Cardio- oder Kraftübungen
3. Cool-down und Dehnen

Aufwärmen

Diese Phase trägt dazu bei, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem sie die Durchblutung erhöht und die Muskeln auf das Training vorbereitet. Es ist ratsam, für etwa 30 Sekunden lang ein paar Dehnübungen zu machen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, HÖREN SIE AUF.

Das Training

Ausdauertraining (aufgrund der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) oder ein Kraft- bzw. Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten, insbesondere jene, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

Genauso wie das Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool-down stattfinden. Ein Cool-down leitet die Entspannungsphase ein. Die Körpertemperatur sinkt wieder und zeigt den Übergang von der Stress- zur Entspannungsphase an. Das Cool-down sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase) und wird langsam bis auf die niedrigste Stufe heruntergeregelt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln auf jeden Fall dehnen. Sie können Dehnübungen entweder vor oder während des Trainings machen, um Ihre Muskeln schnell aufzuwärmen. Durch anschließendes Dehnen wird der Muskel wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht, wodurch eine Muskelverkürzung verhindert wird. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das Dehnen danach. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den jeweiligen Muskel spürbar sein, aber niemals wehtun.

● Hinweise zum Training

Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Satz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihren individuellen Vorlieben langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 Mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihren Muskeln und Ihrem Körper zwischen den einzelnen Übungen genügend Zeit zur Erholung geben. Es empfiehlt sich, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie außerdem alle Übungen mit einer stabilen Körpermitte aus. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, z. B. um die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben kann.

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein. Nehmen Sie wie gezeigt in jede Hand eine Hantel. Heben Sie eine Hantel an, während Sie die andere im gleichen Zug senken. Die Hantel sollte zu Beginn der Übung parallel zum Körper gehalten werden; d. h., die Handflächen zeigen nach innen. Während des Hebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während des Absenkens der Hantel ist es genau andersherum. In der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Hantel wie gezeigt hinter dem Kopf mit beiden Händen an den Enden. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Heben Sie Ihre Hände über den Kopf und strecken Sie Ihre Arme. Die Schultern bleiben unten. Senken Sie die Hantel wieder.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Hantel mit beiden Händen fest. Senken Sie die Hantel an der Außenseite des linken Knies ab. Heben Sie die Arme seitlich an und drehen Sie den Körper zur rechten Seite. Die Schultern bleiben unten. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brustmuskulatur - Fly

Legen Sie sich wie gezeigt mit dem Rücken auf eine flache Bank (achten Sie darauf, dass diese stabil ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Halt auf jeder Seite auf den Boden. Nehmen Sie eine Hantel in jede Hand und halten Sie die Arme leicht gebeugt über der Brust. Bewegen Sie nun die Hanteln seitlich nach unten, bis etwa auf Schulterhöhe. Heben Sie die Hanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Stehen Sie nach vorne gebeugt mit den Füßen schulterbreit. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Beginnen Sie diese Übung mit leichten Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Hantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Hantel langsam und kontrolliert zur Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Lassen Sie die Hantel langsam wieder sinken.

(Abb. J) Schulter - Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Greifen Sie die Hantel bzw. die Hanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm bzw. die Arme dann etwa auf Schulterhöhe an, heben Sie aber nicht die Schultern. Bringen Sie anschließend die Hantel(n) zurück in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Vor dem Körper heben

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Greifen Sie die Hantel bzw. die Hanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm bzw. die Arme dann etwa bis auf Schulterhöhe an (optional weiter bis über den Kopf), heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie anschließend die Hantel(n) zurück in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Halten Sie die Hanteln und lassen Sie die Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam und kontrolliert einen großen Ausfallschritt, wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass das Knie Ihres vorderen Beins konstant über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Stehen Sie wieder auf und wechseln Sie das Bein.

● Reinigung und Pflege

- Mit einem feuchten, fusselfreien Tuch abwischen. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.

