



KURZHANTEL-SET, 20 KG / 20 KG DUMBBELL SET / SET D'HALTÈRES COURTS, 20 KG

DE AT CH

KURZHANTEL-SET, 20 KG

Kurzanleitung

FR BE

SET D'HALTÈRES COURTS, 20 KG

Guide de démarrage rapide

PL

ZESTAW KRÓTKICH HANTLI, 20 KG

Krótka instrukcja

SK

KRÁTKE ČINKY, 20 KG

Krátky návod

DK

SÆT AF KORTE HÅNDVÆGTE, 20 KG

Kort vejledning

HU

KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 20 KG

Rövid útmutató

GB IE

20KG DUMBBELL SET

Short manual

NL BE

SET KORTE HALTERS, 20 KG

Korte handleiding

CZ

SADA ČINEK, 20 KG

Krátký návod

ES

SET DE MANCUERNAS DE 20 KG

Guía rápida

IT

MANUBRIO, 20 KG

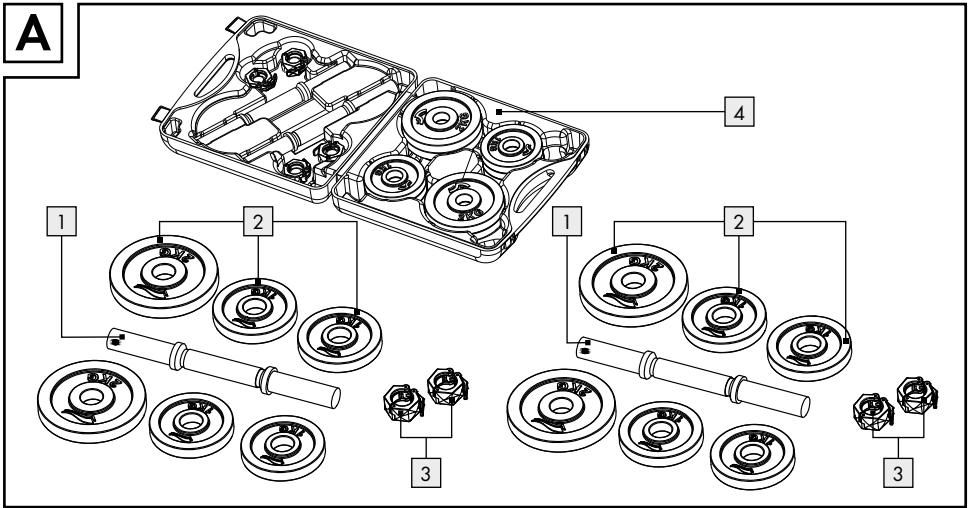
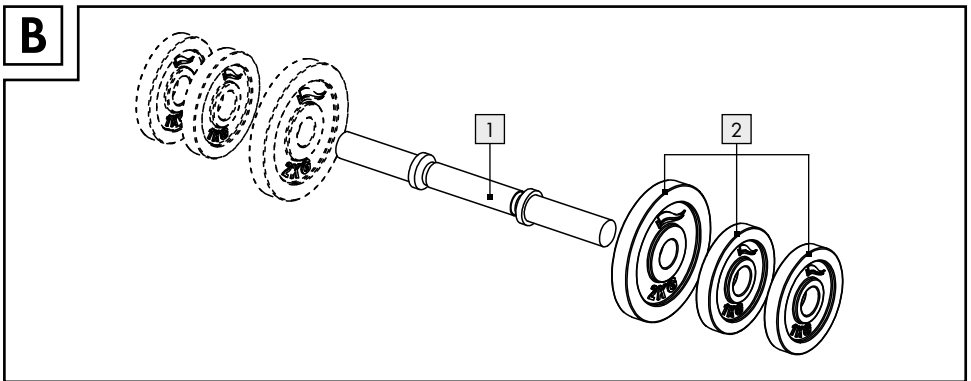
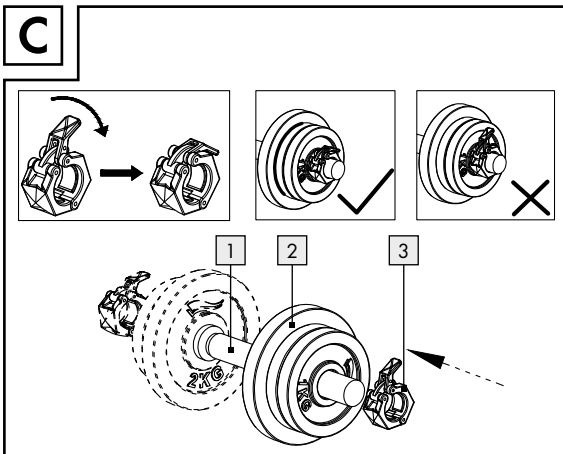
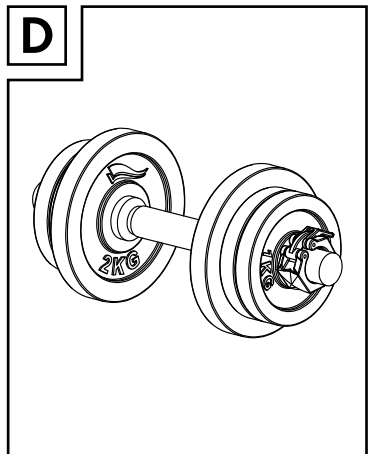
Guida rapida

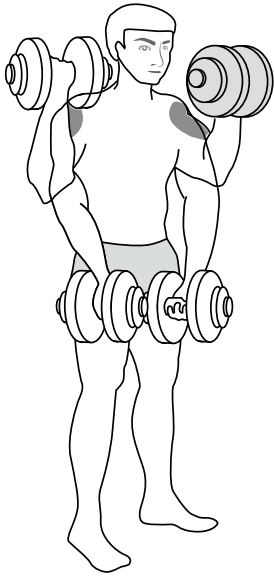
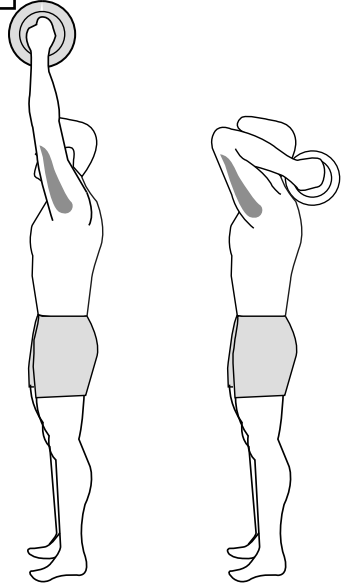
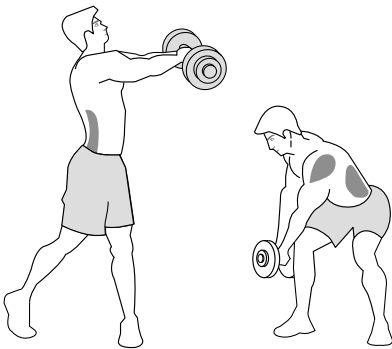
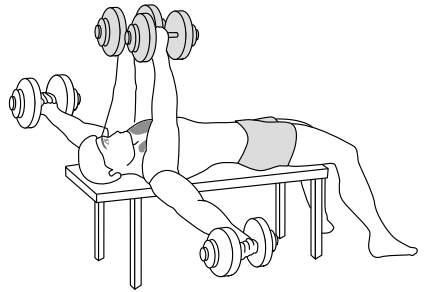
SI

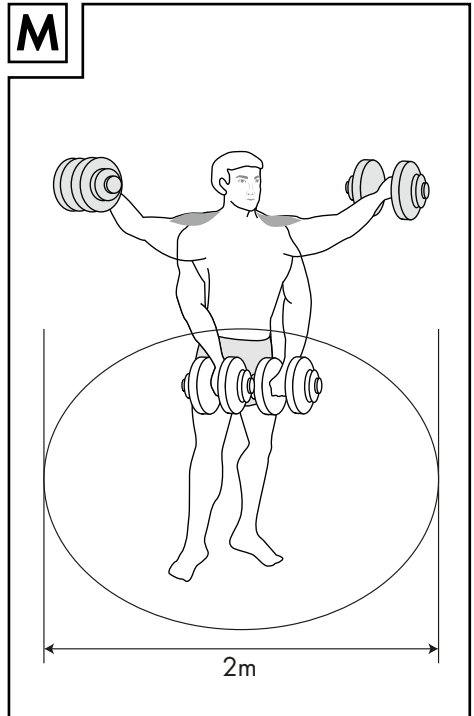
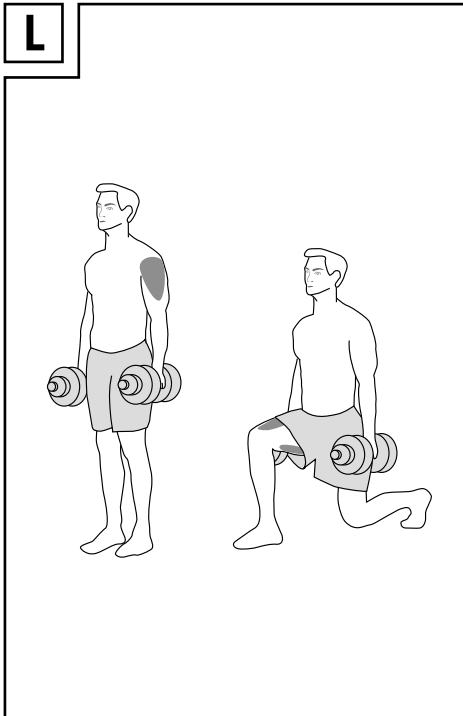
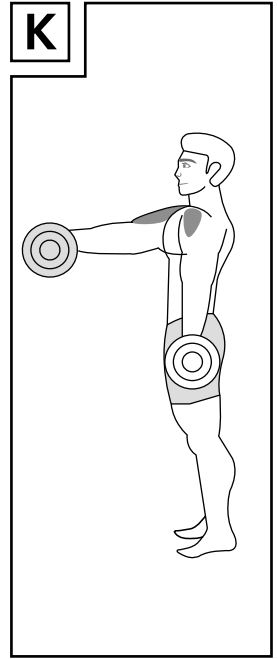
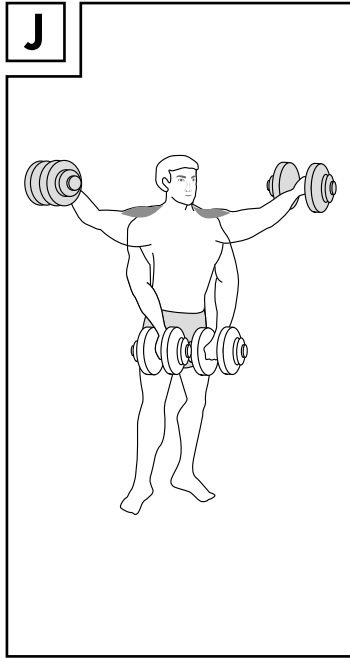
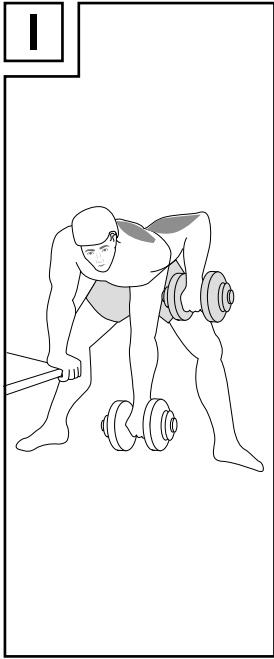
KOMPLET KRATKIH ROČK ZA UTEŽI, 20 KG

Kratka navodila

DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	7
GB/IE	Short manual	Page	11
FR/BE	Guide de démarrage rapide	Page	15
NL/BE	Korte handleiding	Pagina	19
PL	Krótką instrukcja	Strona	23
CZ	Stručný návod	Strana	27
SK	Krátky návod	Strana	31
ES	Guía rápida	Página	35
DK	Kort vejledning	Side	39
IT	Guida rapida	Pagina	43
HU	Rövid útmutató	Oldal	47
SI	Kratka navodila	Stran	51

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

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



Kurzhan-Set, 20kg

● Einleitung



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Bedienungsanleitung. Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 403011_2110 die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Produkts. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.



● Bestimmungsgemäße Verwendung

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


● Lieferumfang und Teilebeschreibung (Abb. A)

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | 2 x Hantelstange |
| 2 | 12 x Hantelscheibe |
| 3 | 4 x Klemmverschluss |
| 4 | 1 x Aufbewahrungskoffer |



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.

-  **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**
Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erststickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.
 - Lesen und befolgen Sie die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Produkts ist nur dann möglich, wenn es ordnungsgemäß montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Produkts über die Warnungen informiert sind.
 - Suchen Sie immer Ihren Arzt auf, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und zu verhindern, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich niemals unwohl fühlen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot haben, Schwindel oder Benommenheit fühlen.
- ⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**
Kinder und Haustiere von dem Produkt fernhalten! Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.

- Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Fläche mit einem Schutzbelag für den Boden oder den Teppich. Sicheres Training erfordert viel Platz. Halten Sie während des Trainings mindestens 1 m Abstand um sich selbst und das Produkt herum (siehe Abb. M).
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Trainingsgerät der EN ISO 20957 KLASSE H (H = Heimgebrauch) entspricht. Das Maximalgewicht beträgt 10 kg. Dieses Trainingsgerät ist nach DIN EN ISO 20957-1 nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.
- Achten Sie besonders auf den Zustand der Klemmverschlüsse. Diese Teile sind am anfälligsten für Verschleiß.

● Montage

- Stecken Sie die Hantelscheiben 2 auf die Hantelstange 1 (Abb. B). Stellen Sie sicher, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange 1 gleich sind, um Verletzungen zu vermeiden.

Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben 2 Ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend hinzufügen oder entfernen.

- Öffnen Sie zum Sichern der Hantelscheiben 2 die Arretierung der Klemmverschlüsse 3 und stecken Sie diese auf die Hantelstange 1 (Abb. C). Schließen Sie die Klemmverschlüsse 3. Stellen Sie sicher, dass die Hantelscheiben 2 fest sitzen. Abbildung D zeigt das fertig montierte Produkt.

● Trainingshinweise

Mit Ihrem Interesse an Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur. Zudem wird auch die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutdruck, Ihr Blutzuckerspiegel, Ihre Motivation, Ihr Körperfettanteil und Ihre Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Warm-up
2. Kardio- oder Krafttraining
3. Cool-down und Dehnen

Warm-up

Diese Phase hilft, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem es den Blutfluss erhöht und die Muskeln so auf das Training vorbereitet. Es wird empfohlen, jede Dehnübung etwa 30 Sekunden lang durchzuführen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen- wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche,

die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

So wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm-up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Cool-down-Phase stattfinden. Ein Cool-down startet die Entspannungsphase. Die Betriebstemperatur des Körpers sinkt wieder und zeigt den Übergang der Spannungsrelaxation. Das Abkühlen (Cool-down) sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase (Warm-up)) und wird so gesteuert, dass sie langsam auf die niedrigste Stufe abfällt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln dehnen. Um die Muskeln leicht aufzuwärmen, können Sie sich auch während des Trainings dehnen. Durch abschließende Dehnübungen wird der Muskel wieder in seine ursprüngliche Länge gebracht und somit eine Muskelverkürzung verhindert. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das anschließende Dehnen. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den angesprochenen Muskel spürbar sein, aber nicht weh tun.

● Übungshinweise

Beginnen Sie Ihr Training mit ca. 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Wünschen langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Muskeln und Ihr Körper genügend Zeit haben, sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen. Es wird empfohlen, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch

korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit möglich sind.

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln auf. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel wie abgebildet. Heben Sie eine Kurzhantel an, während Sie die andere im selben Zug entlasten. Die Kurzhantel sollte zu Beginn der Übung parallel zu Ihrem Körper gehalten werden, d. h. mit den Handflächen nach innen gerichtet. Während des Anhebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während der Absenkephase ist es umgekehrt. Während der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Kurzhantel wie gezeigt mit beiden Händen an den Enden hinter dem Kopf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Heben Sie die Hände über den Kopf und strecken Sie die Arme. Die Schultern sind nicht angehoben. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Kurzhantel mit beiden Händen. Senken Sie die Kurzhantel an der Außenseite Ihres linken Knies ab. Heben Sie Ihre Arme zur Seite und drehen Sie Ihren Körper nach rechts. Die Schultern sind nicht angehoben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brust - Schmetterling

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (stellen Sie sicher, dass diese stabil ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität auf dem Boden ab.

Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie Ihre Arme leicht über Ihre Brust gebeugt. Bewegen Sie nun die Kurzhanteln seitlich nach unten auf etwa Schulterhöhe. Heben Sie die Kurzhanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Beugen Sie sich im Stehen vor und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren Rücken wie gezeigt mit angespannten Rumpfmuskeln. Beginnen Sie diese Übung mit geringen Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Kurzhantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. J) Schulter – Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an, heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren

möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Halten Sie die Kurzhanteln und lassen Sie Ihre Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam einen Ausfallschritt, wie gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Knie Ihres Vorderbeins ständig über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine.

● Reinigung und Pflege

- Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten, fusselfreien Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

20 kg Dumbbell set

- 3 4 x Clip closure
- 4 1 x Storage case

● Introduction



This document is a shorter printed version of the complete instruction manual. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can view and download the complete instruction manual by entering the article number (IAN) 403011_2110.

