



## GEWICHTSMANSCHETTEN CUFF WEIGHTS BANDES LESTÉES

(DE) (AT) (CH)

### GEWICHTSMANSCHETTEN CUFF WEIGHTS

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### BANDES LESTÉES

Notice d'utilisation

(PL)

### MANKIETY Z ODWAŻNIKAMI

Instrukcja użytkowania

(SK)

### ZÁŤAŽOVÉ MANŽETY

Návod na používanie

(DK)

### VÆGTE

Brugervejledning

(HU)

### BOKASÚLYOK

Használati útmutató

(GB) (IE)

### GEWICHTSARMBANDEN

Instructions for use

(NL) (BE)

### GEWICHTSARMBANDEN

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

### MANŽETY SE ZÁVAŽÍM

Návod k použití

(ES)

### LASTRES PESAS

Instrucciones de uso

(IT)

### POLSIERA CON PESI

Istruzioni d'uso

IAN 439930\_2310

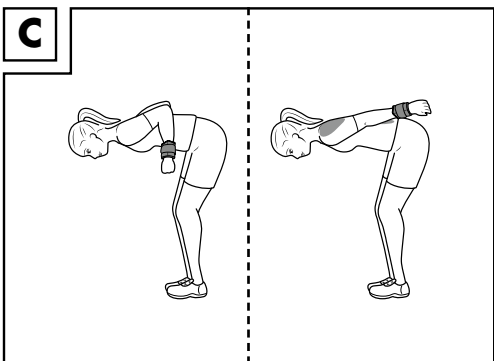
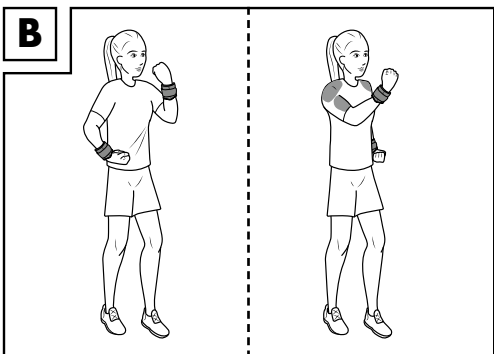
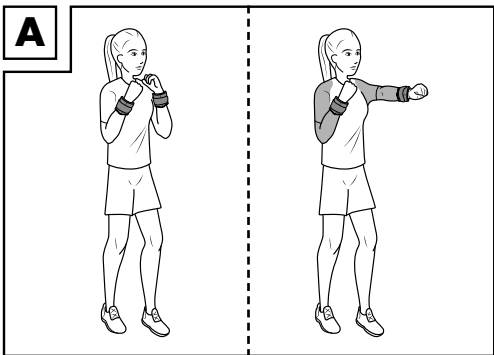
IAN 439932\_2310

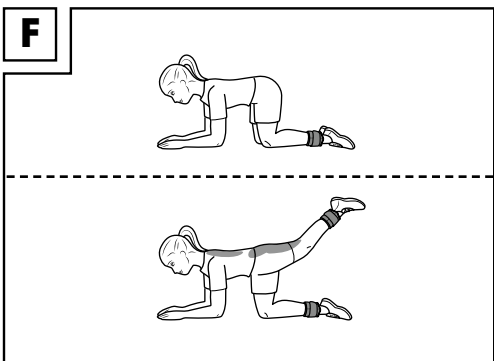
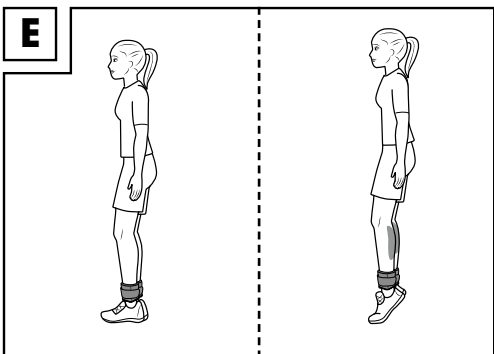
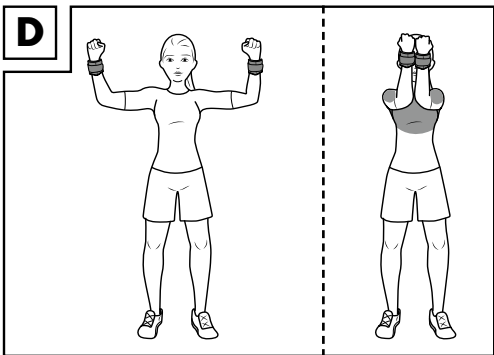
IAN 439934\_2310

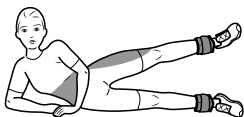
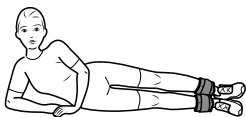
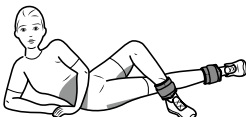
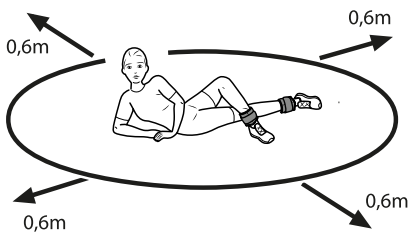
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE)

(FR) (BE) (NL) (PL) (CZ)

(SK) (ES) (DK) (IT) (HU)





**G****H****I**

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

Lieferumfang.....	11
Technische Daten.....	11
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	12
Sicherheitshinweise.....	12
Lebensgefahr!.....	12
Verletzungsgefahr!.....	12
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	13
Gefahren durch Verschleiß.....	13
Allgemeine Trainingshinweise.....	14
Aufwärmen.....	15
Übungsvorschläge.....	16
Dehnen.....	19
Lagerung, Reinigung.....	20
Hinweise zur Entsorgung.....	21
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung.....	21

**GB** **IE**

Package contents.....	23
Technical data.....	23
Intended use.....	24
Safety information.....	24
Life-threatening hazard!.....	24
Risk of injury!.....	24
Extra caution - risk of injury to children!.....	25
Dangers due to wear and tear.....	25
General exercise instructions.....	25
Warming up.....	26
Exercise suggestions.....	27
Stretching.....	30
Storage, cleaning.....	31
Disposal.....	32
Notes on the guarantee and service handling.....	32

**FR** **BE**

Étendue de la livraison.....	34
Caractéristiques techniques.....	34
Utilisation conforme à sa destination.....	35
Consignes de sécurité .....	35
Danger de mort ! .....	35
Risque de blessure ! .....	35
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !.....	36
Dangers causés par l'usure.....	36
Conseils d'entraînement généraux.....	37
Échauffement.....	37
Propositions d'exercices.....	39
Étirements .....	42
Stockage, nettoyage .....	43
Mise au rebut.....	44
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	44

**NL** **BE**

Leveringsomvang .....	48
Technische gegevens.....	48
Beoogd gebruik.....	48
Veiligheidstips .....	49
Levensgevaar!.....	49
Kans op lichamelijk letsel! .....	49
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!.....	50
Gevaren als gevolg van slijtage.....	50
Algemene trainingsinstructies .....	51
Warming-up .....	51
Voorbeeldoefeningen .....	53
Rekken .....	56
Opslag, reiniging .....	57
Afvalverwerking.....	58
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	58