● Entsorgung

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

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

● Garantie

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

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

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

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

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

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

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 489407_2501) als Nachweis für den Kauf bereit.

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

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 12
Utilisation prévue	Page 12
Contenu de l’emballage / Description des pièces (fig. A)	Page 12
Données techniques	Page 12
Notes de sécurité	Page 12
Assemblage	Page 13
Remarques concernant l'entraînement	Page 13
Conseils généraux pour l’entraînement	Page 14
Remarques concernant les exercices	Page 14
Exercices	Page 15
Nettoyage et entretien	Page 16
Mise au rebut	Page 16
Garantie	Page 16
Faire valoir sa garantie	Page 16
Service après-vente	Page 16

SET D'HALTÈRES

● Introduction



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

● Utilisation prévue

Ce produit est prévu pour être utilisé comme un équipement sportif et n'est pas destiné à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé à l'intérieur par des adultes.

● Contenu de l'emballage / Description des pièces (fig. A)

- 1 2 x Barre d'haltère
- 2 12 x Disque de musculation
- 3 4 x Stop-disque
- 4 1 x Mallette de rangement

● Données techniques

Barre d'haltère

avec stop-disques: 2 barres d'haltère : env. 2 kg,
diamètre : 30 mm,
longueur : 35 cm,
4 stop-disques pour sécuriser
les poids sur les barres.

Disques de
musculation :

12 disques au total ;
8 x 1 kg
(diamètre d'env. 119 mm,
épaisseur d'env. 18 mm)
4 x 2 kg
(diamètre d'env. 154 mm,
épaisseur d'env. 20,5 mm)

Poids total : env. 20 kg

Charge : maximum 10 kg

EN ISO 20957 CLASSE H - Réservé à un usage
domestique



Notes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES CONSIGNES AVANT
UTILISATION ! CONSERVEZ CES
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DANS
UN ENDROIT SÛR ! LORSQUE VOUS
TRANSMETTEZ CE PRODUIT À UN TIERS,
VEUILLEZ AUSSI LUI FOURNIR TOUS LES
DOCUMENTS.



AVERTISSEMENT ! **DANGER DE MORT ET RISQUE** **D'ACCIDENT POUR LES**

NOURRISSONS ET LES ENFANTS !

Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec les matériaux d'emballage. Il existe un danger de suffocation.

- Veuillez lire et respecter le mode d'emploi et toutes autres informations avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre du produit ne peut être garantie que s'il a été correctement assemblé et utilisé. Il relève de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs du produit soient informés des avertissements.

- Demandez toujours à votre médecin si la pratique de ce sport vous est contre-indiquée avant de commencer un programme d'entraînement. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si vous vous sentez mal, ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou des étourdissements.

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE ! Maintenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement de sport ! L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes.

- Utilisez l'équipement sur une surface stable, plane et horizontale en mettant un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. Faire de l'exercice en toute sécurité nécessite suffisamment d'espace. Lorsque vous faites de l'exercice, gardez au moins 1 m d'espace libre autour de vous et du produit (voir fig. M).
- Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les stop-disques sont bien serrés. La fiabilité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement qu'il est en bon état. N'utilisez ce produit que s'il est en parfait état. N'utilisez pas ce produit s'il est endommagé.
- L'équipement est prévu pour muscler le haut du corps et les bras, ainsi que pour améliorer l'endurance générale et éliminer les graisses.
- Veuillez noter que l'équipement de sport est conforme à la norme EN ISO 20957 CLASSE H (H = usage domestique). Le poids maximal est de 10 kg. Selon la norme DIN EN ISO 20957-1, l'équipement de sport ne convient pas aux adolescents de moins de 14 ans.
- Les parents et autres personnes responsables d'enfants doivent faire preuve d'une vigilance accrue, car l'instinct naturel de jeu et le goût de l'expérimentation des enfants peuvent conduire à des situations et à des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement ne convient pas.