WARNING! Observe the complete instruction manual and safety notes to prevent personal injury and property damage. The short guide forms an integral part of this product. Prior to using the product, familiarize yourself with all operation and safety notes. Keep the short manual well preserved and if you hand the product on to third parties, all documentation should be passed on as well.



● Intended use

This product is designed as a piece of sports equipment and is not intended for commercial, therapeutic or medicinal use. This product must only be used indoors and by adults.


● Scope of delivery and parts description (Fig. A)

- 1 2 x Dumbbell bar
- 2 12 x Weight plate



Safety notices

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE! WHEN PASSING THIS PRODUCT ON TO A THIRD PARTY, ALSO INCLUDE ALL DOCUMENTS.

-  **WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENT FOR INFANTS AND CHILDREN!**
Never leave children unsupervised with the packaging materials. There is a danger of suffocation.
- Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the equipment. A safe use of the product can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the product are aware of the warnings.
- Always seek your physician to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately and consult your physician if you ever feel unwell, exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness.
- ▲ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Keep kids and pets away from the sports equipment! This device is intended for use by adults.
- Use the set on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. M).
- Check and make sure before each time of use that all clip closures are properly tightened. The reliability can be maintained only if the product is checked regularly. Only use this product in good condition. Do not use this product if damaged.

- The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.
- Please note that the training equipment corresponds to EN ISO 20957 CLASS H (H = Home use). The maximum weight is 10kg. According to DIN EN ISO 20957-1, the training item is not suited for teenagers below 14 years of age.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, because due to the children's natural play instinct and their joy at experimenting they may get into situations and show behaviour for which the training equipment is not suitable.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
- Pay special attention to the condition of the plastic clip closure. These parts are the most susceptible to wear and tear.

● Assembly

- Insert the weight plates [2] onto the dumbbell bar [1] (Fig. B). Ensure the weights at both ends of the dumbbell bar [1] are equal to avoid injury. You can add or remove the provided weight plates [2] based on your own ability.
- For secure the weight plates [2], open the lock of clip closure [3] and insert it onto the dumbbell bar [1] (Fig. C). Lock the clip closure [3]. Make sure the weight plates [2] are secured tightly. Figure D shows the complete assembled product.

● Training notes

With your interest in strength training you have taken a step towards mobility and health, because strength training strengthens your muscles. In addition, the mobility of your joints is increased, which can reduce the risk of injury. Your cholesterol, your blood pressure, your blood sugar, your motivation, your body

fat percentage and your mood can be improved by the sport in conjunction with the right diet.

● General training notes

Each exercise should consist of the following three parts:

1. Warm Up
2. Cardio or weight exercise
3. Cool Down and stretching

Warm Up

This phase helps reduce the risk of muscle injury and cramping by increasing blood flow and preparing muscles for training. It is advisable to do a few stretching exercises for approximately 30 seconds. Do not overstrain your muscles and avoid jerky movements. If it hurts, STOP.

The Training

Endurance (often also called cardiovascular or cardio training because of the positive effects on the cardiovascular system) or a strength or muscle training is the first step in the fight against many civilization diseases, especially those that occur with increasing age. It can also boost the immune system and prevent infectious diseases.

Cool Down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should take place after a unit. A Cool Down starts the relaxation phase; the operating temperature of the body will come back down and shows the transition of stress relaxation. The cool-down should last at least 10 minutes (as the Warm Up) and is controlled slowly dropping down to the lowest level. The pulse rate should drop as low as possible.

Stretching

After the training you should definitely stretch your muscles. You can either stretch before or during the exercise to warm up your muscles easily. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more vigorous the training has been, the more important is the stretching afterwards. Stretching should take 20 to

30 seconds per muscle. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt.

● Exercise notes

Start your training with about 7–8 reps per exercise set. Increase the number of repetitions according to your individual preferences slowly to 11–12 reps per set. If you notice that your muscles are tired, reduce the scope of your training. Ideally train 3–4 times a week. However, be sure to provide sufficient time for your muscles and the body to recover between individual exercises, suggested to insert one day of rest.

Also, perform all exercises with a stable body centre. The spine (particularly the lumbar spine) must be kept straight, so that the individual vertebrae are held in the biomechanically correct position, e.g. to protect the disc against faulty loads.

Perform all exercises in a smooth and controlled manner. Do not train with momentum and/or jerkily. Note that in case of improper or excessive training negative effects on your health are possible.

● Exercises

(Fig. E) Biceps

Stand as shown with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles. Grab a dumbbell in each hand as shown. Lift up a dumbbell while you let the other down in the same course. The dumbbell should be held in parallel with your body at the beginning of the exercise, in other words, with palms facing inward. During the lifting it is rotated so that the palm facing upward at the end. During the lowering phase it is the other way round. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the biceps will be trained in isolation.

(Fig. F) Triceps

Hold the dumbbell as shown with both hands at the ends behind the head. Alternatively, this exercise can

also be performed while sitting. Raise your hands over your head and stretch your arms. The shoulders are not raised. Let the dumbbell down again.

(Fig. G) Oblique trunk muscles

Hold the dumbbell with both hands. Lower the dumbbell on the outside of your left knee. Lift your arms sideways, turning your body to the right side. The shoulders are not raised. Return to the starting position. Change the body side.

(Fig. H) Chest - Butterfly

Lie as shown with your back on a flat bench (make sure that this is stable) and place your feet on each side for more stability. Grab a dumbbell in each hand and hold your arms slightly bent over your chest. Now move the dumbbells laterally down to about shoulder level. Lift the dumbbells back up again and return to the starting position.

(Fig. I) Back

Stand leaning forward with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Begin this exercise with low weights. Support yourself with one hand on a bench or a chair. Hold the dumbbell in the other hand and let the arm hang down loosely. Pull the dumbbell slowly and controlled towards the chest while the back remains straight and the body tense. Let the dumbbell slowly back down.

(Fig. J) Shoulder - Side raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent. Lift the arm or arms then to about shoulder height, do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the dumbbell(s) back into the starting position.

(Fig. K) Front raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed

while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent.

Lift the arm or arms then to about shoulder height (optionally go further to over your head), do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the dumbbell(s) back into the starting position.

(Fig. L) Legs

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Hold the dumbbells and let your arms with the weights hang loosely on either side. Now, move slowly and in a controlled manner into a big lunge as shown. Make sure that your front leg's knee remains constantly over the foot and your back is straight. Stand up again and change legs.

● Cleaning and care

- Wipe with a damp, lint-free cloth. Do not use abrasive or caustic cleaning agents. Always store the product dry and clean, in a temperate room.

Set d'haltères courts, 20 kg

● Introduction



Ce document est une version imprimée abrégée du mode d'emploi complet.

En scannant le code QR, vous accédez directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com), et en saisissant le numéro d'article (IAN) 403011_2110, vous pouvez consulter et télécharger le mode d'emploi complet.

AVERTISSEMENT ! Respectez le mode d'emploi complet et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage rapide fait partie intégrante de ce produit. Avant d'utiliser le produit, familiarisez-vous avec toutes les instructions d'utilisation et de sécurité. Conservez le guide de démarrage rapide dans un endroit sûr et remettez tous les documents lorsque vous transmettez le produit à un tiers.



● Utilisation conforme

Ce produit est conçu comme un appareil de sport, non adapté à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé en intérieur et par des adultes.

● Contenu de la livraison et description des pièces (Fig. A)

- 1 2 x barres d'haltère
- 2 12 x disques d'haltère
- 3 4 x fermetures par serrage
- 4 1 x boîte de rangement



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT ! LORSQUE VOUS REMETTEZ LE PRODUIT À D'AUTRES UTILISATEURS, VEUILLEZ ÉGALEMENT LEUR TRANSMETTRE TOUS LES DOCUMENTS S'Y RAPPORTANT.

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

ET LES ENFANTS ! Ne laissez jamais les enfants manipuler les emballages sans surveillance. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit.

- Lisez et suivez les instructions du mode d'emploi et toutes les autres informations, avant d'assembler et d'utiliser le produit. Utiliser ce produit en toute sécurité est uniquement possible lorsque celui-ci est monté et utilisé de façon appropriée. Il est de votre responsabilité que l'ensemble des utilisateurs du produit soient informés de ces avertissements.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez toujours un avis médical, afin d'identifier et de prévenir tout problème de santé éventuel. Un mouvement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin, si vous vous sentez mal, si vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.

▲ **ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !**

Tenir les enfants et les animaux à l'écart du produit ! Ce produit doit uniquement être utilisé par des adultes.

- Utilisez le produit sur une surface stable, plane et horizontale, avec un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. Un entraînement en toute sécurité nécessite de la place. Lors de l'entraînement, assurez un espace libre d'au moins 1 m autour de vous et du produit (voir Fig. M).
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fermetures par serrage sont bien serrées. La sécurité du produit peut uniquement être garantie, lorsque le produit est vérifié régulièrement. Utilisez uniquement ce produit lorsque celui-ci est en bon état. N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- Le produit convient particulièrement à l'entraînement des muscles du haut du corps et des bras, et améliore en général l'endurance et la combustion des graisses.
- Veuillez noter que cet appareil d'entraînement répond à la norme EN ISO 20957 CLASSE H (H = utilisation domestique). Le poids maximal est de 10 kg. Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux adolescents de moins de 14 ans, conformément à la norme DIN EN ISO 20957-1.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu.
- Si vous laissez des enfants utiliser le produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et avant tout leur montrer comment utiliser correctement le produit. Ne jamais considérer les appareils d'entraînement comme des jouets.
- Veuillez particulièrement au bon état des fermetures par serrage. Ces éléments sont tout particulièrement vulnérables à l'usage.

● Montage

- Emboîtez les disques d'haltère [2] dans la barre d'haltère [1] (ill. B). Assurez-vous que les poids sont répartis de façon identique des deux côtés

de la barre d'haltère [1], afin d'éviter tout risque de blessure. En fonction de vos propres capacités, vous pouvez ajouter ou retirer des disques d'haltère [2] fournis.

- Pour sécuriser les disques d'haltère [2], ouvrez le dispositif de verrouillage des fermetures par serrage [3] et placez celles-ci sur la barre d'haltère [1] (ill. C). Fermez les fermetures par serrage [3]. Assurez-vous que les disques d'haltère [2] sont bien bloqués. L'illustration D montre le produit complètement monté.

● Conseils d'entraînement

En vous intéressant à la musculation, vous avez franchi une étape vers la mobilité et la santé, car cette discipline vise à renforcer votre musculature. De plus, la mobilité de vos articulations est stimulée, ce qui réduit le risque de blessures. Votre taux de cholestérol, votre tension artérielle, votre taux de glycémie, votre motivation, votre taux de graisse corporelle et votre humeur peuvent être améliorés par le sport, si vous suivez également une alimentation saine.

● Remarques générales sur l'entraînement

Chaque exercice doit se dérouler selon les trois parties suivantes :

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

Échauffement

Cette phase permet de réduire le risque de blessures musculaires et de crampes, en augmentant la circulation sanguine et en préparant ainsi les muscles à l'entraînement. Il est recommandé d'effectuer chaque exercice d'échauffement durant env. 30 secondes. Ne surmenez pas vos muscles, et évitez d'effectuer des mouvements de secousses ; si vous ressentez des douleurs, ARRÊTEZ-VOUS.

L'entraînement

L'entraînement d'endurance (également appelé entraînement cardiovasculaire, ou entraînement

cardio en raison de ses bienfaits sur le système cardiovasculaire), l'entraînement de force ou la musculation sont la première étape de lutte contre de nombreuses maladies de civilisation, et notamment celles apparaissant avec l'âge. Ce type d'entraînement peut également renforcer le système immunitaire et éviter ainsi les maladies infectieuses.

Récupération

Tout comme un échauffement doit être effectué avant chaque unité d'entraînement, il est recommandé de prévoir une phase de récupération après chaque unité. La récupération démarre la phase de détente. La température de fonctionnement du corps baisse de nouveau, et indique une transition vers la relaxation de tension. La récupération doit durer au moins 10 minutes (comme la phase d'échauffement), et est contrôlée de façon à retomber lentement vers le niveau le plus faible. La fréquence cardiaque doit descendre le plus bas possible.

Étirements

Après l'entraînement, vous devez étirer vos muscles. Pour échauffer légèrement vos muscles, vous pouvez également vous étirer durant l'entraînement. En finissant par des exercices d'étirement, le muscle retrouve sa longueur initiale, empêchant ainsi toute tension musculaire. Plus l'entraînement a été intensif, plus l'étirement est un moment important à la fin de celui-ci. L'étirement doit durer 20 à 30 secondes par muscle. Le muscle sollicité doit sentir l'étirement, sans ressentir toutefois de douleur.

● Indications d'exercices

Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par série d'exercices. Selon vos préférences, augmentez ensuite doucement le nombre de répétitions, jusqu'à 11 à 12 répétitions par série. Réduisez votre séance d'entraînement si vous constatez que vos muscles sont fatigués. Entraînez-vous idéalement environ 3 à 4 fois par semaine. Veillez cependant à laisser suffisamment de temps de récupération à vos muscles et à votre corps entre chaque séance d'entraînement. Il est recommandé de s'accorder une journée de repos.

Effectuez tous les exercices avec un point corporel central stable. La colonne vertébrale (et notamment sa région lombaire) doit être maintenue droite afin que les différents vertèbres puissent être maintenues de manière biomécanique dans la bonne position, et de protéger par exemple les disques intervertébraux d'une charge incorrecte.

Réalisez toutes les exercices de façon régulière et contrôlée. N'effectuez pas les exercices avec de l'élan et/ou de manière saccadée. Tenez compte du fait qu'un entraînement erroné ou excessif peut avoir des effets négatifs sur votre santé.

● Exercices

(III. E) Biceps

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules ; le dos doit être étiré avec les muscles du torse tendu. Saisissez un haltère court dans la main, comme sur l'illustration. Soulevez un haltère court, tout en gardant l'autre baissé. Au début de l'exercice, l'haltère court doit rester parallèle au corps ; vos paumes de main doivent ainsi être dirigées vers l'intérieur. Lorsque vous soulevez l'haltère, celle-ci doit être tournée de manière à orienter la paume vers le haut. L'orientation de la paume s'inverse en baissant l'haltère. Durant la phase d'entraînement, le coude doit rester près du corps, afin de concentrer le travail sur le biceps.

(III. F) Triceps

Comme indiqué, tenez les extrémités de l'haltère court des deux mains, derrière votre tête. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Soulevez les mains au-dessus de la tête, et tendez les bras. Les épaules ne sont pas relevées. Baissez de nouveau l'haltère court.

(III. G) Muscles obliques du torse

Tenez l'haltère court des deux mains. Baissez l'haltère court sur le côté extérieur de votre genou gauche. Baissez vos bras sur le côté extérieur, et tournez votre corps vers la droite. Les épaules ne sont pas relevées. Revenez dans la position initiale. Changez de côté du corps.

(III. H) Mouvements papillons du torse

Comme illustré, allongez-vous sur le dos, sur un banc plat (assurez-vous que le banc est stable), et placez vos pieds sur le sol pour plus de stabilité. Prenez un haltère court dans chaque main, et levez vos bras en les maintenant légèrement pliés au-dessus du torse. À présent, déplacez latéralement les haltères courts vers le bas, à hauteur d'épaule environ. Soulevez de nouveau les haltères courts, et ramenez-les dans la position initiale.

(III. I) Dos

En position debout, penchez-vous et gardez les pieds écartés d'une largeur d'épaules. Comme illustré, étirez votre dos avec les muscles du torse tendus. Commencez cet exercice avec des poids faibles. Appuyez-vous d'une main sur un banc ou une chaise. Tenez l'haltère court dans l'autre main, et laissez votre bras pendre. De façon lente et contrôlée, ramenez l'haltère court vers votre torse, tandis que votre dos est droit et que votre corps reste tendu. Baissez de nouveau l'haltère court.

(III. J) Élévations latérales des épaules

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'haltère court, ou les haltères courts si vous souhaitez entraîner les deux côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ, mais ne soulevez pas les épaules. Ramenez ensuite l'haltère court ou les haltères courts en position initiale.

(III. K) Charge frontale

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'haltère court, ou les haltères courts si vous souhaitez entraîner les deux côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ (vous pouvez également continuer le mouvement au-dessus de votre tête), mais ne soulevez

pas les épaules. Ramenez ensuite l'haltère court ou les haltères courts en position initiale.

(III. L) Jambes

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendu. Tenez les haltères courts et laissez vos bras pendre de chaque côté, en tenant les poids de façon décontractée. À présent, faites lentement une fente avant. Assurez-vous que le genou de la jambe avancée reste aligné au-dessus du genou, et que votre dos est droit. Revenez en position initiale, et changez de jambe.

● Nettoyage et entretien

- Essuyez le produit avec un chiffon humide et non pelucheux. Ne pas utiliser de produits nettoyants irritants ou abrasifs. Toujours ranger le produit à l'état propre et sec, à température ambiante.

Set korte halters, 20 kg

● Inleiding



Bij dit document gaat het om een verkorte versie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door het scannen van de QR-code

komt u direct op de Lidl-Service-pagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het invoeren van het artikelnummer (IAN) 403011_2110 de volledige gebruiksaanwijzing bekijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidsinstructies in acht om verwondingen en materiële schade te vermijden. De beknopte handleiding is een onderdeel van dit product. Maak u voor het gebruik van het product vertrouwd met alle bedienings- en veiligheidsinstructies. Bewaar de beknopte handleiding goed en overhandig ook alle documenten als u het product aan derden geeft.