**PL**

Zakres dostawy.....	60
Dane techniczne.....	60
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	61
Wskazówki bezpieczeństwa.....	61
Zagrożenie życia!.....	61
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!.....	61
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!.....	62
Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	63
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	63
Rozgrzewka.....	64
Propozycje ćwiczeń.....	65
Rozciąganie.....	68
Przechowywanie, czyszczenie.....	69
Uwagi odnośnie recyklingu.....	70
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej.....	70

**CZ**

Obsah balení.....	72
Technické údaje.....	72
Použití dle určení.....	72
Bezpečnostní pokyny.....	73
Nebezpečí ohrožení života!.....	73
Nebezpečí poranění!.....	73
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!.....	74
Nebezpečí v důsledku opotřebení.....	74
Obecné pokyny pro cvičení.....	74
Zahřátí.....	75
Návrhy na cvičení.....	76
Protážení.....	79
Uskladnění, čištění.....	80
Pokyny k likvidaci.....	80
Pokyny k záruce a průběhu služby.....	81

**SK**

Rozsah dodávky .....	83
Technické údaje .....	83
Určené použitie .....	83
Bezpečnostné pokyny .....	84
Nebezpečenstvo ohrozenia života! .....	84
Nebezpečenstvo poranenia! .....	84
Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí! .....	85
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia .....	85
Všeobecné pokyny na cvičenie.....	85
Zahriatie .....	86
Príklady cvikov .....	87
Strečing .....	90
Skladovanie, čistenie .....	91
Pokyny k likvidácii.....	92
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	92

**ES**

Alcance de suministro .....	94
Datos técnicos.....	94
Uso previsto.....	95
Indicaciones de seguridad .....	95
¡Peligro de muerte!.....	95
¡Peligro de lesiones!.....	95
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños! .....	96
Peligro por desgaste .....	96
Indicaciones generales de entrenamiento .....	97
Calentamiento.....	98
Propuestas de ejercicios.....	99
Estiramiento .....	103
Almacenamiento, limpieza .....	104
Indicaciones para la eliminación .....	104
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios .....	104



**DK**

Leveringsomfang.....	106
Tekniske data .....	106
Bestemmelsesmæssig brug .....	106
Sikkerhedsanvisninger.....	107
Livsfare! .....	107
Fare for kvæstelser!.....	107
Vær særligt forsigtig - fare for kvæstelser for børn!.....	108
Fare på grund af slitage.....	108
Generelle træningsanvisninger.....	108
Opvarmning .....	109
Forslag til øvelser .....	110
Udstrækning .....	113
Opbevaring, rengøring .....	114
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	114
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	114

**IT**

Contenuto della fornitura.....	116
Dati tecnici.....	116
Uso conforme alla destinazione .....	117
Indicazioni di sicurezza .....	117
Pericolo di morte!.....	117
Pericolo di lesioni!.....	117
Prestare particolare attenzione - Pericolo di lesioni per i bambini! .....	118
Rischi dovuti all'usura .....	118
Istruzioni generali di allenamento.....	119
Riscaldamento.....	120
Esempi di esercizi .....	121
Stretching .....	124
Conservazione, pulizia .....	125
Smaltimento.....	125
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	126



Csomag tartalma .....	128
Műszaki adatok .....	128
Rendeltetésszerű használat.....	128
Biztonsági utasítások .....	129
Életveszély! .....	129
Balesetveszély! .....	129
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes! .....	130
Elhasználódásból adódó veszélyek.....	130
Általános tanácsok az edzéshez .....	131
Bemelegítés .....	131
Javasolt gyakorlatok.....	133
Nyújtás .....	136
Tárolás, tisztítás .....	137
Tudnivalók a hulladékkezelésről .....	137
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....	138

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 Gewichtsmanschetten

1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

### **IAN: 439930\_2310**

Maße: ca. 30 x 12 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Maße: ca. 37,5 x 14,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 53,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

03/2024

# Bestimmungsgemäße Verwendung

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

## Sicherheitshinweise

### **Lebensgefahr!**

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

### **Verletzungsgefahr!**

- 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 (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.



### **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.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



### **Gefahren durch Verschleiß**

- 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 in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

### **Allgemeine Trainingsplanung**

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

## **Aufwärmen**

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

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

### **Nackelmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Beinmuskulatur**

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

3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

### **Boxen (Abb. A)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

#### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.
4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Bizeps (Abb. B)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

#### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf hüft- und die andere auf kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**



## **Trizeps (Abb. C)**

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.**

## **Oberkörpertraining (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

## **Waden (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Waden

### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.

3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Gesäß (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

#### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.**

### **Äußere Oberschenkel (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

#### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.
3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.

4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.**

## **Innere Oberschenkel (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

### **Ablauf**

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.**

## **Dehnen**

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

### **Nackelmuskulatur**

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

## Arme und Schultern

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

## Beinmuskulatur

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

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, 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 Wiederverwertungskreis-

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

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

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

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

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

**DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

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

**AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

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

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

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

Congratulations!

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



**Read the following instructions for use carefully.**

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

## Package contents

2 x cuff weights

1 x instructions for use

## Technical data

### **IAN: 439930\_2310**

Dimensions: approx. 30 x 12cm (L x W)

Hook and loop fastener: approx. 48.5 x 3.8cm (L x W)

Weight: approx. 2 x 0.75kg

### **IAN: 439932\_2310**

Dimensions: approx. 32 x 13.5cm (L x W)

Hook and loop fastener: approx. 48.5 x 3.8cm (L x W)

Weight: approx. 2 x 1.0kg

### **IAN: 439934\_2310**

Dimensions: approx. 37.5 x 14.5cm (L x W)

Hook and loop fastener: approx. 53.5 x 3.8cm (L x W)

Weight: approx. 2 x 1.5kg



Date of manufacture (month/year):  
03/2024

## Intended use

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

## Safety information



### Life-threatening hazard!

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



### Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.



- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.



### **Extra caution – risk of injury to children!**

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



### **Dangers due to wear and tear**

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only 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 or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

## **General exercise instructions**

### **Exercise tips**

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.

- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

## **General exercise plan**

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

## **Warming up**

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two 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 upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.

3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

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

### **Leg muscles**

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

### **Exercise suggestions**

Below are a selection of exercises.

#### **Boxing (Fig. A)**

Muscles used: arm and shoulder

#### **Sequence**

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and keep your arms bent in front of your upper body.
3. Clench your fists. Stretch your left arm forward and turn it so that the back of your hand is facing upwards.
4. Return to the starting position and switch sides.
5. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

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

## **Biceps (Fig. B)**

Muscles used: biceps and shoulder

### **Sequence**

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and hold one fist at hip level and the other at chin level. Both arms are slightly bent.
3. Move your arms up and down alternately at the same time.
4. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

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

## **Triceps (Fig. C)**

Muscles used: triceps, shoulder and back

### **Sequence**

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your legs hip-width apart and bend your upper body forward at a 90° angle. Your back is straight. Your elbows are close to your body and bent at a 90° angle.
3. Clench your fists.
4. Extend your arms backwards.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

**Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.**

## **Upper body training (Fig. D)**

Muscles used: chest, shoulder and upper arm

### **Sequence**

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and stretch your arms up to the sides above your head. Bend your arms so that your elbows are at shoulder level.
3. Clench your fists.