- Si vous permettez à des enfants d'utiliser l'équipement, vous devez tenir compte de leur développement mental et physique et surtout de leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et surtout leur montrer comment utiliser l'équipement correctement. Le matériel d'entraînement ne peut en aucun cas servir de jouet.
- Portez une attention particulière à l'état des stop-disques en plastique. Ces pièces sont les plus susceptibles de s'user.

● **Assemblage**

- Insérez les disques de musculation **2** sur la barre d'haltère **1** (fig. B). Veillez à ce que les poids aux deux extrémités de la barre d'haltère **1** soient égaux afin d'éviter les blessures. Vous pouvez ajouter ou retirer les disques de musculation **2** fournis en fonction de vos capacités.
- Pour fixer les disques de musculation **2**, ouvrez le fermoir du stop-disque **3** et insérez-le sur la barre d'haltère **1** (fig. C). Refermez le fermoir du stop-disque **3**. Veillez à ce que les disques de musculation **2** sont bien en place. La figure D montre le produit entièrement assemblé.

● **Remarques concernant l'entraînement**

En vous intéressant à la musculation, vous avez fait un pas vers la mobilité et la santé, car la musculation renforce les muscles. De plus, ceci permet d'augmenter la mobilité des articulations, ce qui réduit le risque de blessures. Le cholestérol, la tension artérielle, la glycémie, la motivation, le pourcentage de graisse corporelle et l'humeur peuvent être améliorés par le sport en parallèle à un régime alimentaire approprié.

● Conseils généraux pour l'entraînement

Chaque exercice doit comprendre les trois étapes suivantes :

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

Échauffement

Cette étape permet de réduire le risque de blessure musculaire et de crampe en augmentant la circulation sanguine et en préparant les muscles à l'entraînement. Il est recommandé de réaliser quelques exercices d'étirement pendant environ 30 secondes. Ne surentraînez pas les muscles et évitez d'effectuer des mouvements brusques. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'entraînement.

Entraînement

Un entraînement d'endurance (également dénommé entraînement cardiovasculaire ou cardio étant donné les effets positifs sur le système cardiovasculaire) ou de renforcement musculaire permet de lutter contre les problèmes de santé physiques, qui peuvent notamment survenir avec l'âge. Ce type d'entraînement permet aussi de renforcer le système immunitaire et de se prémunir contre les maladies infectieuses.

Récupération

Comme l'échauffement pratiqué avant chaque séance d'entraînement, la récupération doit avoir lieu après. La récupération démarre la phase de relaxation : la température corporelle redescend pour passer à un état de relaxation. La récupération doit durer au moins 10 minutes (comme l'échauffement) et doit diminuer progressivement en intensité jusqu'au niveau le plus bas. Le rythme cardiaque doit être aussi bas que possible.

Étirements

Après l'entraînement, les étirements sont vivement recommandés. Vous pouvez vous étirer avant ou pendant l'entraînement pour faciliter l'échauffement des muscles. Les étirements permettent de redonner leur longueur initiale aux muscles qui se contractent à l'effort. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer ensuite. Un étirement doit durer 20 à 30 secondes par muscle. Un étirement doit être ressenti au niveau du muscle en question, mais ne doit jamais être douloureux.

● Remarques concernant les exercices

Commencez votre entraînement en réalisant environ 7 à 8 répétitions par exercice. Augmentez le nombre de répétitions selon vos préférences individuelles pour arriver à 11 ou 12 répétitions par exercice. Si vous constatez une fatigue musculaire, réduisez le nombre de répétitions. Entraînez-vous 3 à 4 fois par semaine si possible. Cependant, veillez à prendre un jour de repos entre deux jours d'entraînement afin que les muscles et le corps puissent suffisamment récupérer.

Enfin, réalisez tous les exercices en vous maintenant dans une position stable. La colonne vertébrale (en particulier la colonne lombaire) doit être droite, afin que chaque vertèbre soit dans une bonne position biomécanique permettant de protéger les disques lombaires.