● Doelmatig gebruik

Dit product is als sportartikel ontworpen en niet geschikt voor commerciële, therapeutische of medische doeleinden. Dit product mag alleen binnenshuis en door volwassenen worden gebruikt.

● Omvang van de levering en beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | 2 x halterstang |
| 2 | 12 x halterschijf |
| 3 | 4 x halterklem |
| 4 | 1 x opbergkoffer |



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK A.U.B. DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG! OVERHANDIG TEVENS ALLE DOCUMENTEN ALS U HET PRODUCT AAN DERDEN GEEFT.

-  **WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd kinderen uit de buurt van het product.
 - Lees en neem de gebruiksaanwijzing en alle verdere informatie in acht, voordat u het product in elkaar zet en gebruikt. Een veilig gebruik van het product is alleen mogelijk als het op de juiste wijze gemonteerd en gebruikt wordt. Het is uw verantwoordelijkheid dat alle gebruikers van het product van de waarschuwingen op de hoogte zijn gebracht.
 - Neem altijd contact op met een arts om mogelijke gezondheidsrisico's te herkennen en te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Onjuiste of bovenmatige beweging kan slecht zijn voor uw gezondheid. Onderbreek de training direct en raadpleeg een arts als u zich ooit niet goed voelt, pijn, een drukkend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme ademnood heeft, duizeligheid of sufheid voelt.
- ⚠️ VOORZICHTIG! LETSELGEVAAR!** Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product! Dit product mag alleen door volwassenen worden gebruikt.

- Gebruik het product altijd op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende onderlaag voor vloer of tapijt. Veilig trainen vraagt om veel ruimte. Houd tijdens de training tenminste 1 m afstand om uzelf en het product heen aan (zie afb. M).
- Controleer voor elk gebruik of de klemsluitingen stevig zijn vastgemaakt. De veiligheid kan alleen gewaarborgd blijven als het product regelmatig wordt gecontroleerd. Gebruik dit product alleen in een goede toestand. Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Het product is vooral geschikt voor het trainen van het bovenlichaam en de armspieren en verbetert het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.
- Houd er rekening mee dat dit trainingsapparaat voldoet aan EN ISO 20957 KLASSE H (H = gebruik in privéhuishoudens). Het maximale gewicht bedraagt 10 kg. Dit trainingsapparaat is volgens DIN EN ISO 20957-1 niet geschikt voor jongeren onder 14 jaar.
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is bedoeld.
- Als u kinderen bij het product laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament. U dient de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het product. Trainingsapparaten zijn in geen geval geschikt als speelgoed.
- Let vooral op de staat van de halterklemmen. Deze onderdelen zijn het meest gevoelig voor slijtage.

● Montage

- Schuif de halterschijven **2** op de halterstang **1** (afb. B). Controleer of de gewichten aan beide uiteinden van de halterstang **1** gelijk zijn om letsel te voorkomen. U kunt de meegeleverde halterschijven **2** overeenkomstig uw eigen niveau toevoegen of verwijderen.

- Open voor het borgen van de halterschijven **2** de vergrendeling van de klemsluitingen **3** en steek deze op de halterstang **1** (afb. C). Sluit de klemsluitingen **3**. Controleer of de halter-schijven **2** vastzitten. Afbeelding D toont het volledig gemonteerde product.

● Trainingsinstructies

Met uw interesse in een krachttraining heeft u een stap in de richting van mobiliteit en gezondheid gedaan, want een krachttraining versterkt uw spieren. Bovendien wordt ook de beweeglijkheid van uw gewrichten verhoogd, wat het risico op letsel kan verminderen. Uw cholesterolgehalte, uw bloeddruk, uw bloedsuikerspiegel, uw motivatie, uw vetgehalte en uw stemming kunnen door sport in combinatie met de juiste voeding worden verbeterd.

● Algemene trainingsinstructies

Elke oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

1. Warming-up
2. Cardio- of krachttraining
3. Cooling-down en rekken

Warming-up

Deze fase helpt ook bij de vermindering van het risico op spierletsel en kramp, doordat de bloedtoevoer wordt verhoogd en de spieren zo op de training worden voorbereid. Het wordt aangeraden om elke rekoefening ongeveer 30 seconden lang uit te voeren. Overspan uw spieren niet en vermijd schokkende bewegingen - STOP als iets pijn doet.

De training

Training van het uithoudingsvermogen (vanwege het positieve effect op de hart-bloedsomloop vaak ook wel hart-bloedsomloop- of cardiotraining genoemd) of kracht- of spierentraining is de eerste stap in de strijd tegen veel moderne ziektes, vooral tegen ziektes die optreden naarmate men ouder wordt. De training kan ook het immuunsysteem versterken en daardoor infectieziektes verhinderen.

Cooling-down

Net zoals voor elke trainingseenheid een warming-up moet worden gedaan, dient na elke eenheid een cooling-down plaats te vinden. Een cooling-down is het begin van de ontspanningsfase. De temperatuur van het lichaam daalt weer en geeft de overgang naar ontspanning aan. Het afkoelen (cooling-down) moet minimaal 10 minuten duren (net zoals de opwarmfase (warming-up)) en wordt dusdanig gestuurd dat ze langzaam naar het laagste niveau wordt gebracht. De frequentie van de polsslag moet zo laag mogelijk zijn.

Rekken

Na afloop van de training moet u uw spieren rekken. Om de spieren iets op te warmen kunt u ze ook tijdens de training rekken. Door afsluitende rekoefeningen wordt de spier weer teruggebracht naar zijn oorspronkelijke lengte en daarmee een spierverslapping voorkomen. Hoe intensiever de training, des te belangrijker is het rekken achteraf. Het rekken moet per spier 20 tot 30 seconden duren. Het rekken moet voor de betreffende spier voelbaar zijn, maar geen pijn doen.

● Oefentips

Begin uw training met ongeveer 7-8 herhalingen per oefenserie. Verhoog het aantal herhalingen vervolgens langzaam afhankelijk van uw voorkeur tot 11-12 herhalingen per serie. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, vermindert u de omvang van uw training. In het ideale geval dient u ongeveer 3-4 keer per week te trainen. Let er echter wel op dat uw spieren en uw lichaam genoeg tijd hebben om zich tussen de losse oefeningen door te ontspannen. Het wordt aangeraden een rustdag in te bouwen.

Voer alle oefeningen met een stabiel middelpunt van uw lichaam uit. De wervelkolom (vooral de lendenwervel) moet recht gehouden worden, zodat de afzonderlijke wervels in de biomechanisch juiste positie worden gehouden, bijvoorbeeld om de tussenwervelschijf tegen verkeerde belastingen te beschermen.

Voer alle oefeningen gelijkmatig en gecontroleerd uit. Train niet door middel van zwaaien of plotselinge bewegingen. Houd er rekening mee dat bij onjuiste of bovenmatige training negatieve gevolgen voor uw gezondheid kunnen ontstaan.

● Oefeningen

(Afb. E) Biceps

Ga zoals weergegeven ongeveer met een schouderbreedte tussen uw voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Neem in elke hand een korte halter zoals weergegeven. Til één korte halter op terwijl u de andere met dezelfde beweging ontlast. De korte halter moet aan het begin van de oefening parallel aan uw lichaam worden gehouden, dat wil zeggen met de handpalmen naar binnen gericht. Tijdens het optillen wordt deze dusdanig gedraaid dat de handpalm aan het einde naar boven wijst. Tijdens de neerdalen fase is het omgekeerd. Tijdens de trainingsfase moet de elleboog dicht bij het lichaam worden gehouden, zodat de biceps afzonderlijk wordt getraind.

(Afb. F) Triceps

Houd de korte halter zoals weergegeven met beide handen aan de uiteinden achter uw hoofd. Alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Hef uw handen boven het hoofd en strek uw armen. De schouders zijn niet omhoog geheven. Beweeg de korte halter weer naar onder.

(Afb. G) Schuine rompspieren

Houd de korte halter met beide handen vast. Beweeg de korte halter aan de buitenkant van uw linkerknie naar beneden. Beweeg uw armen naar de zijkant en draai uw lichaam naar rechts. De schouders zijn niet omhoog geheven. Ga terug naar de startpositie. Nu is de andere kant aan de beurt.

(Afb. H) Borst - vlinder

Ga zoals afgebeeld met uw rug op een platte bank liggen (controleer of deze stabiel is) en plaats uw voeten voor meer stabiliteit op de vloer. Neem een korte halter in elke hand en houd uw armen iets gebogen over uw borst.

Beweeg de korte halters nu zijwaarts naar onder, ongeveer tot op schouderhoogte. Til de korte halters weer op en ga terug naar de startpositie.

(Afb. I) Rug

Ga rechtop staan, buig naar voren en zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar. Strek uw rug zoals weergegeven met aangespannen rompspieren. Begin deze oefening met lage gewichten. Steun uzelf met één hand op een bank of stoel. Houd de korte halter in uw andere plaats en laat uw arm los hangen. Beweeg de korte halter langzaam en gecontroleerd richting uw borst, terwijl de rug recht en het lichaam aangespannen blijft. Beweeg de korte halter weer naar onder.

(Afb. J) Schouder – zijwaarts heffen

Ga zoals weergegeven ongeveer met een schouderbreedte tussen uw voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de korte halter of de korte houders als u beide kanten tegelijkertijd wilt trainen en beweeg uw schouderbladen met iets gebogen ellebogen naar achteren. Til uw arm of armen dan omhoog tot ongeveer op schouderhoogte, maar til uw schouders niet op. Beweeg de korte halter(s) vervolgens weer terug naar de startpositie.

(Afb. K) Frontaal heffen

Ga zoals weergegeven ongeveer met een schouderbreedte tussen uw voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de korte halter of de korte houders als u beide kanten tegelijkertijd wilt trainen en beweeg uw schouderbladen met iets gebogen ellebogen naar achteren. Til uw arm of armen dan omhoog tot ongeveer op schouderhoogte (beweeg ze indien gewenst tot boven uw hoofd), maar til uw schouders niet op. Beweeg de korte halter(s) vervolgens weer terug naar de startpositie.

(Afb. L) Benen

Ga zoals weergegeven ongeveer met een schouderbreedte tussen uw voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Houd de korte halters vast en laat uw armen met de gewichten

losjes aan beide zijden hangen. Zet nu langzaam een stap naar voren, zoals weergegeven. Zorg ervoor dat de knie van uw voorste been steeds boven de voet blijft en dat uw rug recht is. Ga terug naar de startpositie en herhaal de oefening nu omgekeerd.

● Reiniging en onderhoud

- Reinig het product met een vochtig, pluisvrij doekje. Gebruik geen agressieve of schurende reinigingsmiddelen. Bewaar het product altijd in een droge en schone toestand bij kamertemperatuur.

Zestaw krótkich hantli, 20 kg

● Wstęp



Niniejszy dokument jest skróconą, wydrukowaną wersją kompletnej instrukcji obsługi. Zeskanowanie kodu QR przekaże Ci bezpośrednio na stronę serwisu Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 403011_2110 będziesz mógł/a obejrzeć i pobrać pełną instrukcję obsługi.

OSTRZEŻENIE! Należy przestrzegać kompletnej instrukcji obsługi oraz wskazówek bezpieczeństwa, aby uniknąć obrażeń ciała i szkód materialnych. Skrócona instrukcja obsługi jest integralną częścią tego produktu. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Zachować skróconą instrukcję a przy przekazaniu produktu osobom trzecim należy ją dołączyć.



● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt został opracowany jako przyrząd sportowy i nie jest przeznaczony do zastosowań komercyjnych, terapeutycznych lub medycznych. Produkt może być używany wyłącznie w pomieszczeniach wewnętrznych i przez osoby dorosłe.

● Zawartość i opis części (rys. A)

- 1 2 x sztanga
- 2 12 x krążek
- 3 4 x zacisk
- 4 1 x walizka do przechowywania



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ! W PRZYPADKU PRZEKAZANIA PRODUKTU W RĘCE OSOBY TRZECIEJ PROSIMY O PRZEKAZANIE TAKŻE WSZYSTKICH NALEŻĄCYCH DO PRODUKTU INSTRUKCJI I INNYCH DOKUMENTÓW.



! OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA I WYPADKU DLA DZIECI! Nigdy

- nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
 - Przed złożeniem i użyciem produktu należy przeczytać i przestrzegać instrukcji obsługi i innych informacji. Bezpieczne użycie produktu jest możliwe jedynie, gdy zostanie prawidłowo zmontowane i używane. Państwa obowiązkiem jest poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o ostrzeżeniach.
 - Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem, aby zidentyfikować potencjalne zagrożenia dla zdrowia i zapobiec im. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Natychmiast należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem, jeśli kiedykolwiek poczujesz się źle, ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie.
- ! OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŹEŃ!** Dzieci i zwierzęta trzymać z dala od produktu! Produkt może być używany jedynie przez osoby dorosłe.

- Produkt używać na stabilnej, równej i poziomej powierzchni z ochronnym pokryciem podłogi lub dywanu. Bezpieczny trening wymaga dużo miejsca. Podczas ćwiczeń należy zachować co najmniej 1 m odległości wokół siebie i produktu (patrz rys. M).
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie zaciski są dobrze zamocowane. Bezpieczeństwo można zachować tylko wtedy, gdy produkt będzie regularnie sprawdzany. Produktu należy używać wyłącznie w dobrym stanie. Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.
- Produkt idealnie nadaje się do treningu mięśni górnej części ciała i ramion, poprawia ogólną wytrzymałość i spalanie tłuszczu.
- Należy pamiętać, że to urządzenie treningowe jest zgodne z normą EN ISO 20957 KLASSE H (H = użytek domowy). Maksymalna waga wynosi 10 kg. Ten przyrząd treningowy zgodnie z DIN EN ISO 20957-1 nie jest odpowiedni dla młodych osób poniżej 14 roku życia.
- Rodzice i inni opiekunowie powinni być świadomi swoich obowiązków, ponieważ dzieci mogą znaleźć się w sytuacjach i zachować się w sposób, który nie będzie odpowiedni dla sprzętów treningowych.
- Jeśli pozwala się dzieciom korzystać z produktu, powinno wziąć się pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny, a przede wszystkim ich ruchliwość. Powinno nadzorować się dzieci, a przede wszystkim pokazywać im prawidłowe obchodzenie się z produktem. Sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się do zabawy.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na stan zacisków. Te części są najbardziej podatne na zużycie.

● Montaż

- Krążki **2** wetknąć na gryf **1** (rys. B). Należy upewnić się, że ciężarki na obu końcach gryfu **1** są takie same, aby uniknąć urazów. Można dodawać lub usuwać dołączone krążki **2** zgodnie z własnymi umiejętnościami.

- W celu zabezpieczenia krążków **2** otworzyć blokadę zacisków **3** i założyć je na gryf **1** (rys. C). Zamknąć zaciski **3**. Należy upewnić się, że krążki **2** są dobrze zamocowane. Rysunek D pokazuje zmontowany produkt.

● Wskazówki dotyczące treningu

Dzięki zainteresowaniu treningiem siłowym zrobisz/ eś krok w kierunku mobilności i zdrowia, ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie. Ponadto zwiększa się ruchomość stawów, co może zmniejszyć ryzyko obrażeń. Poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywacja, procent tkanki tłuszczowej i nastroj mogą zostać poprawione przez sport w połączeniu z odpowiednią dietą.

● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Każde ćwiczenie powinno składać się z następujących trzech części:

1. Rozgrzewka (warm-up)
2. Trening wytrzymałościowy i siłowy
3. Uspokojenie mięśni (cool-down) i rozciąganie

Rozgrzewka (warm-up)

Ta faza pomaga zmniejszyć ryzyko kontuzji mięśni i skurczów poprzez zwiększenie przepływu krwi i przygotowanie mięśni do treningu. Zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia rozciągającego przez około 30 sekund. Nie przeciążaj mięśni i unikaj gwałtownych ruchów - jeśli boli, PRZERWIJ.

Trening

Trening wytrzymałościowy (często nazywany treningiem sercowo-naczyniowym lub kardio ze względu na pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy) lub trening siłowy lub mięśniowy to pierwszy krok w walce z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, szczególnie tymi, które występują z wiekiem. Może również wzmocnić układ odpornościowy i zapobiegać chorobom zakaźnym.

Uspokojenie mięśni (cool-down)

Podobnie jak rozgrzewkę należy wykonać przed każdym treningiem, to po sesji powinno wykonać się fazę uspokajania mięśni. Uspokajanie mięśni rozpoczyna fazę relaksu. Temperatura robocza ciała ponownie spada i pokazuje przejście do relaksacji napiężeń. Uspokajanie mięśni (cool-down) powinno trwać co najmniej 10 minut (jak faza rozgrzewki (warm-up)) i jest tak sterowane, aby powoli spadało do najniższego poziomu. Częstotliwość tętna powinna być jak najniższa.

Rozciąganie

Po treningu powinno rozciągnąć się mięśnie. Aby lekko rozgrzewać mięśnie, można również rozciągać się podczas treningu. Dzięki ostatnim ćwiczeniom rozciągającym mięsień wraca do pierwotnej długości, co zapobiega skracaniu mięśni. Im intensywniejszy trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20 do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla docelowego mięśnia, ale nie powinno boleć.

● Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Rozpocząć trening od około 7–8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Powoli zwiększać liczbę powtórzeń do 11–12 na zestaw zgodnie ze swoimi indywidualnymi pragnieniami. Jeśli zauważy się, że mięśnie są zmęczone, zmniejszyć zakres treningu. Najlepiej ćwiczyć 3–4 razy w tygodniu. Uważać jednak na to, aby mięśnie i ciało miały wystarczająco dużo czasu na regenerację między poszczególnymi ćwiczeniami. Zaleca się dzień odpoczynku.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać ze stabilnym środkiem ciała. Kręgosłup (szczególnie obszar lędźwiowy) musi być trzymany prosto, tak aby poszczególne kręgi były utrzymywane w biomechanicznie prawidłowej pozycji, aby chronić dyski przed niewłaściwym obciążeniem.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać równomiernie i w kontrolowany sposób. Nie ćwiczyć z rozmachem i/lub szarpnięciami. Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może negatywnie wpłynąć na zdrowie.

● Ćwiczenia

(Rys. E) biceps

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Wziąć do każdej ręki po jednej hantli, jak pokazano na rysunku. Podnosić jedną hantle, odcinając drugą w tym samym ruchu. Hantla powinna być trzymana równoległe do ciała na początku ćwiczenia, tzn. z dłońmi skierowanymi do wewnątrz. Podczas podnoszenia obracać ją tak, aby dłoń była skierowana do góry. W fazie opuszczania jest odwrotnie. Podczas fazy treningu łokieć należy trzymać blisko ciała, aby biceps był trenowany osobno.

(Rys. F) mięsień trójgłowy

Trzymać hantle obiema rękami za głowę, jak pokazano na rysunku. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Unieść ręce nad głowę i rozciągnąć ramiona. Nie podnosić ramion. Ponownie opuścić hantle.

(Rys. G) mięśnie skośne tułowia

Trzymać jedną hantle obiema rękami. Opuścić hantle po zewnętrznej stronie lewego kolana. Podnieść ręce na bok i obrócić ciało w prawo. Nie podnosić ramion. Powrócić do pozycji wyjściowej. Zmienić stronę ciała.

(Rys. H) klatka piersiowa - butterfly

Położyć się plecami na płaskiej ławce, jak pokazano na rysunku (upewnić się, że jest stabilna) a stopy ustawić na podłodze, aby uzyskać większą stabilność. Wziąć hantle do każdej ręki i lekko pochylić ręce nad klatką piersiową. Teraz przesunąć hantle na boki do dołu na wysokość ramion. Ponownie podnieść hantle i wrócić do pozycji wyjściowej.

(Rys. I) plecy

Stojąc pochylić się do przodu a stopy rozstawić na szerokości ramion. Rozciągnąć plecy, jak pokazano na rysunku, z napiętymi mięśniami tułowia. Rozpocznij to ćwiczenie z lekkimi ciężarkami. Wespierać się jedną ręką na ławce lub krześle. Trzymać hantle w drugiej ręce i pozwolić, aby ramię zwisało luźno. Pociągnąć hantle powoli i w kontrolowany sposób w kierunku klatki piersiowej, utrzymując proste plecy i napięte ciało. Ponownie opuścić hantle.

(Rys. J) ramiona – boczne podnoszenie

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć hantle i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgiętymi łokciami. Następnie podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion, ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić hantle z powrotem w pozycji wyjściowej.

(Rys. K) przednie podnoszenie

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć hantle i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgiętymi łokciami. Podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion (opcjonalnie kontynuować dalej nad głowę), ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić hantle z powrotem w pozycji wyjściowej.

(Rys. L) nogi

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Chwycić hantle i pozwolić, aby ręce z ciężarkami zwisały luźno po obu stronach. Powoli wykonać wykrok, jak pokazano na rysunku. Upewnić się, że kolano przedniej nogi jest stale nad stopą, a plecy są proste. Powrócić do pozycji wyjściowej i zmienić nogi.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Produkt należy przecierać wilgotną, niemechaniczną szmatką. Nie używać środków do szorowania lub żrących substancji. Produkt przechowywać zawsze w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

Sada činek, 20 kg

● Úvod



Tento dokument je zkrácenou tištěnou verzí kompletního návodu k obsluze. Naskenováním QR kódu se dostanete přímo na servisní stránku firmy Lidl (www.lidl-service.com) a můžete zadáním čísla artiklu (IAN) 403011_2110 zobrazit a stáhnout kompletní návod k obsluze.

VAROVÁNÍ! Dodržujte kompletní návod k obsluze a bezpečnostní pokyny, aby nedošlo ke zranění osob a věcným škodám. Krátký návod k obsluze je nedílnou součástí tohoto produktu. Před použitím výrobku se seznamte se všemi obslužnými a bezpečnostními pokyny. Krátký návod k obsluze si dobře uschovejte a při předávání výrobku třetím osobám předejte i všechny dokumenty.



● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je konfigurován jako sportovní náčíní a není vhodný k používání při podnikání, terapeutických aplikacích nebo k léčebným účelům. Výrobek směji používat pouze dospělé osoby ve vnitřních prostorech.

● Obsah dodávky a popis součástí (obr. A)

- 1 2 x osa
- 2 12 x kotouč
- 3 4 x upínací zámek
- 4 1 x kufřík na uložení



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE! PŘI PŘEDÁNÍ VÝROBKU K NĚMU SOUČASNĚ PŘIPOJTE I JEHO VEŠKEROU DOKUMENTACI.



⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ A VELKÉ DĚTI!

- Nechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.
 - Než výrobek sestavíte a použijete přečtěte si a řiďte se návodem k obsluze a všemi ostatními informacemi. Bezpečné používání výrobku je možné jen tehdy, jestliže je správně smontovaný a používán. Jste zodpovědní za to, aby byli všichni uživatelé informováni o výstrahách.
 - Dříve než začnete s tréninkem konzultujte Vašeho lékaře, abyste vyloučili možná ublížení na zdraví. Nesprávné a přehnané pohyby mohou škodit Vašemu zdraví. Přerušte ihned Váš trénink a konzultujte Vašeho lékaře, jestliže se necítíte dobře, máte bolesti, bolest na hrudi, nepravidelný tep, extrémní dýchací potíže, závratě nebo malátnost.
- ⚠ VAROVÁNÍ! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!**
- Držte výrobek mimo dosah dětí a domácích zvířat! Tento výrobek smí používat jen dospělí osoby.
- Používejte výrobek vždy na stabilní a vodorovné ploše, na podlaze a koberci s ochranným potahem. Bezpečný trénink vyžaduje hodně prostoru. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku vzdálenost nejméně 1 m (viz obr. M).
 - Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny upínací zámky pevně utažené. Bezpečnost může být zajištěna jen pravidelnou kontrolou výrobku. Používejte výrobek jen v dobrém stavu. Vadný výrobek nikdy nepoužívejte.
 - Výrobek je obzvlášť vhodný na trénink horní části těla, svalů paží, zlepšení celkové vytrvalosti a spalování tuku.

- Prosíme, vezměte na vědomí, že toto tréninkové náčiní odpovídá EN ISO 20957 TŘÍDA H (H = domácí používání). Maximální hmotnost činí 10 kg. Toto tréninkové náčiní podle DIN EN ISO 20957-1 není vhodné pro mladistvé do 14 let.
- Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které není tréninkové náčiní konstruováno.
- Pokud umožníte dětem výrobek používat, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat správné zacházení s výrobkem. Tréninkové náčiní není vhodné na hraní.
- Pozor především na bezvadný stav upínacích zámků. Tyto části se mohou opotřebovat nejdříve.

● Montáž

- Nasuňte kotouče [2] na osu [1] (obr. B). Dávejte pozor, aby byly na obou koncích osy [1] kotouče stejné váhy, vyloučíte tím možná zranění. Dodané kotouče [2] můžete, podle Vašich schopností, přidávat nebo snímat.
- K zajištění činkových kotoučů [2] uvolněte aretaci upínacích zámků [3] a nasadte je na osu činky [1] (obr. C). Uzavřete upínací zámky [3]. Zajistěte, aby kotouče [2] pevně držely. Na obrázku D je smontovaný výrobek.

● Pokyny ke cvičení

Vaším zájmem o posilovací trénink jste udělali první krok ve směru k mobilitě a zdraví, protože tento trénink posiluje Vaše svalstvo. K tomu se ještě zvyšuje pohyblivost Vašich kloubů a tím se snižuje riziko zranění. Vaše hladina cholesterolu, Váš krevní tlak, hladina cukru v krvi, Vaše motivace, procenta tělesného tuku a nálada mohou být, ve spojení se správnou stravou, zlepšeny sportem.

● Všeobecné pokyny k tréninku

Každý trénink by měl mít následující tři fáze:

1. Zahřívání
2. Kardio a silový trénink
3. Vychladnutí a protahování

Zahřívání

Tato fáze pomáhá zvýšením průtoku krve snížit riziko zranění svalstva i vývoje křečcí a připravuje svaly na trénink. Doporučujeme provádět každý cvik k protahování přibližně 30 vteřin. Nepřetěžujte Vaše svaly, nedělejte prudké pohyby, při bolestech cvičení PŘERUŠTE.

Trénink

Vytrvalostní resp. posilovací trénink (z důvodu pozitivního vlivu na kardiovaskulární systém často označovaný jako kardiovaskulární nebo kardio trénink) je prvním krokem k boji proti civilizačním nemocem, obzvlášť proti takovým, které se vyskytují spolu s narůstajícím věkem. Může také posilovat imunitní systém a zabránit tím infekčním onemocněním.

Vychladnutí

Přesně tak jako se má před tréninkem provádět zahřívání, měla by se provést i fáze pro vychladnutí. Vychladnutí startuje uvolňovací fází. Provozní teplota těla zase klesá a ukazuje přechod k relaxaci. Zchlazování (Cool-down) by mělo trvat nejméně 10 minut (stejně jako fáze zahřívání (Warm-up)) s řízeným průběhem až na nejnižší stupeň uvolnění. Tep by měl, pokud možno, co nejdříve klesnout.

Protahování

Po tréninku byste měli Vaše svaly protahovat. Pro snadné zahřátí svalů je můžete také v průběhu tréninku protahovat. Při závěrečných protahovacích cvičeních se svaly vrací do původní délky, čímž zabraňuje zkrácení svalů. Čím je trénink intenzivnější, tím je závěrečné protahování důležitější. Protahování jednoho svalu by mělo trvat 20 až 30 vteřin. Protahování má být v příslušném svalu citelné, ale nesmí bolet.

● Pokyny ke cvičení

Začněte Váš trénink 7 až 8 opakováními každé sady. Stupňujte pomalu počet opakování podle Vaší individuální preference pomalu na 11 až 12 opakování pro sadu. Pokud zjistíte, že se Vaše svalstvo unavuje, redukujte rozsah Vašeho tréninku. Trénujte nejlépe 3 až 4krát v týdnu. Dbejte na to, aby měly Vaše svaly a Vaše tělo dostatek času si mezi jednotlivými cviky odpočinout. Doporučuje se jeden den odpočinku.

Provádějte všechna cvičení se stabilním středem těla. Páteř (obzvlášť bederní) se musí držet rovně, aby byly všechny obratle v biomechanicky správné poloze, pro ochranu meziobratlových plotének před nesprávným zatížením.

Provádějte všechny cviky rovnoměrně a kontrolovaně. Netrénujte švihem a / nebo trhaně. Dávejte pozor, nesprávný nebo přehnaný trénink může být zdraví škodlivý.

● Cvičení

(Obr. E) Biceps

Postavte se, jak je ukázáno, s nohama na šířku ramen, rovnými zády a napnutým svalstvem těla. Vezměte si do každé ruky jednu činku, jak je znázorněno na obrázku. Zvedněte jednu činku, zatímco druhou stejným tahem uvolňujete. Činka má být na začátku cvičení držena paralelně s Vaším tělem, tzn. s dlaněmi směrem dovnitř. Během zvedání se s ní otáčí tak, že nakonec ukazuje dlaň ruky směrem nahoru. Během fáze spouštění je to obráceně. Během fáze tréninku se má držet loket u těla, aby se biceps trénoval izolovaně.

(Obr. F) Triceps

Držte činku za hlavou, jak je znázorněno, oběma rukama na koncích osy. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Zvedněte ruce nad hlavu a natáhněte paže. Ramena nejsou zvednutá. Činku zase spusťte.

(Obr. G) Šikmé svalstvo trupu

Držte činku v obou rukou.

Spusťte činku k vnější straně Vašeho levého kolena. Zvedněte Vaše paže na stranu a otočte Vaše tělo doprava. Ramena nejsou zvednutá. Vraťte se do výchozí polohy. Vyměňte stranu těla.

(Obr. H) Hrud' - Motýl

Lehněte si na plochou lavici na záda, jak je znázorněno (zajistěte, aby byla lavice stabilní) a pro větší stabilitu postavte nohy na podlahu. Vezměte do každé ruky činku a držte Vaše paže mírně ohnuté nad Vaší hrudí. Nyní pohybujte činkami stranou dolů, přibližně do výšky ramen. Činky zase zvedněte a vraťte se do výchozí polohy.

(Obr. I) Záda

Předkloňte se a rozkročte nohy na šířku ramen. Natáhněte Vaše záda jak je znázorněno, s napnutým svalstvem těla. Cvičení začněte s malou vahou. Opřete se jednou rukou o lavici nebo židli. Držte činku v druhé ruce a nechte paži volně viset. Táhněte činku pomalu a kontrolovaně směrem k hrudi, záda zůstávají rovná a tělo napnuté. Činku zase spusťte.

(Obr. J) Ramena – Postranní zvedání

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Vezměte činku nebo činky, jestliže chcete trénovat obě strany současně a táhněte lopatky s mírně ohnutými lokty dozadu. Potom zvedněte paži nebo paže přibližně do výše ramen, ale nezvedejte ramena. Nakonec zaveďte činku nebo činky zase do výchozí polohy.

(Obr. K) Čelní zvedání

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Vezměte činku nebo činky, jestliže chcete trénovat obě strany současně a táhněte lopatky s mírně ohnutými lokty dozadu. Potom zvedněte paži nebo paže přibližně do výše ramen (alternativně zvedejte nad hlavu), ale nezvedejte ramena. Potom zaveďte činku nebo činky zase do výchozí polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Držte činky a nechte paže se závažími viset volně na obou stranách. Nyní pomalu nakročte, jak je znázorněno. Dávejte pozor, aby bylo Vaše přední koleno stále nad nohou na podlaze a Vaše záda rovná. Vraťte se do výchozí polohy a vyměňte nohy.

● Čistění a ošetřování

- Výrobek otírejte vlhkým hadrem, který nepouští vlákna. Nepoužívejte žádné žíravé nebo drh-noucí čisticí prostředky. Výrobek skladujte vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Krátke činky, 20 kg

● Úvod



Tento dokument je skrátenou tlačенou verziou celého návodu na ovládanie.

Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 403011_2110 si môžete prezrieť a stiahnuť kompletný návod na ovládanie.

VAROVANIE! Dodržiavajte celý návod na ovládanie a bezpečnostné pokyny, aby nedošlo k poraneniu osôb a vecným škodám. Krátky návod je súčasťou tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými ovládacími a bezpečnostnými pokynmi. Krátky návod si dobre uschovajte a pri predaní výrobku tretím osobám im vydajte i všetky podklady.



● Používanie v súlade s určeným účelom

Tento výrobok bol konštruovaný ako športové náradie a nie je určený na komerčné, terapeutické alebo medicínske používanie. Tento výrobok môžu používať iba dospelé osoby a iba v interiéri.


● Obsah dodávky a popis častí (obr. A)

- 1 2 x činková tyč
- 2 12 x činkový kotúč
- 3 4 x svorkový uzáver
- 4 1 x úložný kufrik



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PROSÍM PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI STAROSTLIVO USCHOVAJTE! AK VÝROBOK ODOVZDÁTE TRETEJ OSOBE, ODOVZDAJTE JEJ S NÍM AJ VŠETKY PODKLADY.

-  **VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI!** Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí.
- Pred zmontovaním a použitím produktu si prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie informácie a riaďte sa nimi. Bezpečné používanie výrobku je možné iba pri správnej montáži a používaní. Ste zodpovedný za informovanie všetkých používateľov produktu o výstrahách.
- Pred začiatkom tréningového programu sa vždy poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili možné zdravotné riziká a predchádzali im. Nesprávne alebo nadmerné používanie môže poškodiť Vaše zdravie. Ak sa necítite dobre, máte pocit úzkosti v hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo malátnosť, prerušte tréning a poraďte sa s Vaším lekárom.
- ▲ **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od výrobku! Tento výrobok smú používať len dospelé osoby.
- Výrobok používajte vždy na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu s ochrannou vrstvou pre podlahu alebo koberec. Bezpečný tréning si vyžaduje veľa miesta.

Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 1 m od seba a od produktu (pozri obr. M).

- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky svorkové uzávery pevne utiahnuté. Bezpečnosť je možné zachovať iba pri pravidelnej kontrole výrobku. Tento výrobok používajte iba v dobrom stave. Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
- Produkt je mimoriadne vhodný na tréning svalov hornej časti tela a ramien a zlepšuje všeobecnú vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- Myslite prosím na to, že toto tréningové náradie zodpovedá EN ISO 20957 TRIEDA H (H = domáce používanie). Maximálna hmotnosť je 10 kg. Toto tréningové náradie podľa DIN EN ISO 20957-1 nie je vhodné pre mladistvých do 14 rokov.
- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu sa môžu dostať do situácií a vykazujú spôsoby správania, pre ktoré tréningové náradie nie je vhodné.
- Keď dovolíte deťom používať výrobok, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament. Mali by ste mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní výrobku. Tréningové náradie nie je v žiadnom prípade vhodné ako hračka.
- Venujte osobitnú pozornosť stavu svorkových uzáverov. Tieto časti sú najviac náchylné na opotrebovanie.

● Montáž

- Nasadíte činkové kotúče [2] na činkovú tyč [1] (obr. B). Zabezpečte, aby boli závažia na oboch koncoch činkovej tyče [1] rovnaké, aby nedošlo k poraneniám. Dodané činkové kotúče [2] môžete pridať alebo odstrániť podľa Vašich vlastných schopností.
- Pre zaistenie činkových kotúčov [2] otvorte aretáciu svorkových uzáverov [3] a nasadte ich na činkovú tyč [1] (obr. C). Zatvorte svorkové uzávery [3]. Uistite sa, že činkové kotúče [2] pevne sedia. Obrázok D ukazuje hotový zmontovaný produkt.

● Pokyny týkajúce sa tréningu

Vaším záujmom o silový tréning ste urobili krok smerom k mobilite a zdraviu, pretože silový tréning posilňuje Vaše svaly. Okrem toho sa zvyšuje aj pohyblivosť Vašich kĺbov, čo môže znížiť riziko zranenia. Vaš cholesterol, Vaš krvný tlak, Vaša hladina cukru v krvi, Vaša motivácia, Vaše percento telesného tuku a Vaša nálada môžu byť športom v kombinácii so správnu stravu vylepšené.

● Všeobecné pokyny k tréningu

Každé cvičenie by sa malo skladať z nasledujúcich troch častí:

1. Zahriatie
2. Kardiotréning alebo silový tréning
3. Ochladenie a naťahovanie

Zahriatie

Táto fáza pomáha znižovať riziko poranenia a kŕčov svalov zvýšením prietoku krvi a prípravou svalov na tréning. Odporúča sa vykonávať každé napínacie cvičenie asi 30 sekúnd. Neprefažujte svaly a vyhýbajte sa trhavým pohybom - ak cítite bolesť, PRESTAŇTE.

Tréning

Vytrvalosť (často označovaná ako kardiovaskulárny tréning alebo kardiotréning z dôvodu pozitívnych účinkov na kardiovaskulárny systém) alebo silový alebo svalový tréning je prvým krokom v boji proti mnohým civilizačným chorobám, najmä tým, ktoré sa vyskytujú s rastúcim vekom. Môže tiež posilniť imunitný systém a predchádzať infekčným chorobám.

Ochladenie

Tak ako by malo pred každým tréningom prebehnúť zahriatie, po každom tréningu by malo dôjsť k fáze ochladenia. Ochladenie spúšťa fázu uvoľnenia. Prevádzková teplota tela opäť klesá a ukazuje prechod relaxácie napätia. Ochladenie (Cool-down) by malo trvať minimálne 10 minút (ako fáza zahriatia (Warm-up)) a je riadené tak, že pomaly klesá na najnižšiu úroveň. Pulzová frekvencia by mala byť čo najnižšia.

Nafahovanie

Po tréningu by ste mali natiahnuť svaly. Pre ľahké zahriatie svalov sa môžete nafahovať aj počas cvičenia. Konečným nafahovacím cvičením sa sval obnoví na svoju pôvodnú dĺžku, čím sa zabráni jeho skráteniu. Čím intenzívnejší bol tréning, tým dôležitejšie je následné nafahovanie. Nafahovanie každého svalu by malo trvať 20 až 30 sekúnd. Nafahovanie by malo byť na príslušnom svale citeľné, ale nemalo by bolieť.

● **Pokyny týkajúce sa cvičenia**

Začnite Váš tréning s cca. 7–8 opakovaniami každého cviku. Potom pomaly zvyšujte opakovania podľa Vašich individuálnych preferencií až do 11–12 opakovaní na cvik. Keď cítite, že Vaše svalstvo slabne, zredukujte rozsah tréningu. Trénujte optimálne 3–4 krát týždenne. Uistite sa však, že Vaše svaly a telo majú medzi jednotlivými cvičeniami dostatok času na zotavenie. Odporúča sa jeden deň oddychu.

Vykonajte všetky cvičenia so stabilným telesným centrom. Chrbtica (najmä drieková chrbtica) musí byť držaná rovno, aby boli jednotlivé stavce držané v biomechanicky správnej pozícii, aby boli medzistavcové platničky chránené pred nesprávnym zaťažením.

Cvičenia vykonávajte rovnomerne a kontrolovane. Netrénujte so švihom a/alebo prudko. Myslite prosím na to, že pri nesprávnom alebo nadmernom tréningu sú možné negatívne vplyvy na Vaše zdravie.

● **Cvičenia**

(Obr. E) Biceps

Postavte sa ako je zobrazené s rozkročenými chodidlami na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutými svalmi trupu. Do každej ruky zoberte krátku činku ako je zobrazené. Nadvihnite jednu krátku činku, zatiaľčo druhú v rovnakom ťahu odľahčíte. Krátku činku by ste mali na začiatku cvičenia držať paralelne k vášmu telu, tzn. s dlaňami nasmerovanými smerom dovnútra.

Počas dvíhania ich otočte tak, že dlane na konci ukazujú smerom hore. Počas klesania je to naopak. Počas tréningovej fázy by mal byť lakeť držaný blízko tela, aby bol biceps trénovaný izolovane.

(Obr. F) Triceps

Držte krátku činku ako je zobrazené oboma rukami na koncoch za hlavou. Alternatívne môžete toto cvičenie vykonať aj v sede. Nadvihnite ruky nad hlavu a natiahnite ramená. Plecia nie sú zdvihnuté. Opäť spustite krátku činku.

(Obr. G) Šikmé svalstvo trupu

Držte krátku činku oboma rukami. Spustite krátku činku po vonkajšej strane Vášho ľavého kolena. Zdvihnite ramená na bok a otočte Vaše telo doprava. Plecia nie sú zdvihnuté. Vráťte sa naspäť do východiskovej polohy. Vymeňte stranu tela.

(Obr. H) Hruď - Motýľ

Ľahnite si podľa obrázka chrbtom na rovnú lavicu (uistite sa, že je stabilná) a položte Vaše chodidlá na podlahu, aby ste dosiahli väčšiu stabilitu. Vezmite krátku činku do každej ruky a držte Vaše ramená jemne ohnuté nad hruďou. Teraz pohybujte krátke činky bočne smerom nadol približne do výšky pliec. Opäť nadvihnite krátke činky a vráťte sa naspäť do východiskovej polohy.

(Obr. I) Chrbát

Predkloňte sa v stoji a rozkročte chodidlá na šírku pliec. Natiahnite Váš chrbát ako je zobrazené s napnutým svalstvom trupu. Začnite toto cvičenie s malým závažím. Jednou rukou sa podopierajte o lavicu alebo stoličku. Držte krátku činku v druhej ruke a nechajte rameno voľne visieť. Pomaly a kontrolovane ťahajte krátku činku smerom k hrudi, zatiaľčo chrbát ostáva rovný a telo napnuté. Opäť spustite krátku činku.

(Obr. J) Ramená – Bočné dvíhanie

Postavte sa s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutým svalstvom trupu ako je zobrazené. Alternatívne môžete toto cvičenie vykonať aj v sede. Vezmite krátku činku alebo krátke činky, ak chcete trénovať obe strany

súčasne, a lopatky stiahnite dozadu s mierne ohnutými lakťami. Potom dvíhajte rameno alebo ramená približne do výšky pliec, nenadvihujte však plecia. Krátku činku(y) potom vráťte opäť do východiskovej polohy.

(Obr. K) Frontálne dvíhanie

Postavte sa s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutým svalstvom trupu ako je zobrazené. Alternatívne môžete toto cvičenie vykonať aj v sede. Vezmite krátku činku alebo krátke činky, ak chcete trénovať obe strany súčasne, a lopatky stiahnite dozadu s mierne ohnutými lakťami. Potom nadvihnite rameno alebo ramená približne do výšky pliec (prípadne pokračujte ďalej nad hlavu), nenadvihujte však plecia. Krátku činku(y) potom vráťte opäť do východiskovej polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte sa s chodidlami rozkročenými na šírku pliec a vystretou chrbticou s napnutým svalstvom trupu ako je zobrazené. Držte krátke činky a nechajte Vaše ramená so závažiami voľne visieť na oboch stranách. Teraz pomaly urobte krok dopredu ako je zobrazené. Zabezpečte, aby koleno Vašej prednej nohy stále ostalo nad chodidlom a Váš chrbát bol rovný. Vráťte sa naspäť do východiskovej polohy a vymeňte nohy.

● Čistenie a údržba

- Výrobok pretrite vlhkou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna. Nepoužívajte abrazívne ani leptavé čistiace prostriedky. Výrobok vždy skladujte v suchom a čistom stave pri izbovej teplote.

Set de mancuernas de 20 kg

● Introducción



Este documento se trata de una copia impresa acortada del manual de instrucciones completo. Escaneando el código

QR accede directamente a la página del Servicio Lidl (www.lidl-service.com) donde, introduciendo el número de artículo (IAN) 403011_2110, puede consultar y descargar el manual de instrucciones completo.

¡ADVERTENCIA! Observe el manual de instrucciones completo y las indicaciones de seguridad para evitar daños personales y materiales. La guía rápida forma parte integrante del producto. Familiarícese con las indicaciones de uso y de seguridad antes de comenzar a utilizar el producto. Conserve esta guía rápida y asegúrese de proporcionar todos los documentos relacionados con el producto en caso de entregarlo a terceros.



● Especificaciones de uso

Este producto ha sido concebido para practicar deporte y no resulta apropiado para uso comercial, terapéutico o médico. Este producto únicamente debe ser utilizado por adultos en espacios interiores.

● Volumen de suministro y descripción de piezas (fig. A)

- 1 2 x barras de musculación
- 2 12 x discos de pesas
- 3 4 x bloqueadores
- 4 1 x estuche



Advertencias de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE CUIDADOSAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO! ADJUNTE IGUALMENTE TODA LA DOCUMENTACIÓN EN CASO DE ENTREGAR EL PRODUCTO A TERCEROS.



¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!

- Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
 - Lea y respete el manual de instrucciones y toda la información relevante antes de montar y utilizar el producto. Solo es posible utilizar el producto de forma segura si está correctamente montado y se utiliza bien. Es su responsabilidad transmitir las advertencias correspondientes a cualquier usuario del producto.
 - Consulte con su médico para detectar y evitar cualquier posible riesgo para la salud antes de iniciar el programa de entrenamiento. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede resultar dañino para su salud. Interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con su médico si en algún momento se siente mal, experimenta dolor, presión en el pecho, frecuencia cardiaca irregular, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento.
- ⚠ ¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!**
¡Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y las mascotas! Este producto solamente debe ser utilizado por adultos.

- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con un protector para el suelo y la alfombra. Un entrenamiento seguro requiere mucho espacio. Durante el entrenamiento, mantenga al menos 1 m de distancia entre usted mismo y el producto (ver fig. M).
- Antes de cada uso, compruebe que las abrazaderas están bien fijadas. Únicamente es posible garantizar la seguridad si el producto se revisa periódicamente. Utilice este producto únicamente si se encuentra en perfecto estado. No utilice el producto si está dañado.
- El producto es especialmente adecuado para entrenar la musculatura del torso y de los brazos, además de mejorar la resistencia general y potenciar la quema de grasa.
- Tenga en cuenta que este equipo de entrenamiento se corresponde con la norma EN ISO 20957 CLASE H (H = uso doméstico). El peso máximo asciende a 10 kg. De acuerdo con la normativa DIN EN ISO 20957-1, este equipo de entrenamiento no es apto para menores de 14 años.
- Los padres o cualquier otra persona encargada deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que los niños, debido a su instinto natural de juego y su voluntad de experimentar, pueden exponerse a situaciones o tener comportamientos para los que el dispositivo de entrenamiento no es adecuado.
- Al permitir a los niños utilizar el producto, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, lo que es más importante, su estado de ánimo. Los niños deben contar siempre con supervisión y, sobre todo, es importante enseñarles cómo utilizar correctamente el producto. En ningún caso pueden emplearse los equipos de entrenamiento como un juguete.
- Compruebe especialmente el estado de los bloqueadores. Estas piezas son las más susceptibles al desgaste.

● Montaje

- Introduzca los discos de pesas [2] en la barra de musculación [1] (fig. B). Para evitar lesiones, asegúrese de que las pesas a ambos extremos de la barra de musculación [1] estén equilibradas. Puede añadir o quitar los discos de pesas [2] suministrados de acuerdo con sus propias capacidades.
- Para asegurar los discos de pesas [2], abra el mecanismo de bloqueo de las abrazaderas [3] y colóquelas en la barra de musculación [1] (ver fig. C). Cierre las abrazaderas [3]. Asegúrese de que los discos de pesas [2] queden fijos. La imagen D muestra el producto ya montado.

● Indicaciones sobre el entrenamiento

Al interesarse por el entrenamiento con pesas ya ha dado un paso hacia una mejor movilidad y salud, porque el entrenamiento con pesas fortalece su musculatura. Además, mejorará la movilidad de sus articulaciones, lo cual reduce el riesgo de lesiones. Sus niveles de colesterol, presión arterial, azúcar en sangre y grasa corporal, así como su motivación y estado de ánimo pueden mejorar haciendo ejercicio y manteniendo una dieta adecuada.

● Indicaciones generales sobre el entrenamiento

Cada entrenamiento debe incluir las tres siguientes fases:

1. Calentamiento
2. Entrenamiento cardiovascular o de fuerza
3. Enfriamiento y estiramiento

Calentamiento

Esta fase ayuda a reducir el riesgo de lesiones y calambres musculares al aumentar el flujo sanguíneo para preparar los músculos para el ejercicio. Se recomienda realizar cada estiramiento durante unos 30 segundos. No sobrecargue los músculos en exceso y evite los movimientos bruscos; si siente dolor, DETÉNGASE.

Entrenamiento

El entrenamiento de resistencia (a menudo denominado entrenamiento cardiovascular o cardio debido a los efectos positivos sobre el sistema cardiovascular) y de fuerza o muscular es el primer paso en la lucha contra muchas enfermedades propias del estilo de vida actual, especialmente aquellas que suelen aparecer con la edad. También puede fortalecer el sistema inmunitario y, de esta forma, prevenir enfermedades infecciosas.

Enfriamiento

Al igual que es importante calentar antes de comenzar a entrenar, es clave realizar una serie de enfriamiento al terminar. El enfriamiento inicia la fase de relajación. La temperatura de funcionamiento del cuerpo vuelve a descender, indicando así la transición de la fase de tensión a la de relajación. El enfriamiento debe durar al menos 10 minutos (igual que el calentamiento) y se controla para descender lentamente hasta el nivel más bajo. El pulso debe descender lo máximo posible.

Estiramientos

Después del entrenamiento es importante estirar la musculatura. Para calentar un poco los músculos, también puede estirar durante el entrenamiento. Los ejercicios finales de estiramiento devuelven el músculo a su longitud original, evitando así el acortamiento muscular. Cuanto más intenso sea el entrenamiento, más importante es realizar estiramientos al finalizar. El estiramiento debe durar entre 20 y 30 segundos por cada músculo. El estiramiento debe sentirse en el músculo, pero no debe doler.

● Instrucciones para el ejercicio

Comience su entrenamiento realizando unas 7-8 repeticiones por cada ejercicio. Aumente poco a poco la cantidad de repeticiones según sus necesidades individuales hasta llegar a 11-12 repeticiones por serie. Si nota que sus músculos están cansados, reduzca la cantidad de ejercicio. Intente entrenar entre 3 y 4 veces por semana. No obstante, debe asegurarse de que tanto sus músculos como su cuerpo tengan tiempo suficiente para recuperarse entre los ejercicios. Es recomendable dejar un día de descanso.

Realice los ejercicios manteniendo el centro de gravedad de su cuerpo estable. La columna vertebral, especialmente la zona lumbar, debe mantenerse recta para que cada vértebra se mantenga en su posición biomecánica correcta y así proteger, por ejemplo, el disco ante cargas inadecuadas.

Realice todos los ejercicios de manera uniforme y controlada. No realice impulsos fuertes y/o movimientos bruscos durante el entrenamiento. Tenga en cuenta que un ejercicio inadecuado o excesivo puede tener efectos negativos en su salud.

● Ejercicios

(Fig. E) Bíceps

Colóquese de pie, tal y como se muestra en la imagen, con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos. Sujete una mancuerna en cada mano, tal y como se muestra en la imagen. Levante una mancuerna mientras suelta la otra con el mismo movimiento. Al iniciar el entrenamiento, la mancuerna debe mantenerse en paralelo al cuerpo, es decir, con las palmas de las manos hacia dentro. Al levantarla se va girando de forma que la palma de la mano quede hacia arriba. Al bajarla se realiza el movimiento contrario. Durante el entrenamiento los codos se mantienen pegados al cuerpo, de forma que los bíceps trabajan de forma aislada.