4. Bring your arms together in front of your upper body.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

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

### **Calves (Fig. E)**

Muscles used: calves

#### **Sequence**

1. Place the products around your ankles.
2. Stand with your legs hip-width apart and keep your arms resting at the sides of your body.
3. Stand on tiptoes and remain in this position for approx. ten seconds. Hold your back straight.
4. Slowly return to the starting position.
5. Repeat the exercise for one minute.

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

### **Buttocks (Fig. F)**

Muscles used: back, buttocks and rear thighs

#### **Sequence**

1. Place the products around your ankles.
2. Get down on all fours.
3. Position your elbows under your shoulders and your knee joints under your buttocks.
4. Extend your leg at an angle backwards until the rear of your thighs are in line with your back. Stay in this position for approx. ten seconds, being careful not to arch your back.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

**Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.**

## **Outer thigh (Fig. G)**

Muscles used: abdomen, hip, lateral thighs

### **Sequence**

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm. Your legs are outstretched and lie on top of each other.
3. Slowly raise your top leg to shoulder height and slowly lower it back to your other leg.
4. Repeat the exercise for one minute and then switch sides.

**Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.**

## **Inner thigh (Fig. H)**

Muscles used: abdomen, inner and lateral thighs

### **Sequence**

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm.
3. Place your upper leg bent forward over your lower leg. Your lower leg remains extended.
4. Pull the tips of your feet up, tense your abdominal muscles and lift your lower leg slightly off the floor. Keep your leg straight and stay in this position for a few seconds.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

**Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.**

## **Stretching**

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

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

## Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.
3. This exercise stretches the sides of your neck.

## Arms and shoulders

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

## Leg muscles

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

**Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis 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 HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.



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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

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

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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

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

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison

2 bandes lestées

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

### **IAN : 439930\_2310**

Dimensions : env. 30 x 12 cm (L x La)

Scratch : env. 48,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 0,75 kg

### **IAN : 439932\_2310**

Dimensions : env. 32 x 13,5 cm (L x La)

Scratch : env. 48,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 1,0 kg

### **IAN : 439934\_2310**

Dimensions : env. 37,5 x 14,5 cm (L x La)

Scratch : env. 53,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 1,5 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
03/2024

## Utilisation conforme à sa destination

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

### Consignes de sécurité

#### **Danger de mort !**

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

#### **Risque de blessure !**

- 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 (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».



### **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.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



### **Dangers causés par l'usure**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- 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 avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

## Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

## **Muscles du cou**

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

## **Bras et épaules**

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

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

## **Muscles des jambes**

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

## Propositions d'exercices

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

### Boxe (fig. A)

Muscles sollicités : bras et épaules

#### Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez les bras fléchis devant le torse.
3. Serrez les poings. Tendez le bras gauche vers l'avant et tournez-le de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut.
4. Revenez dans la position de départ et changez de côté.
5. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

### Biceps (fig. B)

Muscles sollicités : biceps et épaules

#### Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez un poing à la hauteur des hanches et l'autre à la hauteur du menton. Les deux bras sont pliés.
3. Bougez les bras simultanément vers le haut et vers le bas en alternance.
4. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

## **Triceps (fig. C)**

Muscles sollicités : triceps, épaules et dos

### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Écartez les jambes à la largeur des hanches et penchez le haut du corps vers l'avant à un angle de 90°. Le dos est droit. Les coudes sont proches du corps et pliés à un angle de 90°.
3. Serrez les poings.
4. Étirez les bras vers l'arrière.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

**Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.**

## **Entraînement du haut du corps (fig. D)**

Muscles sollicités : poitrine, épaules et haut des bras

### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Mettez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tendez les bras vers le haut, sur les côtés, au-dessus de la tête. Fléchissez les bras de manière à ce que les coudes soient à la hauteur des épaules.
3. Serrez les poings.
4. Rassemblez les bras devant le torse.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

## **Mollets (fig. E)**

Muscles sollicités : mollets

### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Écartez les jambes de la largeur des hanches et gardez les bras le long du corps.



3. Mettez-vous sur la pointe des pieds et restez dans cette position pendant env. 10 secondes. Maintenez le dos droit.
4. Revenez lentement à la position de départ.
5. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

### **Fessiers (fig. F)**

Muscles sollicités : dos, fessiers et cuisses arrière

#### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Mettez-vous à quatre pattes.
3. Positionnez les coudes sous les épaules et les articulations des genoux sous les fessiers.
4. Tendez la jambe vers l'arrière en la pliant jusqu'à ce que la cuisse arrière forme une ligne avec le dos. Restez dans cette position pendant env. 10 secondes en veillant à ne pas courber le dos.
5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

**Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.**

### **Extérieur des cuisses (fig. G)**

Muscles sollicités : abdomen, hanches, côté des cuisses

#### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras. Les jambes sont tendues et posées l'une sur l'autre.
3. Levez lentement la jambe supérieure à la hauteur des épaules et laissez-la redescendre lentement sur l'autre jambe.

4. Répétez l'exercice pendant une minute, puis changez de côté.

**Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.**

## **Intérieur des cuisses (fig. H)**

Muscles sollicités : abdomen, intérieur et extérieur des cuisses

### **Déroulement**

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras.
3. Placez la jambe supérieure fléchie vers l'avant au-dessus de la jambe inférieure. La jambe inférieure reste tendue.
4. Tirez la pointe des pieds vers le haut, contractez les muscles abdominaux et soulevez légèrement la jambe inférieure du sol. Gardez la jambe droite et restez dans cette position pendant quelques secondes.
5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

**Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.**

## **Étirements**

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

### **Muscles du cou**

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

## Bras et épaules

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

## Muscles des jambes

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

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

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

**IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.



## Mise au rebut



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



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 par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

#### **\* Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### **Article L217-4 du Code de la consommation**

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

## **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

## **Article 1641 du Code civil**

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

## **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 439930\_2310

IAN : 439932\_2310

IAN : 439934\_2310

**FR** Service France  
Tel. : 0800 919 270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

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

\*n'est valable que pour la France

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 gewichtsarmbanden

1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

### IAN: 439930\_2310

Afmetingen: ca. 30 x 12 cm (l x b)

Klittenbandsluiting: ca. 48,5 x 3,8 cm (l x b)

Gewicht: ca. 2 x 0,75 kg

### IAN: 439932\_2310

Afmetingen: ca. 32 x 13,5 cm (l x b)

Klittenbandsluiting: ca. 48,5 x 3,8 cm (l x b)

Gewicht: ca. 2 x 1,0 kg

### IAN: 439934\_2310

Afmetingen: ca. 37,5 x 14,5 cm (l x b)

Klittenbandsluiting: ca. 53,5 x 3,8 cm (l x b)

Gewicht: ca. 2 x 1,5 kg



Productiedatum (maand/jaar):

03/2024

## Beoogd gebruik

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



## Veiligheidstips



### Levensgevaar!

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



### Kans op lichamelijk letsel!

- 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 de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid 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 (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.

- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".



### **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.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



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

- 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, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- 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.

## Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

## Warming-up

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

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

## **Nekspieren**

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

## **Armen en schouders**

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

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## **Beenspieren**

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

## Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

### **Boksen (afb. A)**

Spieren die worden belast: arm en schouder

#### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en houd uw armen gebogen voor het bovenlichaam.
3. Bal uw vuisten. Strek uw linkerarm naar voren en draai deze zodanig dat de handrug naar boven wijst.
4. Ga terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.
5. Herhaal de oefening gedurende een minuut.  
Varieer het tempo.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

### **Biceps (afb. B)**

Spieren die worden belast: biceps en schouder

#### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en houd de ene vuist op heuphoogte en de andere op kinhoogte. Beide armen zijn gebogen.
3. Beweeg uw armen gelijktijdig en breng ze afwisselend omhoog en omlaag.
4. Herhaal de oefening gedurende een minuut.  
Varieer het tempo.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## **Triceps (afb. C)**

Spieren die worden belast: triceps, schouder en rug

### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en buig het bovenlichaam in een hoek van 90° naar voren. Uw rug is recht. Uw ellebogen bevinden zich dicht bij het lichaam en zijn in een hoek van 90° gebogen.
3. Bal uw vuisten.
4. Streck uw armen naar achteren.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

**Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.**

## **Training voor het bovenlichaam (afb. D)**

Spieren die worden belast: borst, schouder en bovenarm

### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en strek uw armen naar opzij en naar boven tot boven het hoofd. Buig uw armen zodat de ellebogen zich op schouderhoogte bevinden.
3. Bal uw vuisten.
4. Breng uw armen voor het bovenlichaam naar elkaar toe.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## **Kuiten (afb. E)**

Spiere die worden belast: kuite

### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en houd uw armen zijdelings tegen het lichaam.
3. Ga op uw tenen staan en houd deze positie ca. 10 seconden vast. Houd uw rug recht.
4. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## **Billen (afb. F)**

Spiere die worden belast: rug, billen en achterkant van de bovenbenen

### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga op uw handen en knieën zitten.
3. Plaats uw ellebogen onder uw schouders en uw knieën onder uw billen.
4. Streck een been gebogen naar achteren, totdat de achterkant van het bovenbeen een lijn met de rug vormt. Houd deze positie ca. 10 seconden vast en let erop dat u uw rug niet krom trekt.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

**Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.**

## **Buitenkant van de bovenbenen (afb. G)**

Spiere die worden belast: buik, heup, zijkant van de bovenbenen

### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga op uw zij liggen en steun op uw onderarm. Uw benen zijn gestrekt en liggen op elkaar.

3. Til het bovenste been langzaam op tot op schouderhoogte en laat het langzaam weer zakken tot het op het andere been ligt.
4. Herhaal de oefening gedurende een minuut en wissel vervolgens van kant.

**Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.**

### **Binnenkant van de bovenbenen (afb. H)**

Spiere die worden belast: buik, binnenkant en zijkant van de bovenbenen

#### **Verloop**

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga op uw zij liggen en steun op uw onderarm.
3. Zet het bovenste been naar voren gebogen over het onderste been. Het onderste been blijft gestrekt.
4. Trek uw tenen omhoog, span uw buikspieren aan en til het onderste been iets op van de vloer. Houd het been recht en houd deze positie enkele seconden vast.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

**Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.**

### **Rekken**

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

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.



## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
3. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de 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 de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd 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 niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruikdoeleinde 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: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

**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)

Gratulujemy!

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



**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## Zakres dostawy

2 x mankiety z odważnikami

1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne

### **IAN: 439930\_2310**

Wymiary: ok. 30 x 12 cm (dł. x szer.)

Zapięcie na rzep: ok. 48,5 x 3,8 cm (dł. x szer.)

Waga: ok. 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Wymiary: ok. 32 x 13,5 cm (dł. x szer.)

Zapięcie na rzep: ok. 48,5 x 3,8 cm (dł. x szer.)

Waga: ok. 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Wymiary: ok. 37,5 x 14,5 cm (dł. x szer.)

Zapięcie na rzep: ok. 53,5 x 3,8 cm (dł. x szer.)

Waga: ok. 2 x 1,5 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

03/2024

## **Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem**

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

### **Wskazówki bezpieczeństwa**



#### **Zagrożenie życia!**

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



#### **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).

- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wagę i nie wolno jej lekceważyć.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.



**Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!**

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



## **Zagrożenia spowodowane zużyciem**

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

## **Ogólne wskazówki dotyczące treningu**

### **Przebieg treningu**

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

## Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i barki

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

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**



## Mięśnie nóg

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

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

### Boksowanie (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i barki

#### Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków i trzymać ręce zgięte przed górną częścią ciała.
3. Zacisnąć pięści. Wyciągnąć lewą rękę do przodu i obrócić ją tak, aby grzbiet dłoni był skierowany do góry.
4. Wrócić do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
5. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę. Zmieniać tempo.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

### Biceps (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: bicepsy i barki

#### Przebieg

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.
2. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków i trzymać jedną pięść na wysokości bioder, a drugą na wysokości brody. Obie ręce są ugięte.

3. Poruszać ramionami na przemian w górę i w dół w tym samym czasie.

4. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę. Zmieniać tempo.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

### **Triceps (rys. C)**

Oddziaływanie na mięśnie: triceps, barki i plecy

#### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.

2. Rozstawić nogi na szerokość bioder i pochylić górną część ciała do przodu pod kątem  $90^\circ$ .

Plecy są wyprostowane. Łokcie są blisko ciała ugięte pod kątem  $90^\circ$ .

3. Zaciśnąć pięści.

4. Wyciągnąć ręce do tyłu.

5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.

6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

**Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.**

### **Trening górnych partii ciała (rys. D)**

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa, barki i górna część ramion

#### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół nadgarstków.

2. Stać w rozkroku na szerokość ramion i wyciągnąć ręce na boki nad głowę. Zgiąć ramiona, tak aby łokcie znalazły się na wysokości barków.

3. Zaciśnąć pięści.

4. Wysunąć ramiona razem przed górną częścią ciała.

5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.

6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## **Łydki (rys. E)**

Oddziaływanie na mięśnie: łydki

### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość bioder i trzymać ręce spoczywające po bokach ciała.
3. Stanąć na palcach i pozostać w tej pozycji przez ok. 10 sekund. Trzymać plecy prosto.
4. Przejść powoli ponownie do pozycji wyjściowej.
5. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## **Pośladki (rys. F)**

Oddziaływanie na mięśnie: plecy, pośladki i tylne partie ud

### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Przejść do klęku podpartego.
3. Ustawić łokcie pod barkami, a stawy kolanowe pod pośladkami.
4. Wyciągnąć nogę zgiętą do tyłu, aż tylne udo utworzy linię z plecami. Pozostać w tej pozycji przez ok. 10 sekund, uważając, aby nie wyginać pleców.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

**Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.**

## **Zewnętrzna partie uda (rys. G)**

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, biodro, boczne partie uda

### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Położyć się na boku i podeprzeć się na przedramieniu. Nogi są wyprostowane i leżą jedna na drugiej.

3. Powoli podnieść górną nogę na wysokość ramion i powoli opuścić ją z powrotem na drugą nogę.
4. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę, a następnie zmienić stronę.

**Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.**

## **Wewnętrzne partie uda (rys. H)**

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, wewnętrzne i boczne partie uda

### **Przebieg**

1. Umieścić produkt wokół kostek.
2. Położyć się na boku i podeprzeć się na przedramieniu.
3. Umieścić górną nogę zgiętą do przodu nad dolną nogą. Dolna noga pozostaje wyciągnięta.
4. Podciągnąć czubki stóp do góry, napiąć mięśnie brzucha i unieść dolną nogę lekko z podłogi. Trzymać nogę prosto i pozostać w tej pozycji przez kilka sekund.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i zmienić stronę.
6. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę.

**Ważne: plecy muszą być wyprostowane oraz należy spokojnie i równomiernie oddychać.**

## **Rozciąganie**

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

### **Mięśnie karku**

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.
3. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

## Ręce i barki

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

## Mięśnie nóg

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

**Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.



## Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

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

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa. Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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

Srdečně blahopřejeme!

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



### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

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

## **Obsah balení**

2 x manžety se závažím

1 x návod k použití

## **Technické údaje**

### **IAN: 439930\_2310**

Rozměry: cca 30 x 12 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Rozměry: cca 32 x 13,5 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Rozměry: cca 37,5 x 14,5 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 53,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 1,5 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

03/2024

## **Použití dle určení**

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



## Bezpečnostní pokyny



### Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.



### Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.



## **Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!**

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



## **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

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

## **Obecné pokyny pro cvičení**

### **Průběh cvičení**

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé cvičební jednotce protáhnout.

## Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šíjové svalstvo

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

### Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Střídavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!**

## Svalstvo nohou

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

## Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

### Box (obr. A)

Posilované svalstvo: paže a ramena

#### Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a ruce mějte pokrčené před horní částí těla.
3. Dejte ruce v pěst. Natáhněte levou ruku dopředu a otočte ji tak, aby hřbet ruky směřoval vzhůru.
4. Jděte zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!**

### Bicepsy (obr. B)

Posilované svalstvo: bicepsy a ramena

#### Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a jednu pěst držte na úrovni boků a druhou na úrovni brady. Obě paže jsou lehce ohnuté.

3. Pohybujte rukama střídavě nahoru a dolů současně.
4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!**

### **Tricepsy (obr. C)**

Posilované svalstvo: tricepsy, ramena a záda

#### **Průběh**

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se s nohama na šířku boků a horní část těla ohněte dopředu v úhlu  $90^\circ$ . Záda jsou rovná. Lokty jsou těsně u těla a ohnuté v úhlu  $90^\circ$ .
3. Dejte ruce v pěst.
4. Natáhněte paže dozadu.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

**Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.**

### **Trénink horní části těla (obr. D)**

Posilované svalstvo: prsa, ramena a nadloktí

#### **Průběh**

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a natáhněte ruce do stran nad hlavu. Ruce pokrčte tak, aby lokty byly v úrovni ramen.
3. Dejte ruce v pěst.
4. Přitáhněte paže k sobě před horní část těla.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!**

### **Lýtka (obr. E)**

Posilované svalstvo: lýtka

#### **Průběh**

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Postavte se nohama na šířku boků a ruce mějte opřené po stranách těla.

3. Postavte se na špičky a setrvejte v této poloze cca 10 sekund. Držte záda rovně.

4. Vraťte se pomalu zpět do výchozí polohy.

5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!**

## **Hýždě (obr. F)**

Posilované svalstvo: záda, hýždě a zadní strana stehen

### **Průběh**

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.

2. Klekněte si na všechny čtyři.

3. Lokty umístěte pod ramena a kolena pod hýždě.

4. Nohu pokrčenou dozadu natahujte tak dlouho, až zadní strana stehna vytvoří linii se zády. V této poloze setrvejte cca 10 sekund a dávejte pozor, abyste se neprohýbali v zádech.

5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.

6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

**Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.**

## **Vnější strana stehna (obr. G)**

Posilované svalstvo: břicho, boky, vnější strana stehen

### **Průběh**

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.

2. Lehnete si na bok a opřete se o předloktí. Nohy jsou natažené a leží na sobě.

3. Pomalu zvedejte horní nohu do výšky ramen a pomalu ji spouštějte zpět na druhou nohu.

4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty a poté vyměňte strany.

**Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.**

## Vnitřní strana stehna (obr. H)

Posilované svalstvo: břicho, vnitřní a vnější strana stehen

### Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Lehněte si na bok a opřete se o předloktí.
3. Horní nohu pokrčenou dopředu položte přes dolní nohu. Spodní noha zůstává napnutá.
4. Vytáhněte špičky chodidel nahoru, napněte břišní svaly a zvedněte spodní nohu mírně nad podložku. Nohu držte rovně a v této poloze setrvejte několik sekund.
5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

**Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.**

### Protahení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

### Paže a ramena

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

## Svalstvo nohou

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

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.**

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



## Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.



## **Pokyny k záruce a průběhu služby**

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

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamacie, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

**CZ** Servis Česko

Tel.: 800 143 873

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

Blahoželáme!

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



**Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

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

## Rozsah dodávky

2 x záťažové manžety  
1 x návod na používanie

## Technické údaje

### IAN: 439930\_2310

Rozmery: cca 30 x 12 cm (d x š)  
Suchý zips: cca 48,5 x 3,8 cm (d x š)  
Hmotnosť: cca 2 x 0,75 kg

### IAN: 439932\_2310

Rozmery: cca 32 x 13,5 cm (d x š)  
Suchý zips: cca 48,5 x 3,8 cm (d x š)  
Hmotnosť: cca 2 x 1,0 kg

### IAN: 439934\_2310

Rozmery: cca 37,5 x 14,5 cm (d x š)  
Suchý zips: cca 53,5 x 3,8 cm (d x š)  
Hmotnosť: cca 2 x 1,5 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
03/2024

## Určené použitie

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

## Bezpečnostné pokyny



### Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



### Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Nezapomnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. 1).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklávom podklade.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.



## **Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!**

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



## **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.

- Dbajte na pravidelné dýchanie: vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

## **Všeobecné plánovanie tréningu**

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## **Zahriatie**

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

### **Svaly zátylku**

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

### **Ruky a plecia**

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

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

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## **Svaly nôh**

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
2. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

## **Príklady cvikov**

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

### **Boxovanie (obr. A)**

Namáhané svaly: ruky a plecia

#### **Postup**

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky držte ohnuté pred hornou časťou tela.
3. Zovrite ruky v päšť. Ľavú ruku vystrite dopredu a otočte ju tak, aby chrbát ruky smeroval nahor.
4. Prejdite späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
5. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## **Bicepsy (obr. B)**

Namáhané svaly: bicepsy a plecía

### **Postup**

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku pliec a jednu päšť držte vo výške bokov a druhú vo výške brady. Obidve ruky sú ohnuté.
3. Pohybujte rukami súčasne striedavo nahor a nadol.
4. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## **Tricepsy (obr. C)**

Namáhané svaly: tricepsy, plecía a chrbát

### **Postup**

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku bokov a predkloňte sa dopredu v 90° uhle. Chrbát je rovný. Lakte sa nachádzajú tesne pri tele a sú zohnuté v 90° uhle.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky vystrite dozadu.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

**Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.**

## **Tréning hornej časti tela (obr. D)**

Namáhané svaly: hrud', plecía a nadlaktie

### **Postup**

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky vystrite nabok nahor nad hlavu. Ruky zohnite tak, aby sa lakte nachádzali vo výške pliec.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky spojte pred hornou časťou tela.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**



## Lýtka (obr. E)

Namáhané svaly: lýtka

### Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Nohy rozkročte na šírku bokov a ruky držte pri tele.
3. Postavte sa na špičky a zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd. Chrbát držte rovný.
4. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
5. Cvik opakujte jednu minútu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!**

## Zadok (obr. F)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a zadná časť stehien

### Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Prejdite do postoja na všetkých štyroch končatinách.
3. Lakte sa nachádzajú v polohe pod plecami a kolená pod zadkom.
4. Vystrite zohnutú nohu dozadu tak, aby zadná časť stehna tvorila s chrbtom jednu líniu. Zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd a dbajte na to, aby chrbát zostal rovný.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

**Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.**

## Vonkajšia časť stehien (obr. G)

Namáhané svaly: brucho, boky, bočná časť stehien

### Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podoprite sa o predlaktie. Nohy sú vystreté a položené na sebe.

3. Pomaly zdvihnite hornú nohu na výšku pliec a opäť ju pomaly spustíte na druhú nohu.
4. Cvik opakujte jednu minútu a potom vymeňte stranu.

**Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýčajte.**

### **Vnútoraná časť stehien (obr. H)**

Namáhané svaly: brucho, vnútoraná a bočná časť stehien

#### **Postup**

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podoprite sa o predlaktie.
3. Zohnutú hornú nohu položte dopredu cez dolnú nohu. Spodná noha zostáva vystretá.
4. Vystríte špičky nôh, napnite brušné svaly a mierne zdvihnite spodnú nohu z podlahy. Nohu držte rovnú a zostaňte v tejto polohe niekoľko sekúnd.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

**Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýčajte.**

### **Strečing**

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

#### **Svaly zátylku**

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.
3. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

## Ruky a plecia

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

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.



## Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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

¡Enhorabuena!

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



**Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

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

## **Alcance de suministro**

2 lastres pesas

1 instrucciones de uso

## **Datos técnicos**

### **IAN: 439930\_2310**

Dimensiones: aprox. 30 x 12 cm (L x An)

Cierre de gancho y bucle: aprox. 48,5 x 3,8 cm (L x An)

Peso: aprox. 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Dimensiones: aprox. 32 x 13,5 cm (L x An)

Cierre de gancho y bucle: aprox. 48,5 x 3,8 cm (L x An)

Peso: aprox. 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Dimensiones: aprox. 37,5 x 14,5 cm (L x An)

Cierre de gancho y bucle: aprox. 53,5 x 3,8 cm (L x An)

Peso: aprox. 2 x 1,5 kg



Fecha de fabricación (mes/año):

03/2024

## Uso previsto

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

## Indicaciones de seguridad



### ¡Peligro de muerte!

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



### ¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (Fig. I).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.

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



### **Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!**

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



### **Peligro por desgaste**

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



# Indicaciones generales de entrenamiento

## Procedimiento de entrenamiento

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

## Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

## Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

### Músculos del cuello

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

### Brazos y hombros

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

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

### Músculos de las piernas

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

3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

## **Propuestas de ejercicios**

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

### **Boxeo (Fig. A)**

Musculatura utilizada: brazos y hombros

#### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus muñecas.
2. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y mantenga los brazos flexionados delante del torso.
3. Cierre los puños. Estire el brazo izquierdo hacia delante y gírelo de manera que el dorso de la mano apunte hacia arriba.
4. Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.
5. Repita el ejercicio durante un minuto. Varíe la velocidad.

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

### **Bíceps (Fig. B)**

Musculatura utilizada: bíceps y hombros

#### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus muñecas.
2. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y mantenga un puño a la altura de la cadera y el otro a la altura de la barbilla. Los dos brazos están flexionados.
3. Suba y baje los brazos alternativamente y al mismo tiempo.

4. Repita el ejercicio durante un minuto. Varíe la velocidad.

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

### **Tríceps (Fig. C)**

Musculatura utilizada: tríceps, hombros y espalda

#### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus muñecas.
2. Coloque los pies con una separación equivalente a las caderas e incline el torso hacia delante en un ángulo de  $90^\circ$ . La espalda debe permanecer recta. Los codos están colocados juntos al cuerpo y flexionados en un ángulo de  $90^\circ$ .
3. Cierre los puños.
4. Estire los brazos hacia atrás.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio durante un minuto.

**Importante: Mantenga la espalda recta y respire lenta y uniformemente.**

### **Entrenamiento del torso (Fig. D)**

Musculatura utilizada: pecho, hombros y antebrazo

#### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus muñecas.
2. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y suba los brazos lateralmente por encima de la cabeza. Flexione los brazos, de modo que los codos se encuentren a la altura de los hombros.
3. Cierre los puños.
4. Junte los brazos delante del torso.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio durante un minuto.

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

## **Pantorrillas (Fig. E)**

Musculatura utilizada: pantorrillas

### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus tobillos.
2. Coloque los pies con una separación equivalente a las caderas y mantenga los brazos aplicados lateralmente en el cuerpo.
3. Colóquese de puntillas y permanezca en esta posición durante 10 segundos, aprox. Mantenga la espalda recta.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio durante un minuto.

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

## **Glúteos (Fig. F)**

Musculatura utilizada: espalda, glúteos e isquiotibiales

### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus tobillos.
2. Póngase en posición de cuatro patas.
3. Posicione los codos debajo de los hombros y las rodillas debajo de los glúteos.
4. Estire la pierna flexionada hacia atrás hasta que la parte trasera del muslo forme una línea recta con la espalda. Mantenga esta posición aprox. 10 segundos, prestando atención a no encorvar la espalda.
5. Vuelva lentamente a la posición inicial y cambie de lado.
6. Repita el ejercicio durante un minuto.

**Importante: Mantenga la espalda recta y respire lenta y uniformemente.**

## **Abductores (Fig. G)**

Musculatura utilizada: abdomen, caderas, abductores

### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus tobillos.
2. Acuéstese de lado y apóyese sobre el antebrazo. Las piernas deben estar estiradas y colocadas una encima de otra.
3. Levante la pierna superior lentamente hasta la altura del hombro y vuelva a bajarla lentamente hasta colocarla encima de la otra pierna.
4. Repita el ejercicio durante un minuto y cambie después de lado.

**Importante: Mantenga la espalda recta y respire lenta y uniformemente.**

## **Aductores (Fig. H)**

Musculatura utilizada: abdomen, aductores y abductores

### **Secuencia**

1. Coloque los artículos alrededor de sus tobillos.
2. Acuéstese de lado y apóyese sobre el antebrazo.
3. Coloque la otra pierna flexionada hacia delante por encima de la pierna inferior. La pierna inferior debe permanecer estirada.
4. Suba la punta de los pies, tense la musculatura abdominal y levante la pierna inferior ligeramente del suelo. Mantenga la pierna recta y permanezca unos pocos segundos en esta posición.
5. Vuelva lentamente a la posición inicial y cambie de lado.
6. Repita el ejercicio durante un minuto.