Réalisez les exercices de manière fluide et maîtrisée. Ne vous entraînez pas avec élan et / ou par mouvements brusques. Veuillez noter qu'un entraînement inadapté ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé.

● Exercices

(Fig. E) Biceps

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux. Prenez un haltère dans chaque main comme illustré. Soulevez un haltère pendant que vous abaissez l'autre dans le même mouvement. L'haltère doit être maintenu parallèlement au corps au début de l'exercice, autrement dit, avec les paumes tournées vers l'intérieur. Lorsque vous soulevez l'haltère, il pivote de sorte que la paume est tournée vers le haut à la fin. Lors de la phase de descente, l'inverse se produit. Pendant l'exercice, les coudes doivent rester près du corps afin de permettre la musculation des biceps.

(Fig. F) Triceps

Maintenez l'haltère comme illustré avec les deux mains aux extrémités, derrière la tête. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Levez les mains au-dessus de la tête et étirez les bras. Ne levez pas les épaules. Abaissez à nouveau l'haltère.

(Fig. G) Muscles obliques

Maintenez l'haltère avec les deux mains. Abaissez l'haltère sur l'extérieur du genou gauche. Levez les bras vers l'autre côté, en tournant le corps sur le côté droit. Ne levez pas les épaules. Revenez à la position de départ. Changez de côté.

(Fig. H) Pectoraux - Papillon

Allongez-vous comme illustré sur le dos sur un banc plat (veillez à ce qu'il soit stable) et placez les pieds de chaque côté pour davantage de stabilité. Prenez un haltère dans chaque main et maintenez les bras légèrement repliés au-dessus de la poitrine. Déplacez les haltères latéralement vers le bas, jusqu'au niveau des épaules. Soulevez à nouveau les haltères puis revenez à la position de départ.

(Fig. I) Dorsaux

Mettez-vous debout et penchez-vous avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Commencez cet exercice avec des poids faibles. Soutenez-vous en posant une main sur un banc ou une chaise. Maintenez l'haltère dans l'autre main et laissez le bras pendre lâchement. Soulevez l'haltère lentement vers la poitrine tout en maintenant le dos droit et les abdominaux contractés. Abaissez à nouveau lentement l'haltère.

(Fig. J) Épaule - Élévation latérale

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Prenez un haltère ou deux haltères si vous souhaitez muscler les deux côtés simultanément et tirez les omoplates vers l'arrière en repliant légèrement les coudes. Soulevez le ou les bras jusqu'à hauteur d'épaules, mais sans lever les épaules. Ensuite, ramenez l'haltère (ou les haltères) à leur position de départ.

(Fig. K) Élévation frontale

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Prenez un haltère ou deux haltères si vous souhaitez muscler les deux côtés simultanément et tirez les omoplates vers l'arrière en repliant légèrement les coudes. Soulevez le ou les bras jusqu'à hauteur d'épaules (ou jusqu'au-dessus de la tête) mais sans lever les épaules. Ensuite, ramenez l'haltère (ou les haltères) à leur position de départ.

(Fig. L) Jambes

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Maintenez les haltères et laissez les bras pendre lâchement avec les poids de chaque côté. Déplacez-vous lentement, dans un mouvement maîtrisé, pour faire une fente, comme illustré. Veillez à ce que le genou de la jambe droite soit constamment aligné au-dessus du pied et que le dos reste droit. Relevez-vous et changez de jambe.

● **Nettoyage et entretien**

- Essuyez le produit avec un chiffon humide non pelucheux. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou caustiques. Stockez toujours le produit sec et propre à température ambiante.

● **Mise au rebut**

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

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

● **Garantie**

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.

Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballeage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre

● **Faire valoir sa garantie**

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

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 489407_2501) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

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

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

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

● **Service après-vente**

(FR) Service après-vente France

Tél.: 0800904879

E-Mail: owim@lidl.fr

(CH) Service après-vente Suisse

Tél.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduzione	Pagina	18
Destinazione d'uso	Pagina	18
Contenuto dell'imballaggio e descrizione dei componenti (Fig. A)	Pagina	18
Specifiche tecniche	Pagina	18
Avvertenze di sicurezza	Pagina	18
Assemblaggio	Pagina	19
Utilizzo	Pagina	19
Fasi dell'allenamento	Pagina	19
Note sugli esercizi	Pagina	20
Esercizi	Pagina	20
Pulizia e manutenzione	Pagina	21
Smaltimento	Pagina	21
Garanzia	Pagina	22
Gestione dei casi in garanzia	Pagina	22
Assistenza	Pagina	22

SET MANUBRI

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Destinazione d'uso

Questo prodotto è un'attrezzatura sportiva e non è destinato all'uso commerciale, terapeutico o medico. Questo prodotto deve essere utilizzato esclusivamente in interni e da adulti.

● Contenuto dell'imballaggio e descrizione dei componenti (Fig. A)

- 1 2 x Manubri
- 2 12 x Dischi
- 3 4 x Ferma-dischi
- 4 1 x Valigetta di trasporto

● Specifiche tecniche

Manubrio con

ferma-dischi: 2 manubri: 2 kg circa,
diametro: 30 mm,
lunghezza: 35 cm,
4 ferma-dischi per bloccare i
pesi.

Dischi: 12 dischi in totale;
8 x 1 kg
(diametro: 119 mm circa,
spessore: 18 mm circa)
4 x 2 kg
(diametro: 154 mm circa,
spessore: 20,5 mm circa)

Peso totale: 20 kg circa

Carico: 10 kg max

EN ISO 20957 CLASSE H - Per il solo uso
domestico



Avvertenze di sicurezza

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO E
CONSERVARLE IN UN LUOGO SICURO. IN
CASO DI CESSIONE DEL PRODOTTO A TERZI,
ALLEGARE TUTTA LA DOCUMENTAZIONE.



AVVERTENZA! RISCHIO DI MORTE O LESIONI PER NEONATI E BAMBINI!

Non lasciare i bambini senza supervisione con i materiali di imballaggio. Rischio di soffocamento!

- Leggere e rispettare le istruzioni contenute nel manuale e qualsiasi altra informazione prima di assemblare e usare l'attrezzatura. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se è assemblato e utilizzato correttamente. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano consapevoli dei rischi.

- Consultare il proprio medico per individuare possibili rischi per la salute prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Prestare attenzione ai segnali inviati dal proprio corpo. Un allenamento eccessivo o esercizi effettuati in modo scorretto possono nuocere alla salute. Se si percepisce dolore, tensione al torace, battito cardiaco irregolare, affanno, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. Il prodotto deve essere usato da persone adulte.
- Usare il prodotto su una superficie orizzontale, piana e stabile e proteggere il pavimento con una copertura. Per svolgere gli esercizi in sicurezza è necessario uno spazio ampio. Mantenere uno spazio libero di almeno 1 metro intorno a sé e al prodotto durante l'allenamento (Fig. M).
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i ferma-dischi sia serrati correttamente. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se viene controllato regolarmente. Usare il prodotto esclusivamente se è in perfette condizioni. Non usare il prodotto se è danneggiato.
- Questo prodotto è particolarmente adatto per allenare i muscoli delle braccia e della parte superiore del corpo, migliorare la resistenza generale e bruciare i grassi.
- Questa attrezzatura è conforme a EN ISO 20957 CLASSE H (H = uso domestico). Il carico massimo è 10 kg. Conformemente a DIN EN ISO 20957-1, questa attrezzatura non è adatta a persone di età inferiore a 14 anni.
- Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della propria responsabilità, perché il naturale istinto di gioco ed esplorazione dei bambini può comportare situazioni di pericolo in presenza dell'attrezzatura.

