



## DUMBBELL SET

(GB) (IE) (NI)

**DUMBBELL SET**  
Instructions for use

(FR) (BE)

**HALTÈRES COURTS**  
Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

**KURZHANTEL-SET**  
Gebrauchsanweisung

(DK)

**KORT HÅNDVÆGT  
SÆT**  
Brugervejledning

(NL) (BE)

**HANDHALTER-SET**  
Gebruiksaanwijzing

IAN 463299\_2407

(GB) (IE) (NI) (DK)  
(FR) (BE) (NL) (DE)  
(AT) (CH)



**GB IE NI**

|                                                         |   |
|---------------------------------------------------------|---|
| Package contents .....                                  | 5 |
| Technical data .....                                    | 5 |
| Intended use .....                                      | 5 |
| Safety information .....                                | 5 |
| Risk of injury! .....                                   | 5 |
| Special precaution – risk of injury for children! ..... | 6 |
| Danger due to wear and tear .....                       | 6 |
| General training instructions .....                     | 6 |
| Warming up .....                                        | 6 |
| Stretching .....                                        | 7 |
| Storage, cleaning .....                                 | 8 |
| Disposal .....                                          | 8 |
| Notes on the guarantee and service handling .....       | 8 |

**DK**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Leveringsomfang .....                                       | 10 |
| Tekniske data .....                                         | 10 |
| Bestemmelsesmæssig brug .....                               | 10 |
| Sikkerhedsanvisninger .....                                 | 10 |
| Fare for kvæstelser! .....                                  | 10 |
| Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! ..... | 11 |
| Fare på grund af slitage .....                              | 11 |
| Generelle træningsanvisninger .....                         | 11 |
| Opvarmning .....                                            | 11 |
| Udstrækning .....                                           | 12 |
| Opbevaring, rengøring .....                                 | 13 |
| Henvisninger vedr. bortskaffelse .....                      | 13 |
| Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....           | 13 |

**FR BE**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Étendue de la livraison .....                                          | 15 |
| Caractéristiques techniques .....                                      | 15 |
| Utilisation conforme à sa destination .....                            | 15 |
| Consignes de sécurité .....                                            | 15 |
| Risque de blessure ! .....                                             | 15 |
| Prudence particulière — Risque de blessure<br>pour les enfants ! ..... | 16 |
| Dangers causés par l'usure .....                                       | 16 |
| Conseils d'entraînement généraux .....                                 | 16 |
| Échauffement .....                                                     | 17 |
| Étirements .....                                                       | 17 |
| Stockage, nettoyage .....                                              | 18 |
| Mise au rebut .....                                                    | 18 |
| Indications concernant la garantie et<br>le service après-vente .....  | 19 |

## **NL** **BE**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Leveringsomvang .....                                                          | 20 |
| Technische gegevens .....                                                      | 20 |
| Beoogd gebruik .....                                                           | 20 |
| Veiligheidstips .....                                                          | 20 |
| Kans op lichamelijk letsel! .....                                              | 20 |
| Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk<br>letsel bij kinderen! ..... | 21 |
| Gevoeren als gevolg van slijtage .....                                         | 21 |
| Algemene trainingsinstructies .....                                            | 21 |
| Warming-up .....                                                               | 22 |
| Rekken .....                                                                   | 22 |
| Opslag, reiniging .....                                                        | 23 |
| Afvalverwerking .....                                                          | 23 |
| Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....                          | 23 |

## **DE** **AT** **CH**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Lieferumfang .....                                       | 25 |
| Technische Daten .....                                   | 25 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung .....                       | 25 |
| Sicherheitshinweise .....                                | 25 |
| Verletzungsgefahr! .....                                 | 25 |
| Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! ..... | 26 |
| Gefahr durch Verschleiß .....                            | 26 |
| Allgemeine Trainingshinweise .....                       | 26 |
| Aufwärmen .....                                          | 27 |
| Dehnen .....                                             | 27 |
| Lagerung, Reinigung .....                                | 28 |
| Hinweise zur Entsorgung .....                            | 28 |
| Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....        | 29 |

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

2 x dumbbell

1 x instructions for use

## Technical data

Weight: approx. 1kg

Dimensions: approx. 14.5 x 5.7 x 5.3cm (W x H x D)



Date of manufacture (month/year):

01/2025

## Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is intended for private/home use and is not suitable for medical or commercial use.

## Safety information



### **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start training. Make sure that you are healthy enough to train.
- Always keep these instructions for use with the exercise instructions at hand.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product should only be used by one person at a time.
- There must be at least 0.6m of free space around the exercise area.

- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.



### **Special precaution – risk of injury for children!**

- Do not let children use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the mental and physical development of the child allows it.