(Fig. F) Tríceps

Sostenga la mancuerna por los extremos con ambas manos detrás de la cabeza. Como alternativa, este ejercicio también se puede hacer sentado. Levante las manos por encima de la cabeza y estire los brazos. Los hombros no se elevan. Vuelva a bajar la mancuerna.

(Fig. G) Musculatura lateral del tronco

Sostenga la mancuerna con ambas manos. Baje la mancuerna hasta la zona exterior de la rodilla izquierda. Eleve los brazos hacia el lado y gire el cuerpo hacia la derecha. Los hombros no se elevan. Vuelva a la posición inicial. Cambie de lado.

(Fig. H) Pecho (mariposa)

Coloque la espalda, tal y como se muestra en la imagen, sobre un banco plano (asegúrese de que sea estable) y coloque los pies en el suelo para lograr una mejor estabilidad. Sujete una mancuerna en cada mano y mantenga los brazos ligeramente flexionados sobre el pecho. Después, mueva las mancuernas de lado hacia abajo hasta aprox. la altura de los hombros. Vuelva a levantar las mancuernas y tome la posición inicial.

(Fig. I) Espalda

Mientras está de pie, inclínese y separe los pies a la altura de los hombros. Estire la espalda tensando los músculos del torso, tal y como se muestra en la imagen. Comience este ejercicio con poco peso. Apóyese con una mano en un banco o una silla. Sujete la mancuerna con la otra mano y deje el brazo colgando sin hacer fuerza. Tire de la mancuerna lentamente y de manera controlada hacia el pecho mientras mantiene la espalda recta y el cuerpo en tensión. Vuelva a bajar la mancuerna.

(Fig. J) Hombros (elevación lateral)

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Como alternativa, este ejercicio también se puede hacer sentado. Sujete una mancuerna (o ambas si desea trabajar los dos lados a la vez) y tire de los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. A continuación, levante el brazo (o los dos brazos) hasta aproximadamente la altura de los hombros pero sin levantar los hombros. Después, vuelva a colocar la/s mancuerna/s en la posición inicial.

(Fig. K) Elevación frontal

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Como alternativa, este ejercicio también se puede hacer sentado. Sujete una mancuerna (o ambas si desea trabajar los dos lados a la vez) y tire de los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. A continuación, levante el brazo (o los dos brazos) hasta aproximadamente la altura de

los hombros (puede subir hasta por encima de la cabeza) pero sin levantar los hombros. Después, vuelva a colocar la/s mancuerna/s en la posición inicial.

(Fig. L) Piernas

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Sostenga las mancuernas y deje que sus brazos cuelguen a ambos lados con las pesas sin hacer fuerza. Realice lentamente una zancada como se muestra en la imagen. Asegúrese de que la rodilla de la pierna delantera quede siempre más adelantada que el pie y que la espalda esté recta. Vuelva a la posición de salida y cambie de pierna.

● Limpieza y cuidado

- Frote el producto con un paño húmedo y sin pelusas. No utilice productos de limpieza corrosivos o abrasivos. Este producto se debe guardar siempre limpio y seco a temperatura ambiente.

Sæt af korte håndvægte, 20 kg

● Indledning



Dette dokument er en forkortet, trykt udgave af den komplette betjeningsvejledning. Ved at scanne QR-koden har du direkte adgang til Lidl-service-siden (www.lidl-service.com) og kan åbne den komplette betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN) 403011_2110 og downloade den.

ADVARSEL! Vær opmærksom på den komplette betjeningsvejledning og sikkerhedshenvisningerne, for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er del af dette produkt. Gør dig før brug af produktet fortrolig med alle betjenings- og sikkerhedshenvisninger. Opbevar den korte vejledning forsvarligt og udlever alle bilag, hvis du giver produktet videre til tredjepart.



● Formålsbestemt anvendelse

Dette produkt er konstrueret som træningsapparat og ikke egnet til den erhvervs-mæssige, terapeutiske eller medicinske brug. Dette produkt må kun bruges indendørs af voksne.

● Leveringsomfang og beskrivelse af de enkelte dele (afbildning A)

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | 2 x vægstang |
| 2 | 12 x vægtskive |
| 3 | 4 x klemmer |
| 4 | 1 x opbevaringskuffert |



Sikkerhedshenvisninger

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR ANVENDELSEN! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN FORSVARLIGT! UDLEVER ALLE DOKUMENTER TIL TREDJEMAND VED VIDERGIVELSE AF PRODUKTET.

-  **ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!** Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagen. Der er fare for kvælning. Hold børn på afstand af produktet.
- Læs og overhold betjeningsvejledningen og alle andre informationer, inden du monterer og bruger produktet. En sikker anvendelse af produktet er kun mulig, hvis det er korrekt monteret og anvendt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af produktet er informeret med hensyn til advarselne.
- Opsøg altid din læge for at identificere og forebygge potentielle sundhedsrisici, før du begynder med et træningsprogram. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Afbryd træningen med det samme og spørg din læge, hvis du på noget tidspunkt føler dig utilpas, oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller døsighed.
- ▲ **FORSIGTIG! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Børn og kæledyr holdes på afstand af produktet! Dette produkt må kun anvendes af voksne.
- Benyt altid produktet på en stabil, jævn og vandret overflade med et beskyttende lag til gulvet eller tæppet. Sikker træning kræver meget plads. Hold mindst 1 m afstand rundt om dig selv og produktet under træningen (se afbildning M).

- Kontrollér inden hver brug om alle klemlukninger er spændt fast. Sikkerheden kan kun opretholdes, hvis produktet kontrolleres regelmæssigt. Anvend kun produktet i en fejlfri tilstand. Anvend ikke produktet når det er beskadiget.
- Produkt er velegnet til træningen af overkroppen, armmusklerne og forbedrer conditionen og fedtforbrændingen.
- Vær opmærksom på, at træningsapparatet er i overensstemmelse med EN ISO 20957 KLASSE H (H = hjemmebrug). Den maksimale vægt er på 10 kg. Dette træningsapparat er ikke egnet til børn under 14 år i forhold til DIN EN ISO 20957-1.
- Forældre og andre tilsynsførende personer bør være bevidste om ansvaret, da børns naturlig trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og opførsel, som træningsapparatet ikke er bygget til.
- Hvis du giver børn lov til at bruge produktet, bør du tage hensyn til deres mentale og fysiske udvikling og især deres temperament. Du bør holde opsyn med børnene og især vise dem den korrekte brug af produktet. Træningsapparater er ikke noget legetøj.
- Vær særligt opmærksom på klemlukningernes korrekte stand. Disse dele er mest modtagelig for slitage.

● Montering

- Sæt vægtskiverne **2** på vægtstangen **1** (afbildning B). Vær opmærksom på, at vægten på begge ender af vægtstangen **1** er ens, for at undgå kvæstelser. Du kan tilføje eller fjerne vægtskiverne **2** i forhold til dine fysik.
- Åbn klemlukningernes **3** låsemekanisme for at sikre vægtskiverne **2** og sæt disse på vægtstangen **1** (afbildning C). Luk klemlukningerne **3**. Sørg for at vægtskiverne **2** sidder fast. Afbildning D viser det færdigmonterede produkt.

● Træningshenvisninger

Med din interesse for styrketræning har du taget et skridt mod mere mobilitet og et forbedret helbred,

da styrketræning styrker dine muskler. Derudover øges mobiliteten i dine led, hvilket kan reducere risikoen for skader. Kolesterolniveauet, blodtrykket, blodsukkerniveauet, motivationen, procentdelen af kropsfedt og humøret kan forbedres ved at træne og spise den rette kost.

● **Generelle træningshenvisninger**

Enhver øvelse bør bestå af følgende dele:

1. warm-up
2. cardio- eller styrketræning
3. cool-down og udstræk

Warm-up

Denne fase hjælper med at reducere risikoen for muskelskader og krampes ved at øge blodgennemstrømningen og forbereder musklerne til træning. Det anbefales, at udføre enhver øvelse i cirka 30 sekunder. Undgå at overanstreng dine muskler og undgå ryk, - hvis det gør ondt, STOP.

Træning

Udholdenhed (på grund af de positive effekter på hjerte-kar-systemet ofte også kaldet for hjerte-kar- eller cardio-træning) eller styrke- eller muskeltræning, er det første skridt i kampen mod mange civilisations-sygdomme, især dem, der opstår med stigende alder. Det kan også styrke immunforsvaret og forebygge infektionssygdomme.

Cool-down

Ligesom en opvarmning skal udføres før hver træning, skal der gennemføres en cool-down-fase efter hver træningsenhed. En cool-down-fase indleder afslapningsfasen. Kropstemperaturen sænkes igen og indleder overgangen til muskelafslapningen. Cool-down bør mindst vare 10 minutter (ligesom opvarmningen) og styres på en sådan måde, at den langsomt falder til det laveste niveau. Pulsen bør være så lav som muligt.

Udstræk

Efter træningen bør du strække dine muskler. For at opvarme musklerne en smule, kan du også under træningen foretage udstræk.

Afsluttende strækøvelser bringer musklen tilbage til sin oprindelige længde og forhindrer således en muskelforkortelse. Jo mere intens træning, desto vigtigere er den efterfølgende udstrækning. Udstrækningen bør tage mellem 20 bis 30 sekunder per muskel. Man skal kunne mærke udstrækningen af den pågældende muskel, men det må ikke gøre ondt.

● Henvisninger til øvelserne

Begynd din træning med ca. 7-8 gentagelser per enhed. Øg gradvist antallet af gentagelserne til 11-12 gentagelser per enhed i henhold til dine individuelle behov. Hvis du bemærker, at dine muskler er trætte, bør du reducere omfanget af din træning. Træn 3-4 gange per uge for at få den bedste effekt. Vær opmærksom på, at dine muskler og din krop har tid til at regenerere mellem træningsenhederne. Det anbefales at have en hviledag om ugen.

Udfør alle øvelser med en stabil kropsmidte. Rygsøjlen (især lænden) skal holdes lige, så de enkelte ryghvirvler holdes i en korrekt, biomekanisk position for at beskytte diskusskiverne mod forkert belastning.

Gennemfør alle øvelser jævnt og kontrolleret. Træn ikke med sving og/eller med kraftige ryk. Vær opmærksom på, at en forkert eller overdreven træning kan have en negativ påvirkning på dit helbred.

● Øvelser

(Afbildning E) Biceps

Stå med dine fødder med en skulderbredde fra hinanden som vist og lige ryg og spænd musklerne i overkroppen. Tag en håndvægt i hver hånd som vist. Løft en håndvægt mens den anden aflastes på samme tid. Håndvægtene bør i begyndelsen af øvelsen holdes parallelle til kroppen, dvs. med håndfladerne indad. Under løftet bliver de drejet på en sådan måde, at håndfladerne peger opad til sidst. Under nedsænkningen er det omvendt. Under øvelsen bør albuen holdes tæt på kroppen, så at biceps trænes isoleret.

(Afbildning F) Triceps

Hold håndvægten som vist fast med begge hænder bag ved hovedet. Alternativ kan denne øvelse også gennemføres siddende. Løft hænderne op over hovedet og stræk armene. Skuldrene er ikke løftet. Sænk håndvægten igen.

(Afbildning G) Skrå muskler i overkroppen

Hold håndvægten fast med begge hænder. Sænk håndvægten til ydersiden af det venstre knæ. Løft armene ud til siden, og drej din krop til højre. Skuldrene er ikke løftet. Vend tilbage i udgangspositionen. Skift kropsside.

(Afbildning H) Bryst - sommerfugl

Læg dig som vist i afbildningen på ryggen på en flad bænk (sørg for, at den er stabil), og stil fødderne på gulvet for stabilitet. Tag en håndvægt i hver hånd og hold armene let bøjet hen over brystet. Bevæg håndvægtene ud til siden og nedad til skulderhøjde. Løft håndvægtene igen og gå tilbage i udgangspositionen.

(Afbildning I) Ryg

Læn dig frem mens du står oprejst og stil dine fødder med en skulderbredde fra hinanden. Hold ryggen lige som vist og spænd dine muskler i overkroppen. Begynd denne øvelse med en lav vægt. Støt dig med en hånd til en bænk eller stol. Hold håndvægten i den anden hånd og lad armen hænge afslappet. Træk håndvægten langsomt og på en kontrolleret måde hen mod dit bryst, mens du holder ryggen lige og din krop spændt. Sænk håndvægten igen.

(Afbildning J) Skulder – sideværts løft

Stå med dine fødder med en skulderbredde fra hinanden og lige ryg og spænd musklerne i overkroppen. Alternativ kan denne øvelse også gennemføres siddende. Tag håndvægten eller håndvægtene, hvis du vil træne begge sider på samme tid og træk dine skuldre tilbage med let bøjede albuer. Løft din arm eller armene til ca. skulderhøjde, men løft ikke dine skuldre. Bring derefter håndvægt(en) i udgangspositionen.

(Afbildning K) Frontal løft

Stå med dine fødder med en skulderbredde fra hinanden og lige ryg og spænd musklerne i overkroppen. Alternativ kan denne øvelse også gennemføres siddende. Tag håndvægten eller håndvægtene, hvis du vil træne begge sider på samme tid og træk dine skuldre tilbage med let bøjede albuer. Løft derefter din arm eller armene til ca. skulderhøjde (fortsæt eventuelt med at gå over dit hoved), men løft ikke dine skuldre. Bring derefter håndvægten(e) i udgangspositionen.

(Afbildning L) Ben

Stå med dine fødder med en skulderbredde fra hinanden og lige ryg og spænd musklerne i overkroppen. Hold håndvægtene og lad dine arme hænge afslappet på hver side med vægtene. Tag nu langsomt et stort skridt som vist. Sørg for, at knæet på dit forreste ben hele tiden forbliver over foden, og at din ryg er lige. Gå tilbage i udgangspositionen og skift ben.

● Rengøring og pleje

- Tør produktet af med en fugtig, fnugfri klud. Brug ingen skurrende eller ætsende rengøringsmidler. Opbevar altid produktet tørt og rent ved stuetemperatur.

Manubrio, 20 kg

● Introduzione



Questo documento è un'edizione abbreviata delle istruzioni per l'uso complete.

Facendo la scansione del codice QR puoi accedere direttamente alla pagina del servizio di assistenza Lidl (www.lidl-service.com) e inserendo il codice articolo (IAN) 403011_2110 puoi scaricare e visionare le istruzioni per l'uso complete.

AVVERTENZA! Fare riferimento alle istruzioni per l'uso complete e alle avvertenze per la sicurezza, al fine di evitare lesioni personali e danni materiali. La Guida rapida è parte integrante di questo prodotto. Prima dell'utilizzo del prodotto leggere tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze per la sicurezza. Conservare la guida rapida e in caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.



● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Questo prodotto è progettato come attrezzo sportivo e non è destinato all'uso commerciale, terapeutico o medico. Questo prodotto può essere utilizzato solo in ambienti interni e da parte di adulti.


● Fornitura e descrizione dei componenti (Fig. A)

- 1 2 x bilancieri
- 2 12 x dischi per bilanciere
- 3 4 x chiusure a morsetto
- 4 1 x custodia



Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSEGNARE TUTTA LA DOCUMENTAZIONE RELATIVA AL PRODOTTO IN CASO DI CESSIONE A TERZI.

-  **ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!** Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale di imballaggio. Sussiste il rischio di soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini.
 - Prima di assemblare ed utilizzare il prodotto, leggere e osservare il manuale di istruzioni per l'uso e tutte le altre informazioni. È possibile utilizzare in sicurezza il prodotto solo se montato ed utilizzato correttamente. Rientra tra le responsabilità dell'utente di informare tutti gli utilizzatori del prodotto circa le avvertenze.
 - Rivolgersi sempre al proprio medico al fine di individuare ed evitare eventuali rischi per la salute prima di iniziare un programma di allenamento. Movimenti scorretti o eccessivi possono danneggiare la salute dell'utente. Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico se si avverte malessere, dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema difficoltà respiratoria, vertigini o giramenti di testa.
- ⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI!** Tenere lontani bambini e animali domestici dal prodotto! Questo prodotto può essere utilizzato esclusivamente da persone adulte.

- Utilizzare il prodotto sempre su una superficie stabile, piana e orizzontale con un rivestimento protettivo per il pavimento e il tappeto. Un allenamento sicuro richiede molto spazio. Durante l'allenamento mantenere almeno 1 metro di distanza intorno a sé e al prodotto (si veda fig. M).
- Prima di ogni uso verificare che tutte le chiusure a morsetto siano ben serrate. È possibile garantire la sicurezza solo se si esegue regolarmente un controllo del prodotto. Utilizzare questo prodotto esclusivamente se in buono stato. Non utilizzare il prodotto se è danneggiato.
- Il prodotto è idoneo in particolar modo per l'allenamento della muscolatura del busto e delle braccia e migliora la resistenza in generale e il consumo dei grassi.
- Tenere presente che questo attrezzo ginnico è conforme allo standard EN ISO 20957 CLASSE H (H = uso domestico). Il peso massimo ammonta a 10 kg. Ai sensi della DIN EN ISO 20957-1, questo attrezzo ginnico non è adatto agli adolescenti con un'età inferiore ai 14 anni.
- I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza dovrebbero essere consapevoli della propria responsabilità e tener conto del fatto che la voglia di giocare e di sperimentare tipica dei bambini può portarli a situazioni o a comportamenti per i quali l'attrezzo ginnico non è idoneo.
- Se ai bambini viene permesso di utilizzare il prodotto, occorre tenere in considerazione il loro sviluppo psichico e fisico e soprattutto la loro vivacità. Occorre sorvegliare i bambini e mostrar loro l'uso corretto del prodotto. Gli attrezzi ginnici non sono assolutamente idonei da utilizzare come giocattoli.
- Controllare in particolar modo le chiusure a morsetto. Queste parti sono le più suscettibili all'usura.