**Importante: Mantenga la espalda recta y respire lenta y uniformemente.**

## Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

### Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

### Brazos y hombros

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

### Músculos de las piernas

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

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

## Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.



## Indicaciones para la eliminación



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



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

## Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación.



La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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

Hjertelig tillykke!

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



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

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

## Leveringsomfang

2 x vægte

1 x brugervejledning

## Tekniske data

### **IAN: 439930\_2310**

Mål: ca. 30 x 12 cm (l x b)

Burrebånd: ca. 48,5 x 3,8 cm (l x b)

Vægt: ca. 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Mål: ca. 32 x 13,5 cm (l x b)

Burrebånd: ca. 48,5 x 3,8 cm (l x b)

Vægt: ca. 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Mål: ca. 37,5 x 14,5 cm (l x b)

Burrebånd: ca. 53,5 x 3,8 cm (l x b)

Vægt: ca. 2 x 1,5 kg



Fremstillingsdato (måned/år):

03/2024

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen.

Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Kvælningsfare.



### 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 træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. 1).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".



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

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



## **Fare på grund af slitage**

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

# **Generelle træningsanvisninger**

## **Træningsforløb**

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, 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 i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

## Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov. Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

## Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

### Nakkemusklerne

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

### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul 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!**

## Benmusklerne

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

## Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

### Boksning (fig. A)

Der arbejdes med: arm- og skuldermusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og hold armene bøjet foran overkroppen.
3. Knyt næverne. Stræk venstre arm frem, og drej den, så håndryggen vender opad.
4. Gå tilbage i udgangsstillingen, og skift side.
5. Gentag øvelsen i 1 minut. Varier tempoet.

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

### Biceps (fig. B)

Der arbejdes med: biceps og skuldermusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og hold den ene knytnæve i hoftehøjde og den anden i hagehøjde. Hold begge arme bøjet.
3. Bevæg armene samtidig skiftevis op og ned.
4. Gentag øvelsen i 1 minut. Varier tempoet.

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

## **Triceps (fig. C)**

Der arbejdes med: triceps, skulder- og rygmusklerne

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil benene med en hoftebreddes afstand, og bøj overkroppen fremover i en 90° vinkel. Ryggen holdes lige. Hold albuerne tæt ind til kroppen og bøjet i en 90° vinkel.
3. Knyt næverne.
4. Stræk armene bagud.
5. Gå tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

**Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.**

## **Træning af overkroppen (fig. D)**

Der arbejdes med: bryst-, skulder- og overarmsmusklerne

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og stræk armene ud til siden og op over hovedet. Bøj armene, så albuerne er i skulderhøjde.
3. Knyt næverne.
4. Før armene sammen foran overkroppen.
5. Gå tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

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

## **Læggene (fig. E)**

Der arbejdes med: lægmusklerne

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Stil benene med en hoftebreddes afstand, og hold armene ind mod siden af kroppen.
3. Stil dig op på tåspidserne, og hold denne stilling i ca. 10 sekunder. Hold ryggen lige.
4. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.
5. Gentag øvelsen i 1 minut.

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

## **Sædemusklerne (fig. F)**

Der arbejdes med: ryg- og sædemusklerne samt baglårene

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Stil dig på alle fire.
3. Placer albuerne under skuldrene, og knæene under bagdelen.
4. Stræk benet bagud bøjet i en vinkel, indtil baglåret og ryggen danner en lige linje. Hold denne stilling i ca. 10 sekunder, og sørg for ikke at bøje i ryggen.
5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen, og skift side.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

**Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.**

## **Forlårene (fig. G)**

Der arbejdes med: mavemusklerne, hofterne og musklen på ydersiden af låret

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Læg dig på siden, og støt dig på underarmen. Hold benene er strakt, så de ligger oven på hinanden.
3. Løft det øverste ben langsomt op i skulderhøjde, og sænk det langsomt ned på det andet ben igen.
4. Gentag øvelsen i 1 minut, og skift derefter til den anden side.

**Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.**

## **Inderlår (fig. H)**

Der arbejdes med: mavemusklerne samt inder- og ydersiden af låret

### **Fremgangsmåde**

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Læg dig på siden, og støt dig på underarmen.



3. Bøj det øverste ben, mens det ligger på det nederste ben. Det nederste ben skal være strakt.
4. Vip tåspidserne opad, spænd mavemusklerne, og løft det nederste ben lidt op fra gulvet. Hold benet strakt, og hold denne stilling i et par sekunder.
5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen, og skift side.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

**Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.**

## Udstrækning

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

### Nakkemusklerne

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

### Arme og skuldre

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

### Benmusklerne

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

**Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen 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 omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder. Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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

Congratulazioni!

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



**Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

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

## Contenuto della fornitura

2 x polsiera con pesi

1 x istruzioni d'uso

## Dati tecnici

### IAN: 439930\_2310

Misure: ca. 30 x 12 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 0,75 kg

### IAN: 439932\_2310

Misure: ca. 32 x 13,5 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 1,0 kg

### IAN: 439934\_2310

Misure: ca. 37,5 x 14,5 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 53,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 1,5 kg



Data di produzione (mese/anno):

03/2024

## Uso conforme alla destinazione

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

### Indicazioni di sicurezza



#### Pericolo di morte!

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



#### Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. 1).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.

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



### **Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!**

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



### **Rischi dovuti all'usura**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

# Istruzioni generali di allenamento

## Svolgimento dell'allenamento

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

## Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

### Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

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

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

### Muscolatura delle gambe

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



3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

## Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

### Boxe (fig. A)

Muscolatura sollecitata: braccia e spalle

#### Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e tenere le braccia piegate davanti al busto.
3. Serrare i pugni. Stendere il braccio sinistro in avanti e ruotarlo in modo che il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
4. Tornare alla posizione di partenza e cambiare lato.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto. Variare il ritmo.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

### Bicipiti (fig. B)

Muscolatura sollecitata: bicipiti e spalle

#### Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e tenere un pugno all'altezza delle anche e l'altro a quella del mento. Entrambe le braccia sono piegate.
3. Scambiare la posizione delle braccia, portando quella in alto in basso e contemporaneamente quella in basso in alto.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto. Variare il ritmo.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

## **Tricipiti (fig. C)**

Muscolatura sollecitata: tricipiti, spalle e pettorali

### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e piegare il busto in avanti formando un angolo di  $90^\circ$ . La schiena è dritta. I gomiti sono stretti vicino al corpo e piegati a  $90^\circ$ .
3. Serrare i pugni.
4. Allungare le braccia indietro.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

**Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.**

## **Allenamento del busto (fig. D)**

Muscolatura sollecitata: petto, spalle e avambracci

### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e aprire le braccia lateralmente, sopra la testa. Piegare le braccia in modo che i gomiti si trovino all'altezza delle spalle.
3. Serrare i pugni.
4. Avvicinare le braccia tra loro davanti al busto.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

## **Polpacci (fig. E)**

Muscolatura sollecitata: polpacci

### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e tenere le braccia lungo i fianchi.
3. Salire sulla punta delle dita dei piedi e rimanere in questa posizione ca. 10 secondi. Mantenere la schiena dritta.

4. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!**

### **Glutei (fig. F)**

Muscolatura sollecitata: schiena, glutei e parte posteriore della coscia

#### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Mettersi a carponi.
3. Posizionare i gomiti sotto le spalle e le ginocchia sotto i glutei.
4. Allungare la gamba indietro formando un angolo, fino a quando la parte posteriore della coscia forma una linea con la schiena. Rimanere in questa posizione ca. 10 secondi e fare attenzione a non incurvare la schiena.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

**Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.**

### **Esterno coscia (fig. G)**

Muscolatura sollecitata: addome, anche e parte laterale della coscia

#### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio. Le gambe sono allungate e appoggiate una sopra l'altra.
3. Sollevare lentamente la gamba che si trova sopra all'altezza delle spalle e riportarla lentamente sull'altra.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto e poi cambiare lato.

**Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.**

## **Interno coscia (fig. H)**

Muscolatura sollecitata: addome, coscia interna e laterale

### **Svolgimento**

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio.
3. Piegarla la gamba che si trova sopra e portarla davanti a quella sotto. La gamba sinistra resta distesa.
4. Stendere le punte dei piedi, contrarre gli addominali e sollevare leggermente la gamba che si trova sotto dal pavimento. Tenere la gamba diritta e rimanere in questa posizione per alcuni secondi.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

**Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.**

## **Stretching**

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

### **Muscolatura del collo**

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

### **Braccia e spalle**

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

## Muscolatura delle gambe

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

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

## Conservazione, pulizia

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



## Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali.

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



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

## **Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza**


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

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia. I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

 Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

Szívből gratulálunk!

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



**Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

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

## Csomag tartalma

2 x bokasúlyok

1 x használati útmutató

## Műszaki adatok

### **IAN: 439930\_2310**

Méret: kb. 30 x 12 cm (H x SZ)

Tépőzár: kb. 48,5 x 3,8 cm (H x SZ)

Tömeg: kb. 2 x 0,75 kg

### **IAN: 439932\_2310**

Méret: kb. 32 x 13,5 cm (H x SZ)

Tépőzár: kb. 48,5 x 3,8 cm (H x SZ)

Tömeg: kb. 2 x 1,0 kg

### **IAN: 439934\_2310**

Méret: kb. 37,5 x 14,5 cm (H x SZ)

Tépőzár: kb. 53,5 x 3,8 cm (H x SZ)

Tömeg: kb. 2 x 1,5 kg



Gyártási dátum (hónap/év):

03/2024

## Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.



## Biztonsági utasítások



### Életveszély!

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



### Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani.

- A termék használata során ügyeljen annak súlyára, ne becsülje azt alá.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat” pontban megadottak szerint használja.



### **Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!**

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik a termék helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletező kedvét. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.



### **Elhasználódásból adódó veszélyek**

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

# Általános tanácsok az edzéshez

## Az edzés menete

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

## Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

## Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismételje meg.

## Nyakizmok

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

## Karok és vállak

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

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

## Lábizmok

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

## Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

### Boxolás (A ábra)

Igénybe vett izomzat: kar és váll

#### Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a karjait tartsa a felsőtete előtt behajlítva.
3. Szorítsa ökölbe a kezét. Nyújtsa ki a bal karját előre, és fordítsa el úgy, hogy a kézhát nézzen felfelé.
4. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.
5. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan. Válto-gassa a tempót.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### Bicepsz (B ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz és váll

#### Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon vállszélességű terpeszbe, az egyik öklét tartsa csípőmagasságban, a másikat pedig állma-gasságban. Mindkét karja legyen behajlítva.
3. Mozgassa a karjait egyidejűleg felváltva fel és le.
4. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan. Válto-gassa a tempót.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### Tricepsz (C ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, váll- és hátizmok

#### Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.

2. Álljon csípőszéles terpeszbe, és döntse a felsőtestét  $90^\circ$ -os szögben előre. A hátát tartsa egyenesen. A könyök a testhez simul, és  $90^\circ$ -os szögben be van hajlítva.

3. Szorítsa ökölbe a kezét.

4. Nyújtsa ki a karjait hátrafelé.

5. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.

6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

**Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.**

### **Felsőtest edzése (D ábra)**

Igénybe vett izomzat: mell, váll és felkar

#### **Gyakorlat**

1. Helyezze a terméket a csuklójára.

2. Álljon vállszélességű terpeszbe, a karjait nyújtsa ki oldalt a feje fölé. Hajlítsa be a karját úgy, hogy a könyöke vállmagasságban legyen.

3. Szorítsa ökölbe a kezét.

4. Közelítse egymáshoz a karjait a felsőteste előtt.

5. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.

6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### **Vádli (E ábra)**

Igénybe vett izomzat: vádli

#### **Gyakorlat**

1. Helyezze a terméket a bokájára.

2. Álljon csípőszéles terpeszben, és a karjait tartsa oldalt a testéhez simulva.

3. Álljon lábujjhegyre, és maradjon ebben a helyzetben kb. 10 másodpercig. Tartsa egyenesen a hátát.

4. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.

5. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

## **Fenék (F ábra)**

Igénybe vett izomzat: hát-, far- és hátsó combizmok

### **Gyakorlat**

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Ereszkedjen négykézláb állásba.
3. Helyezze le a könyökét a válla alatt, a térdét pedig a fenéke alatt.
4. Emelje fel egyik lábát behajlítva hátrafelé addig, amíg a combja hátsó része egy vonalba nem kerül a hátával. Maradjon ebben a helyzetben kb. 10 másodpercig, ügyeljen arra, hogy a hátát ne görbítse meg.
5. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.
6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

**Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.**

## **A comb külső oldala (G ábra)**

Igénybe vett izomzat: has, csípő, oldalsó combizmok

### **Gyakorlat**

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Helyezkedjen el oldalfekvésben, támaszkodjon az alkarjára. A lábak nyújtva vannak, és egymáson fekszenek.
3. Emelje fel lassan a felül lévő lábát vállmagasságba, majd lassan engedje vissza a másik lábára.
4. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan, végül váltson oldalt.

**Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.**

## **Comb belső oldala (H ábra)**

Igénybe vett izomzat: has, belső és oldalsó combizom

### **Gyakorlat**

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Helyezkedjen el oldalfekvésben, támaszkodjon az alkarjára.

3. Helyezze a felül lévő lábát előre behajlítva az alsó lába fölé. Az alsó láb nyújtva marad.
4. A lábujjait emelje magasra, feszítse meg a hasizmokat, és emelje el az alsó lábszárát kissé a talajtól. Tartsa egyenesen a lábát, és maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig.
5. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.
6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

**Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.**

## Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

## Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

## Karok és vállak

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

## Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.



2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.

3. Egy idő után váltson lábat.

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

## Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak nedves törlőkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

**FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.



## Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználdott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

## **A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató**

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetészerűen vagy nem az előírányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembe-  
ni garanciaigényét.

IAN: 439930\_2310

IAN: 439932\_2310

IAN: 439934\_2310

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



FR

**CET ARTICLE  
SE TRIE**



ASSOCIATION

OU



MAGASIN

OU



DÉCHÈTERIE

[quefairedemesdechets.fr](http://quefairedemesdechets.fr)



FR



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg  
GERMANY



03/2024

Delta-Sport-Nr.: GM-13345, GM-13346, GM-13347

12.27.2023 / AM 11:54

IAN 439930\_2310

IAN 439932\_2310

IAN 439934\_2310

8