### **Danger due to wear and tear**

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

## **General training instructions**

### **Training procedure**

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of your training slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### **Warming up**

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

Each exercise should be repeated up to three times.

## **Neck muscles**

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

## **Arms and shoulders**

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

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

## **Stretching**

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

You should perform each exercise three times per side for 30-40 seconds.

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed position. 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. Grab 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 in the other.
3. Switch feet after a while.

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

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

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

## Disposal



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



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

## Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 463299\_2407

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

**IE** Service Ireland  
**NI** Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

Hjertelig tillykke!

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



**Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.**

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

## Leveringsomfang

2 x kort håndvægt

1 x brugervejledning

## Tekniske data

Vægt: ca. 1 kg

Mål: ca. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (b x h x d)



Fremstillingsdato (måned/år):

01/2025

## 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/anvendelse i hjemmet og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.

## Sikkerhedsanvisninger



### Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende trænings-tilstand. Ved for kraftig anstrengelse og over-træning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Produktet må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m.

- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke produktet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vær opmærksom på produktets vægt under brugen, og undervurder den ikke.

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

- Lad ikke børn bruge dette produkt uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af produktet, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.

### **Fare på grund af slitage**

- Produktet må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller produktet for skader og slitage inden hver brug. Produktets sikkerhed kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende det.
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af produktet kan medføre, at det hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

## **Generelle træningsanvisninger**

### **Træningsforløb**

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og 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 to til tre gange.

## Halsmusklerne

1. Drej langsomt kroppen mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

## Arme og skuldre

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

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

## Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning.

Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser tre a 30-40 sekunder for hver side.

## Halsmusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

## Arme og skuldre

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

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

## Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer 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 dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere 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 reparererede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nederstående 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: 463299\_2407

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

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison

2 haltère

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Poids : env. 1 kg

Dimensions : env. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (La x H x P)



Date de fabrication (Mois/Année) :

01/2025

## 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 destiné à un usage privé/à domicile et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

## Consignes de sécurité



### **Risque de blessure !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement .
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à la taille du poids et ne le sous-estimez pas.

### **Prudence particulière — Risque de blessure pour les enfants !**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.

### **Dangers causés par l'usure**

- L'article doit être utilisé qu'en parfait état. Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de déceler des détériorations ou de l'usure. L'utilisation sûre de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement contrôlé en vue de déceler des détériorations et de l'usure. Ne plus l'utiliser en cas de détériorations.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## **Conseils d'entraînement généraux**

### **Déroulement de l'entraînement**

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une contrainte trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.

- Veillez à respirer régulièrement. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous 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. Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

### **Muscles du cou**

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez 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 sont échauffés de manière idéale.
2. Dans le même temps, tournez votre épaule vers l'avant et changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez votre épaule vers vos oreilles et laissez-la tomber à nouveau.
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 !**

## **Étirements**

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devriez faire chaque exercice trois fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

### **Muscles du cou**

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



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

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

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR 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 p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs 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.

IAN : 463299\_2407

**BE** Service Belgique

Tel. : 0800 12089

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

Gefeliciteerd!

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



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

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

## Leveringsomvang

2 x handhalter

1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Gewicht: ca. 1 kg

Afmetingen: ca. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (b x h x d)



Productiedatum (maand/jaar):  
01/2025

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik in de huiselijke omgeving en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

## Veiligheidstips



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

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slaptte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.



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

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld.



### **Gevaren als gevolg van slijtage**

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

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

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

## Warming-up

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

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

### Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst een 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 boven 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 door te ademen!**

## Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds drie keer gedurende 30 - 40 seconden uit.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. 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 houdt uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

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

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking



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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars 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: 463299\_2407

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

**(NL)** Service Nederland  
Tel.: 0800 0249630  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Herzlichen Glückwunsch!

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



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

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

## Lieferumfang

2 x Hantel

1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Gewicht: ca. 1 kg

Maße: ca. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (B x H x T)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

01/2025

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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

## Sicherheitshinweise



### **Verletzungsgefahr!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.

### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

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

### **Gefahr durch Verschleiß**

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

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und 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 zwei- bis dreimal wiederholen.

### Nackenmuskulatur

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

### Arme und Schulter

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schulter gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schulter Richtung Ohren und lassen Sie sie 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!**

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils dreimal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

### Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. 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 Schulter

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 vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## Lagerung, Reinigung

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

**WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung



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



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

## **Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung**

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463299\_2407

- Ⓓ Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- Ⓐ Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- Ⓒ Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

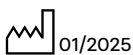




**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: HT-15578

10/07/2024 / PM 3:20

IAN 463299\_2407

6 D