● Montaggio

- Inserire i dischi per bilanciere **2** sul bilanciere **1** (fig. B). Assicurarsi che i pesi situati alle due estremità del bilanciere **1** siano uguali al fine di evitare lesioni. L'utente può aggiungere o rimuovere i dischi per bilanciere **2** in dotazione a seconda delle proprie abilità.

- Per mettere in sicurezza i dischi per bilanciere **2** aprire il blocco delle chiusure a morsetto **3** e incastrarli sul bilanciere **1** (fig. C). Chiudere le chiusure a morsetto **3**. Assicurarsi che i dischi per bilanciere **2** siano ben in sede. La figura D mostra il prodotto montato.

● Consigli per l'allenamento

Mostrando interesse ad un allenamento di forza, l'utente avrà compiuto un passo in direzione mobilità e salute perché l'allenamento di forza rinforza la muscolatura. Aumenta inoltre anche la mobilità delle articolazioni, il che può ridurre il rischio di lesioni. Il livello di colesterolo, la pressione sanguigna, la glicemia, la motivazione, la percentuale di grasso nel corpo e l'umore possono essere migliorati abbinando lo sport con l'alimentazione corretta.

● Consigli generali per l'allenamento

Ogni esercizio dovrebbe essere composta dalle seguenti tre parti:

1. Riscaldamento
2. Allenamento cardio o di forza
3. Raffreddamento e stretching

Riscaldamento

Questa fase aiuta a ridurre il rischio di lesioni muscolari e crampi aumentando il flusso sanguigno e preparando in tal modo i muscoli all'allenamento. Si consiglia di eseguire ogni esercizio di stretching per 30 secondi circa. Non sovraccaricare i muscoli ed evitare di eseguire movimenti bruschi - se si sente dolore, FERMARSI.

L'allenamento

L'allenamento di resistenza (denominato spesso anche allenamento cardio o cardiovascolare in virtù degli effetti positivi che ha sul sistema cardiovascolare), di potenza o muscolare è il primo passo per contrastare molte delle malattie del benessere, in particolare modo quelle che si manifestano con l'avanzare dell'età. Può anche rinforzare il sistema immunitario, prevenendo così le malattie infettive.

Raffreddamento

Così come prima di ogni sessione di allenamento si dovrebbe fare un riscaldamento, dopo ogni sessione ci dovrebbe essere una fase di raffreddamento. Il raffreddamento avvia la fase di rilassamento. La temperatura di funzionamento del corpo si riabbassa e mostra il passaggio al rilassamento dalla tensione. Il raffreddamento (cool-down) dovrebbe durare almeno 10 minuti (come la fase di riscaldamento (warm-up)), guidandola gradualmente al livello più basso. La frequenza del polso dovrebbe essere il più bassa possibile.

Stretching

Dopo l'allenamento occorrerebbe effettuare lo stretching muscolare. Per riscaldamento leggermente i muscoli, può distendersi anche durante l'allenamento. Attraverso gli esercizi di stretching finali, il muscolo viene riportato nella sua lunghezza originaria, impedendo in tal modo un accorciamento dei muscoli. Maggiore è stata l'intensità dell'allenamento, più importante sarà lo stretching finale. Lo stretching dovrebbe durare da 20 a 30 secondi a muscolo. Lo stretching dovrebbe farsi sentire sui muscoli coinvolti, senza però essere doloroso.

● Consigli per gli esercizi

Iniziare l'allenamento con circa 7-8 ripetizioni per ogni serie di esercizi. Aumentare poi lentamente il numero di ripetizioni a seconda delle proprie preferenze fino ad arrivare a 11-12 ripetizioni per ogni serie. Se si nota che i muscoli sono affaticati, ridurre l'entità dell'allenamento. L'ideale è allenarsi circa 3-4 volte a settimana. Assicurarsi tuttavia che i propri muscoli e il proprio corpo abbiano tempo a sufficienza per riposarsi tra i singoli esercizi. Si consiglia di inserire un giorno di riposo.

Eseguire tutti gli esercizi con un baricentro stabile. La colonna vertebrale (in particolare la parte lombare) deve essere mantenuta in posizione eretta in modo tale che le singole vertebre vengano tenute nella corretta posizione biomeccanica, con il fine di proteggere i dischi intervertebrali da sollecitazioni erranee. Eseguire tutti gli esercizi in egual misura e in modo controllato. Non allenarsi oscillando e/o bruscamente.

Fare attenzione perché un allenamento scorretto o eccessivo può ripercuotersi negativamente sulla propria salute.

● Esercizi

(Fig. E) Bicipite

Divaricare i piedi quanto la larghezza delle spalle e la schiena dritta con i muscoli del busto tesi. Impugnare un bilanciere corto in ogni mano come illustrato. Sollevare un bilanciere corto mentre si scarica contemporaneamente l'altro. Il bilanciere corto dovrebbe essere tenuto parallelamente al corpo all'inizio dell'esercizio, ciò significa che i palmi delle mani devono essere rivolti verso l'interno. Durante il sollevamento esso viene ruotato in modo tale che il palmo della mano alla fine sia rivolto verso l'alto. Durante la fase di abbassamento è al contrario. Durante la fase di allenamento si dovrebbe tenere il gomito vicino al corpo in modo tale da allenare il bicipite in modo isolato.

(Fig. F) Tricipite

Tenere il bilanciere corto come illustrato con entrambe le mani in corrispondenza delle estremità dietro la testa. In alternativa, è possibile eseguire questo esercizio anche da seduti. Sollevare le mani sopra la testa e stendere le braccia. Le spalle non devono essere sollevate. Abbassare di nuovo il bilanciere.

(Fig. G) Muscolatura obliqua del busto

Tenere il bilanciere con entrambe le mani. Abbassare il bilanciere sul lato esterno del ginocchio sinistro. Sollevare lateralmente le braccia e ruotare il corpo a destra. Le spalle non devono essere sollevate. Ritornare nella posizione di partenza. Cambiare lato del corpo.

(Fig. H) Petto - Pettorali

Stendersi come illustrato con la schiena su una panca piana (assicurarsi che sia stabile) e appoggiare i piedi a terra per avere una maggiore stabilità. Afferrare il bilanciere corto con ogni mano e tenere leggermente piegate le braccia sopra il petto. Muovere ora i bilancieri corti lateralmente verso il basso, più o meno all'altezza delle spalle. Sollevare di nuovo i bilancieri corti e ritornare nella posizione di partenza.

(Fig. I) Schiena

Piegarsi mantenendo una posizione verticale e divaricare i piedi quanto la larghezza delle spalle. Stendere la schiena come mostrato tendendo i muscoli del busto. Iniziare questo esercizio con pesi ridotti. Sorreggersi con una mano su una panca o su una sedia. Tenere il bilanciere corto nell'altra mano e far penzolare il braccio. Tirare il bilanciere corto lentamente e in modo controllato verso il petto, mentre la schiena rimane dritta e il corpo teso. Abbassare di nuovo il bilanciere.

(Fig. J) Spalla - Sollevamento laterale

Divaricare i piedi più o meno quanto la larghezza delle spalle e la schiena dritta con i muscoli del busto tesi come illustrato. In alternativa, è possibile eseguire questo esercizio anche da seduti. Prendere il bilanciere o i bilancieri se si desiderano allenare entrambi i lati contemporaneamente e tirare indietro le scapole con i gomiti leggermente piegati. Sollevare poi il braccio o le braccia indicativamente all'altezza delle spalle, senza però sollevare le spalle. Riportare poi in seguito il o i bilancieri nella posizione di partenza.

(Fig. K) Sollevamento frontale

Divaricare i piedi più o meno quanto la larghezza delle spalle e la schiena dritta con i muscoli del busto tesi come illustrato. In alternativa, è possibile eseguire questo esercizio anche da seduti. Prendere il bilanciere o i bilancieri se si desiderano allenare entrambi i lati contemporaneamente e tirare indietro le scapole con i gomiti leggermente piegati. Sollevare poi il braccio o le braccia indicativamente all'altezza delle spalle (se si desidera, andare avanti fin sopra la testa), senza però sollevare le spalle. Riportare poi in seguito il o i bilancieri nella posizione di partenza.

(Fig. L) Gambe

Divaricare i piedi più o meno quanto la larghezza delle spalle e la schiena dritta con i muscoli del busto tesi come illustrato. Tenere i bilancieri e far penzolare le braccia su entrambi i lati con i pesi. Eseguire ora lentamente uno squat frontale, come illustrato. Assicurarsi che il ginocchio della gamba anteriore rimanga sempre sopra il piede e che la schiena sia dritta. Ritornare nella posizione di partenza e cambiare gamba.

● Pulizia e cura

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

Kézi súlyzókészlet, 20 kg

● Bevezető



Ez a dokumentum a teljes használati útmutató rövidített nyomtatott változata. A QR-kód beolvasásával Ön egyenesen a Lidl-Service oldalára látogathat (www.lidl-service.com) és a cikkszám megadásával (IAN) 403011_2110 megtekintheti és letöltheti a teljes használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS! Tartsa be a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat a személyi és anyagi károk elkerülése érdekében. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt ismerje meg az összes használati- és biztonsági utasítást. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetére őrizze meg a rövid útmutatót.



● Rendeltetészerű használat

Ez a termék sporteszköz és nem alkalmas intézményi felhasználásra, terápiás vagy orvosi célú alkalmazásra. A jelen terméket csak felnőttek használhatják beltéri helyiségekben.

● A csomag tartalma és alkatrészleírás (A. ábra)

- 1 2 x súlyzórúd
- 2 12 x súlyzó tárcsa
- 3 4 x csatos zár
- 4 1 x tároló bőrönd



Biztonsági utasítások

HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, GONDOSAN ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT! A TERMÉK HARMADIK SZEMÉLYNEK TÖRTÉNŐ TOVÁBBADÁSA ESETÉN, ADJA ÁT NEKI A TELJES DOKUMENTÁCIÓT IS.

■ **FIGYELMEZTETÉS! KISGYERMEKES ÉS GYERMEKES SZÁMÁRA ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLYES!**

- Soha ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyagokkal. Fulladásveszély áll fenn. Tartsa távol a gyermekeket a terméktől.
- Olvassa el és kövesse a használati útmutatót és valamennyi egyéb információt, mielőtt összeszereli és használja a terméket. A termék biztonságos használata csak akkor lehetséges, ha azt szabályszerűen szerelték össze és használják. Ön felelős azért, hogy a termék minden felhasználója ismerje a figyelmeztetéseket.
- Áz egészségügyi kockázatok felismerése és elkerülése érdekében az edzőprogram megkezdése előtt mindig keressen fel egy orvost. A helytelen vagy túlzott mozgás károsíthatja az egészséget. Azonnal szakítsa meg az edzést és forduljon orvosához, ha rosszul érzi magát, fájdalmi vannak vagy szorít a mellkasa, rendszertelen a szívverése, vagy extrém levegőhiányt, szédülést vagy kábultságot érez.
- ▲ **FIGYELMEZTETÉS! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** A gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a terméktől! Ezt a terméket csak felnőttek használhatják.
- A termék stabil, sík és vízszintes felületen használja, egy a padlót kímélő alátétven vagy szőnyegen. A biztonságos edzéshez sok helyre van szükség. Az edzés alatt legalább 1 m távolságot tartson önmaga és a termék körül (lásd M ábra).
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy meg van-e húzva minden csatos zár. A biztonság fenntartása csak a termék rendszeres ellenőrzése esetén lehetséges. Csak jó állapotban használja a jelen terméket. Ne használja a megrongálódott terméket.

- A termék különösen a felső test és a karok izomzatának edzésére használható, és javítja az általános állóképességet és a zsírégetést.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a jelen edző eszköz az EN ISO 20957 H. oOszttály (H = otthoni használat). A maximális súly 10 kg. A jelen edző eszköz a DIN EN ISO 20957-1 szabványnak megfelelően 14 év alatti fiatalok általi használatra nem alkalmas.
- A szülőknek és más felügyelő személyeknek felelősségük tudatában kell lenniük, mivel a gyermekek játékra való természetes hajlama és kísérletezőkedve miatt olyan helyzetekkel és viselkedéssel kell számolniuk, amelyekre az edző eszköz nem alkalmas.
- Ha gyermekeknek megengedi a termék használatát, akkor vegye figyelembe azok szellemi és fizikai fejlettségét, és mindenek előtt azok temperamentumát. Felügyelje a gyermekeket és mindenek előtt mutassa meg nekik a termék helyes használatát. Az edző eszközök semmilyen esetben sem használhatók játékszerként.
- Különösen ügyeljen a csatos záarak állapotára. Ezek az alkatrészek használódnak el leginkább.

● Felszerelés

- Tolja a súlyzóttárcsákat [2] a súlyzórrúdra [1] (B ábra). Sérülések elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a súlyzórrúd [1] két végén azonos súly legyen. A csomagban található súlyzóttárcsákat [2] az Ön képességeinek megfelelően hozzáadhatja vagy leveheti.
- A súlyzóttárcsák [2] kibiztosításához nyissa ki a csatos zár [3] rögzítését és tűzze bele azt a súlyzórrúdba [1] (C ábra). Zárja be a csatos zárat [3]. Gondoskodjon arról, hogy a súlyzóttárcsák [2] szorosan illeszkedjenek. A D ábra a készen összeszerelt terméket mutatja.

● Útmutatás az edzéshez

A súlyzós edzés iránti érdeklődésével megtette az első lépés a mozgékonyág és az egészség felé vezető irányban, mivel a súlyzós edzés erősíti az Ön

izomzatát. A súlyzós edzés emellett növeli az Ön ízületeinek mozgékonyágát is, ami csökkentheti a sérülésveszélyt. A sport és a helyes táplálkozás javíthatják az Ön koleszterinszintjét, vérnyomását, vércukorszintjét, motivációját, testzsír-arányát és hangulatát.

● Általános edzési útmutatás

Minden gyakorlat a következő három részből álljon:

1. Bemelegítés
2. Állóképességi vagy súlyzós edzés
3. Levezetés és nyújtás

Bemelegítés

Ez a fázis segít a húzódtások és az izomgörcsök kockázatának csökkentésében azáltal, hogy elősegíti a vérkeringést és így előkészíti az izmokat az edzéshez. Javasolt minden nyújtó gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig végezni. Ne erőltesse túl az izmait és kerülje a rántásszerű mozdulatokat - és ha fájdalmai vannak, akkor HAGYJA ABBA az edzést.

Az edzés

Az állóképességi edzés (amelyet a szív-és keringési rendszerre gyakorolt pozitív hatásai miatt gyakran szív- és keringési vagy kardió edzésnek is neveznek), ill. a súlyzós vagy erőnléti edzés az első lépés a legtöbb civilizációs betegség elleni küzdelemben, kiváltképpen olyan betegségek ellen, amelyek a növekvő korrall lépnek fel. Erősítheti az immunrendszert is, és így megelőzheti a fertőző betegségeket.

Levezetés

Ahogy minden edzés előtt javasolt bemelegítést végezni, úgy edzés után mindig levezetést is kell végezni. A levezetés az ellazítással kezdődik. A test üzemhőmérséklete ismét csökken és mutatja az ellazuláshoz való átmenetet. A levezetés (cool-down) (a bemelegítő fázishoz (warm-up) hasonlóan) legalább 10 percig tartson és azt úgy kell végezni, hogy lassan a legalacsonyabb szintre csökkenjen. A pulzusnak a lehető legalacsonyabbnak kell lennie.

Nyújtás

Az edzés után nyújtsa az izmait. Az izmok enyhe bemelegítéséhez azokat az edzés közben is nyújthatja. Az edzés végén végzett nyújtó gyakorlatok az izom ismét eléri az eredeti hosszúságát, ez megakadályozza az izom megrövidülését. Minél intenzívebb volt az edzés, annál fontosabb az azt követő nyújtás. Ez izmonként 20–30 másodpercig tartson. A nyújtást érezni kell az érintett izomban, azonban ne fájjon.

● Az edzésre vonatkozó tudnivalók

Az edzést gyakorlatonként kb. 7–8 ismétléssel kezdje. Saját igényei szerint lassan növelje az ismétlések számát gyakorlatonként 11–12-re. Ha az izmainak fáradását észleli, csökkentse az edzés terjedelmét. Ideális esetben javasolt hetente 3–4-szer edzeni. Azonban ügyeljen arra, hogy az izmainak és a testének elegendő ideje legyen az egyes gyakorlatok közötti pihenéshez. Javasolt egy pihenőnapot beiktatni.

Stabil testközéppel hajtson végre minden gyakorlatot. A gerincet (kiváltképpen az ágyékcsgolyókat) egyenesen kell tartani annak érdekében, hogy az egyes csigolyák a biomechanikusan helyes pozícióban legyenek, ez megvédi a porckorongokat a helytelen terheléssel szemben.