- Prima di lasciare che i bambini usino il prodotto, prendere in considerazione il loro sviluppo fisico e mentale e in particolare la loro vivacità. Supervisionare i bambini e, soprattutto, mostrare loro come usare correttamente il prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo.
- Prestare particolare attenzione alle condizioni dei ferma-dischi. Tali parti sono particolarmente prone all'usura.

● Assemblaggio

- Infilare i dischi [2] sul manubrio [1] (Fig. B). Per evitare il rischio di lesioni, assicurarsi che il peso dei dischi su entrambe le estremità del manubrio [1] sia identico. Aggiungere o rimuovere i dischi [2] in base alle proprie abilità.
- Per fissare i dischi [2], aprire la leva del ferma-dischi e infilare il ferma-dischi [3] sul manubrio [1] (Fig. C). Chiudere il ferma-dischi [3]. Assicurarsi che i dischi [2] siano fissati saldamente. Il prodotto completamente assemblato è illustrato in figura D.

● Utilizzo

L'allenamento con pesi migliora la salute e la mobilità, perché questa attività permette di rafforzare i muscoli. Aumenta la mobilità delle articolazioni, riducendo il rischio di lesioni. Inoltre, insieme a una dieta sana, le attività sportive contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo, la glicemia e la percentuale di grasso corporeo, migliorare la pressione sanguigna e aumentare la motivazione e l'umore.

● Fasi dell'allenamento

Ciascun allenamento deve essere composto da tre fasi:

1. Riscaldamento
2. Esercizi cardiovascolari o con pesi
3. Defaticamento e stretching

Riscaldamento

Questa fase contribuisce a ridurre il rischio di crampi e lesioni ai muscoli aumentando il flusso sanguigno e preparando i muscoli all'allenamento. Si raccomanda di effettuare ciascun esercizio di stretching per circa 30 secondi. Non sforzare eccessivamente i muscoli ed evitare movimenti bruschi. Se si percepisce dolore, **INTERROMPERE** l'attività.

Esercizi

Gli esercizi di resistenza (chiamati anche cardiovascolari a causa dei loro effetti positivi sul sistema cardiovascolare) o l'allenamento con pesi sono il primo passo per contrastare molti disturbi legati allo stile di vita moderno, specialmente con l'avanzare dell'età. Queste attività permettono inoltre di migliorare il sistema immunitario e ridurre il rischio di malattie infettive.

Defaticamento

Ogni sessione di allenamento deve essere preceduta da una fase di riscaldamento e seguita da una fase di defaticamento. Il defaticamento avvia la fase di rilassamento. Questa fase permette alla temperatura del corpo di tornare ai livelli ottimali. Il defaticamento deve durare almeno 10 minuti (come il riscaldamento) e deve essere effettuato lentamente. È necessario che il battito cardiaco scenda il più possibile.

Stretching

Al termine dell'allenamento è necessario distendere i muscoli. È possibile effettuare lo stretching anche prima o durante l'allenamento per riscaldare facilmente i muscoli. Lo stretching al termine dell'allenamento permette ai muscoli di tornare alla loro lunghezza originale, evitandone l'accorciamento. Più intenso è l'allenamento, più importante è la fase di stretching. Lo stretching deve durare 20–30 secondi per muscolo. Lo stretching deve essere percepibile dal muscolo interessato, ma non deve causare dolore.

● Note sugli esercizi

Iniziare l'allenamento con circa 7–8 ripetizioni per esercizio. Aumentare gradualmente il numero di ripetizioni in base al proprio obiettivo, fino a 11–12 ripetizioni per esercizio. Se si percepisce affaticamento, ridurre il numero di ripetizioni. Idealmente, l'allenamento deve essere effettuato 3–4 volte alla settimana. Tuttavia, è necessario lasciare tempo sufficiente ai muscoli e al corpo per recuperare. Si raccomanda di lasciare un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro.