Minden gyakorlatot egyenletesen és szabályozottan hajtson végre. Ne edzzen lendülettel és / vagy hirtelen mozdulatokkal. Ügyeljen arra, hogy a szabályszerűtlen vagy a túlzott edzés negatív hatással lehet az Ön egészségére.

● Gyakorlatok

(E ábra) Bicepsz

Álljon az ábrának megfelelően körülbelül vállszélességű terpeszbe, nyújtsa ki a hátát és feszítse meg a törzse izmait. Vegyen mindkét kezébe egy-egy rövid súlyzót az ábrának megfelelően. Emeljen meg az egy rövid súlyzót, míg a másikat ugyanazzal a mozdulattal leereszti. A rövid súlyzót a gyakorlat kezdetekor tartsa a testével párhuzamosan, tehát a

tenyerei befelé mutassanak. A súlyzó megemelése során úgy kell azokat elfordítani, hogy a tenyerei végül felfelé mutassanak. Leengedés közben ez fordítva van. Az edzési fázis közben a könyököt szorosan a test közelében kell tartani annak érdekében, hogy külön a bicepszet edzse.

(F ábra) Tricepsz

Tartsa a rövid súlyzókat az ábrának megfelelően mindkét kezével a végüknél megfogva a feje mögött. A gyakorlatot alternatív ülve is el lehet végezni. Emelje fel a kezeit a feje fölé és nyújtsa ki a karjait. Ne emelje meg a vállait. Engedje le ismét a rövid súlyzókat.

(G ábra) A törzs keresztirányú izomzata

Tartsa mindkét kezében a rövid súlyzót. Engedje le a rövid súlyzót bal térdé külső oldalán. Emelje meg a karjait oldalsó irányba és fordítsa el a törzsét jobbra. Ne emelje meg a vállait. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Cseréje az oldalt.

(H ábra) Mell - Pillangó

Feküdjön a hátára az ábrának megfelelően egy lapos padon (gondoskodjon arról, hogy ez stabil legyen) és a jobb stabilitás érdekében helyezze a lábait a padlóra. Vegyen egy-egy rövid súlyzót mindkét kezébe és tartsa kissé behajlítva a mellkasa felett a karjait. Most mozgassa a rövid súlyzókat oldalsó irányba lefelé, körülbelül vállmagasságig. Emelje meg a rövid súlyzókat és térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

(I ábra) Hát

Hajoljon előre álló helyzetben és tegye a lábait vállszélességű terpeszbe. Nyújtsa ki a hátát az ábrának megfelelően és feszítse meg a törzse izmait. Ezt a gyakorlatot kisebb súlyokkal kezdje. Támaszkodjon egy kézzel egy padra vagy egy székre. Tartsa a rövid súlyzót a másik kezében és hagyja lazán leengedve a karját. Lassan és ellenőrzötten húzza a rövid súlyzót a melle irányába, míg egyenesen tartja a hátát és megfeszítve tartja a testét. Engedje le ismét a rövid súlyzókat.

(J ábra) Vállak– Oldalsó emelés

Álljon körülbelül vállszélességű terpeszbe, nyújtsa ki a hátát és feszítse meg a törzse izmait az ábrának megfelelően. A gyakorlatot alternatív ülve is el lehet végezni. Fogja meg a rövid súlyzót vagy a rövid súlyzókat, ha mindkét oldalát egyformán szeretné edzeni, és húzza hátrafelé a lapockáit enyhén behajlított könyökökkel. Ezután emelje meg a karját vagy a karjait körülbelül vállmagasságig, azonban ne emelje meg a vállait. Ezután vigye a rövid súlyzót (súlyzókat) ismét a kiindulási helyzetbe.

(K ábra) Elülső irányú emelés

Álljon körülbelül vállszélességű terpeszbe, nyújtsa ki a hátát és feszítse meg a törzse izmait az ábrának megfelelően. A gyakorlatot alternatív ülve is el lehet végezni. Fogja meg a rövid súlyzót vagy a rövid súlyzókat, ha mindkét oldalát egyformán szeretné edzeni, és húzza hátrafelé a lapockáit enyhén behajlított könyökökkel. Emelje meg a karját vagy a karjait vállmagasságig (opcionálisan a feje fölé), azonban ne emelje meg a vállait. Ezután vigye a rövid súlyzót (súlyzókat) ismét a kiindulási helyzetbe.

(L ábra) Lábak

Álljon körülbelül vállszélességű terpeszbe, nyújtsa ki a hátát és feszítse meg a törzse izmait az ábrának megfelelően. Tartsa a rövid súlyzókat és hagyja a karjait a súlyokkal lazán mindkét oldalon lelőgni. Most lassan lépjen előre az ábrának megfelelően. Gondoskodjon arról, hogy az elülső lábának térde folyamatosan a lába fölött maradjon és hogy egyenes legyen a háta. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe és váltson lábat.

● Tisztítás és ápolás

- Törölje le a terméket egy nedves, szálat nem eresztő kendővel. Ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószeret. Mindig szárazon és tisztán, szobahőmérsékleten tárolja a terméket.

Komplet kratkih ročk za uteži, 20kg

- 3 4 x pritrdilni element
- 4 1 x kovček za shranjevanje

● Uvod



Pri tem dokumentu gre za skrajšano tiskano različico celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR

prispete neposredno na spletno mesto Lidl-Service (www.lidl-service.com) in lahko z vnosom številke izdelka (IAN) 403011_2110 vidite in prenesete celotna navodila za uporabo.

OPOZORILO! Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da boste preprečili telesne poškodbe oseb in materialno škodo. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Preden začnete izdelek uporabljati, se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Skrbno shranite kratka navodila in ob predaji izdelka tretji osebi priložite tudi vso dokumentacijo.



● Predvidena uporaba

Ta izdelek je zasnovan kot športni pripomoček in ni namenjen za profesionalno, terapevtsko ali medicinsko uporabo. Izdelek smejo uporabljati samo odrasli v notranjih prostorih.


● Obseg dobave in opis delov (slika A)

- 1 2 x palica za ročko
- 2 12 x utež za ročko



Varnostni napotki

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO! NAVODILA ZA UPORABO SKRBNOST SHRANITE! V PRIMERU IZROČITVE IZDELKA TRETJIM JIM DAJTE TUDI DOKUMENTACIJO.

-  **OPOZORILO! SMRTNA NEVARNOST IN NEVARNOST NESREČ ZA MALČKE IN OTROKE!**

Otrok z embalažnim materialom nikoli ne puščajte brez nadzora. Obstaja nevarnost zadušitve. Otrokom ne dovolite zadrževanja v bližini naprave.
- Preberite in upoštevajte navodila za uporabo in vse druge informacije, preden izdelek sestavite in začnete uporabljati. Varna uporaba izdelka je mogoča samo, če je pravilno nameščen in če ga pravilno uporabljate. Vaša odgovornost je, da so vsi uporabniki izdelka seznanjeni z opozorili.
- Preden začnete s programom vadbe, se vedno posvetujte z zdravnikom, da boste lahko prepoznali in preprečili nevarnosti. Napačni ali pretirani gibi lahko škodujejo vašemu zdravju. Takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom, če se ne počutite dobro, če čutite bolečino, tesnoba v prsih, imate nereden srčni utrip, težko dihate ali če občutite vrtoglavico ali omotico.
- ▲ **PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!** Otrokom in domačim živalim ne dovolite približevanja izdelku! Ta izdelek smejo uporabljati le odrasli.
- Izdelek uporabljajte na stabilni, ravni in vodoravni površini z zaščitno podlogo za tla ali preprogo. Varna vadba zahteva veliko prostora. Med vadbo imejte vsaj 1 m razdalje okrog sebe in izdelka (glejte sliko M).
- Pred vsako uporabo preverite, ali so vsi pritrdilni elementi trdno zategnjeni. Varnost je mogoče zagotoviti samo, če izdelek redno pregledujete. Izdelek uporabljajte samo v brezhibnem stanju. Izdelka ne uporabljajte, če je poškodovan.

- Izdelek je posebej primeren za vadbo mišic trupa in rok ter izboljša splošno vzdržljivost in izgorevanje maščob.
- Upoštevajte, da ta naprava za vadbo ustreza standardu EN ISO 20957 KLASSE H (H = domača uporaba). Največja teža znaša 10 kg. Ta naprava za vadbo skladno z DIN EN ISO 20957-1 ni primerna za mladostnike, mlajše od 14 let.
- Starši in druge nadzorne osebe se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj otroci zaradi svojega naravnega nagona po igri in veselja pri eksperimentiranju zaidejo v situacije, za katere naprava za vadbo ni primerna.
- Če otrokom dovolite uporabo izdelka, morate upoštevati njihov duševni in telesni razvoj ter predvsem njihovo živahnost. Otroke morate nadzorovati in jim pokazati, kako pravilno uporabljati izdelek. Naprave za vadbo nikakor niso primerne kot igrače.
- Posebej pazite na stanje pritrdilnih elementov. Ti deli so najbolj podvrženi obrabi.

● Montaža

- Namestite uteži za ročko **2** na palico za ročko **1** (slika B). Prepričajte se, ali je teža na obeh koncih palice za ročko **1** enaka, da boste preprečili telesne poškodbe. Priložene uteži za ročko **2** lahko dodajate ali odstranjujete skladno s svojimi zmožnostmi.
- Za zavarovanje uteži za ročko **2** odprite blokado pritrdilnih elementov **3** in jih namestite na palico za ročko **1** (slika C). Zaprite pritrdilne elemente **3**. Prepričajte se, ali so uteži za ročko **2** trdno pritrjene. Slika D prikazuje končno nameščen izdelek.

● Napotki za vadbo

Z zanimanjem za vadbo za moč ste naredili korak v smeri mobilnosti in zdravja, saj vadba za moč krepi vaše mišice. Poleg tega se poveča tudi prožnost vaših sklepov, kar zmanjšuje nevarnost telesnih poškodb. Vaši holesterol, krvni pritisk, krvni sladkor, motivacija, delež telesnih maščob in vaše počutje se lahko s športom v povezavi s pravilno prehrano izboljšajo.

● Splošni napotki za vadbo

Vsako vajo sestavljajo naslednje tri faze:

1. Ogrevanje
2. Vadba za srce ali moč
3. Ohlajanje in raztezanje

Ogrevanje

Ta faza pomaga zmanjšati tveganje poškodb mišic in krčev, tako da poveča pretok krvi in tako pripravi mišice za vadbo. Priporočamo, da vsako vajo raztezanja izvajate približno 30 sekund. Ne pretegujte svojih mišic in se izogibajte sunkovitim gibom; če boli, PRENEHAJTE.

Vadba

Vadba za vzdržljivost (zaradi pozitivnih učinkov na srčno-žilni sistem pogosto imenovana tudi kot vadba za srce in ožilje ali kardio vadba) oziroma vadba za moč ali mišice je prvi korak pri boju proti veliko boleznim civilizacije, zlasti proti tistim, do katerih pride zaradi staranja. S tem lahko okrepite tudi imunski sistem in preprečite bolezni zaradi okužbe.

Ohlajanje

Kot je treba pred vsako vadbeno enoto izvesti ogrevanje, tako je treba po posamezni enoti izvesti fazo ohlajanja. Ohlajanje je začetek faze sproščanja. Delovna temperatura telesa se znova zniža in pomeni prehod v sproščanje. Ohlajanje (Cool-down) naj traja vsaj 10 minut (kot faza ogrevanja (Warm-up)) in ga izvajajte tako, da počasi zmanjšujete do najnižje stopnje. Srčni utrip mora biti čim manjši.

Raztezanje

Po vadbi je treba raztegniti mišice. Za rahlo ogrevanje mišic lahko tudi med vadbo izvajate raztezanje. S končnimi vajami za raztezanje se mišice znova vrnejo v začetno dolžino, kar preprečuje skrajšanje mišic. Bolj kot je vadba intenzivna, pomembnejše je raztezanje. Raztezanje naj traja na mišico od 20 do 30 sekund. Raztezanje mora biti za zadefinirano mišico občutno, vendar ne sme boleti.

● Napotki za vadbo

Začnite vadbo s pribl. 7–8 ponovitvami na sklop vaj. Število ponovitev povečujte počasi po želji na 11–12 ponovitev na sklop. Če opazite, da so vaše mišice utrujene, zmanjšajte obseg vadbe. V idealnem primeru vadite 3–4-krat tedensko. Vseeno pa pazite, da bodo mišice in telo imeli dovolj časa, da si opomorejo med posameznimi vajami. Priporočamo, da naredite en dan premora.

Vse vaje izvajajte s stabilnim težiščem telesa. Hrbtenica (zlasti ledveni del hrbtenice) mora biti ravna, da bodo posamezna vretenca biomehansko v pravilnem položaju, da boste obvarovali medvretenčne ploščice pred napačnimi obremenitvami.

Vse vaje izvajajte enakomerno in nadzorovano. Ne vadite z zagonom in / ali sunkovito. Upoštevajte, da so pri nepravilni in čezmerni vadbi možni negativni učinki na zdravje.

● Vaje

(Slika E) Biceps

Postavite stopala, kot je prikazano, v širini ramen in iztegnite hrbet z napetimi mišicami trupa. V vsako roko vzemite eno ročko, kot je prikazano na sliki. Dvignite kratko ročko, medtem ko drugo v isti potezi spustite. Kratko ročko med vajo držite vzporedno s telesom, torej da so dlani usmerjene navznoter. Med dviganjem jo zavrtite tako, da bo na koncu dlan obrnjena navzgor. Med fazo spuščanja je obratno. Med fazo vadbe mora biti komolec ob telesu, da lahko vadite samo z bicepsom.

(Slika F) Triceps

Držite kratko ročko, kot je prikazano, z obema rokama na koncih za glavo. Alternativno lahko to vajo izvajate tudi sede. Dvignite roki nad glavo in iztegnite roki. Ramen ne dvigujte. Znova spustite kratko ročko.

(Slika G) Poševne mišice trupa

Držite kratko ročko z obema rokama. Spustite kratko ročko na zunanjo stran ob levo koleno. Dvignite roki ob strani in obrnite telo v desno. Ramen ne dvigujte. Vrnite se v izhodiščni položaj. Zamenjajte stran telesa.

(Slika H) Prsi – metuljček

Ulezite se, kot je prikazano, s hrbtom na plosko klop (poskrbite, da bo stabilna) in položite stopali na tla, da boste stabilnejši. Vzemite po eno kratko ročko v vsako dlan in imejte roki rahlo pokrčeni nad prsmi. Zdaj premaknite kratki ročki stransko navzdol do približno višine ramen. Znova dvignite kratki ročki in se vrnite v izhodiščni položaj.

(Slika I) Hrbet

V stoječem položaju se nagnite naprej in poravnajte stopali v širini ramen. Iztegnite hrbet z napetimi mišicami trupa, kot je prikazano. To vajo začnite z manjšimi utežmi. Z eno roko se oprite na klop ali stol. Kratko ročko držite v drugi dlani in pustite, da roka sproščeno visi. Kratko ročko povlecite počasi in nadzorovano proti prsim, medtem pa morata biti hrbet raven in telo napeto. Znova spustite kratko ročko.

(Slika J) Ramena – stransko dviganje

Postavite stopala, kot je prikazano, v širini ramen in iztegnite hrbet z napetimi mišicami trupa. Alternativno lahko to vajo izvajate tudi sede. Vzemite kratko ročko ali obe ročki, če želite vaditi z obema stranema sočasno, in potisnite lopatici z rahlo pokrčenima komolcema nazaj. Nato dvignite roko ali roki približno do višine ramen, vendar ramen ne dvigujte. Nato kratko ročko (ali ročki) vrnite v izhodiščni položaj.

(Slika K) Dviganje spredaj

Postavite stopala, kot je prikazano, v širini ramen in iztegnite hrbet z napetimi mišicami trupa. Alternativno lahko to vajo izvajate tudi sede. Vzemite kratko ročko ali obe ročki, če želite vaditi z obema stranema sočasno, in potisnite lopatici z rahlo pokrčenima komolcema nazaj. Nato dvignite roko ali roki približno v višino ramen (lahko nadaljujete nad glavo), vendar ne dvigujte ramen. Nato kratko ročko (ali ročki) vrnite v izhodiščni položaj.

(Slika L) Nogi

Postavite stopala, kot je prikazano, v širini ramen in iztegnite hrbet z napetimi mišicami trupa. Držite kratki ročki in pustite, da roki z utežmi sproščeno visita na obeh straneh. Počasi naredite izpadni korak, kot je prikazano. Poskrbite, da bo koleno sprednje noge vedno nad stopalom in da bo hrbet raven. Vrnite se v izhodiščni položaj in zamenjajte nogi.

● Čiščenje in nega

- Izdelek obrišite z vlažno krpo, ki ne pušča vlaken. Ne uporabljajte abrazivnih ali jedkih čistilnih sredstev. Suh in čist izdelek vedno hranite pri sobni temperaturi.

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG09364

Version: 05/2022

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacij · Stav
informáci · Stav informácií · Estado de las
informaciones · Tilstand af information
Versione delle informazioni · Információk
állása · Stanje informacij: 04/2022
Ident.-No.: HG09364042022-8

IAN 403011_2110