Inoltre, è importante effettuare tutti gli esercizi mantenendo il centro del corpo stabile. La colonna vertebrale (in particolare il tratto lombare) deve essere mantenuta dritta, affinché le vertebre individuali siano nella corretta posizione biomeccanica per evitare il carico eccessivo sul disco lombare.

Effettuare tutti gli esercizi in modo uniforme e controllato. Non effettuare movimenti bruschi o di slancio. Un allenamento improprio o eccessivo può avere effetti negativi sulla propria salute.

● Esercizi

Bicipiti (Fig. E)

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Prendere un manubrio in ciascuna mano, come illustrato. Sollevare un manubrio lasciando l'altro abbassato. All'inizio dell'esercizio, tenere il manubrio parallelo al corpo; ovvero, orientare i palmi verso l'interno. Durante il sollevamento, ruotarlo affinché alla fine il palmo si trovi orientato verso l'alto. Procedere all'inverso durante l'abbassamento. Durante la fase di sforzo, tenere il gomito vicino al corpo affinché i bicipiti vengano allenati separatamente dagli altri muscoli.

Tricipiti (Fig. F)

Prendere un manubrio in ciascuna mano e portarlo dietro alla testa, come illustrato. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Sollevare il manubrio sopra la testa e allungare le braccia. Non sollevare le spalle. Quindi abbassare il manubrio.

Muscoli obliqui del tronco (Fig. G)

Prendere un manubrio in ciascuna mano. Abbassarlo e portarlo verso l'esterno del ginocchio sinistro. Sollevare le braccia lateralmente e ruotare il corpo verso il lato destro. Non sollevare le spalle. Ritornare nella posizione di partenza. Cambiare lato.

Pettorali - Croce (Fig. H)

Distendersi come illustrato, con la schiena su una panca piana e stabile e i piedi da entrambi i lati (per aumentare la stabilità). Prendere un manubrio in ciascuna mano e tenere le braccia leggermente piegate sopra i pettorali. Spostare i manubri lateralmente e verso il basso fino al livello delle spalle. Sollevare nuovamente i manubri e ritornare nella posizione di partenza.

Dorsali (Fig. I)

Inclinare il corpo in avanti, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Iniziare l'esercizio con pesi leggeri. Sostenersi appoggiando una mano su una panca o una sedia. Prendere il manubrio nell'altra mano e lasciare cadere il braccio verso il basso. Portare il manubrio lentamente e in modo controllato verso il petto, mantenendo la schiena dritta e il corpo in tensione. Abbassare lentamente il manubrio.

Spalle - Sollevamento laterale (Fig. J)

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Prendere un manubrio (o entrambi durante l'allenamento simultaneo di entrambi i lati) e avvicinare le scapole tenendo i gomiti leggermente piegati. Sollevare il braccio o le braccia fino al livello delle spalle, senza sollevare le spalle. Quindi riportare il manubrio o i manubri nella posizione di partenza.

(Fig. K) Sollevamento frontale

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Prendere un manubrio (o entrambi durante l'allenamento simultaneo di entrambi i lati) e avvicinare le scapole tenendo i gomiti leggermente piegati. Sollevare il braccio o le braccia fino al livello delle spalle (o sopra la testa), senza sollevare le spalle. Quindi riportare il manubrio o i manubri nella posizione di partenza.

(Fig. L) Gambe

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Prendere i manubri e lasciare cadere le braccia verso il basso da entrambi i lati. Portarsi in modo lento e controllato in posizione di affondo, come illustrato. Mantenere la schiena dritta e assicurarsi che il ginocchio della gamba anteriore rimanga costantemente in linea con il piede. Tornare in piedi e cambiare gamba.

● Pulizia e manutenzione

- Pulire il prodotto con un panno umido e privo di pelucchi. Non usare detergenti aggressivi o abrasivi. Conservare il prodotto pulito e asciutto a temperatura ambiente.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuita del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.

Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 489407_2501) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

(IT)

Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

(CH)

Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch