



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13456
Version: 06/2025

IAN 489407_2501

8 



KURZHANTEL-SET / DUMBBELL SET / SET D'HALTÈRES

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(GB) (IE)

DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(FR) (BE)

SET D'HALTÈRES

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(NL) (BE)

HALTERSET

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(PL)

ZESTAW HANTLI

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(CZ)

SADA ČINEK

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(SK)

SÚPRAVA ČINIEK

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(ES)

SET DE MANCUERNAS

Instrucciones de utilización y de seguridad

(DK)

SÆT MED HÅNDVÆGTE

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(IT)

SET MANUBRI

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

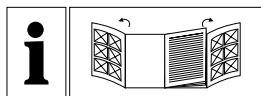
(HU)

SÚLYZÓKÉSZLET

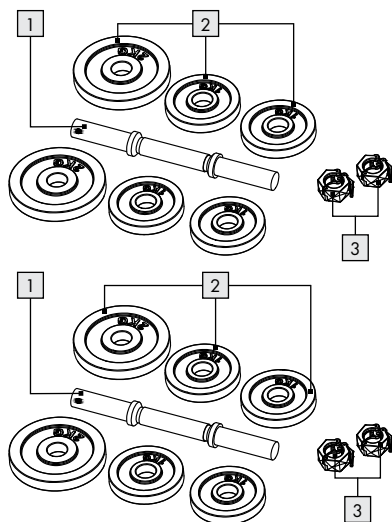
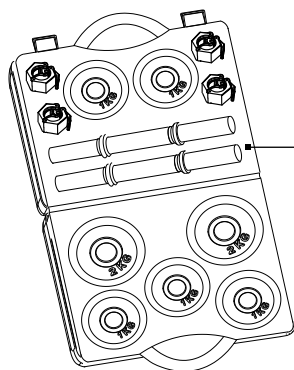
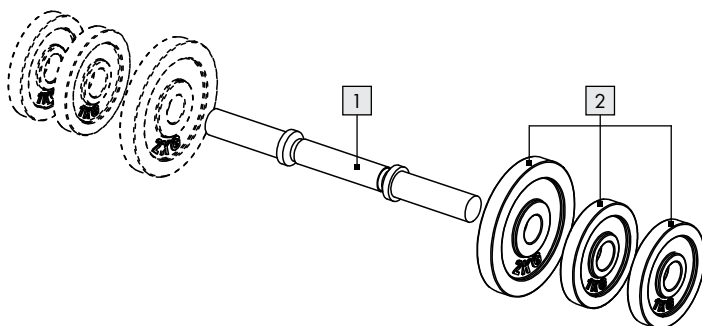
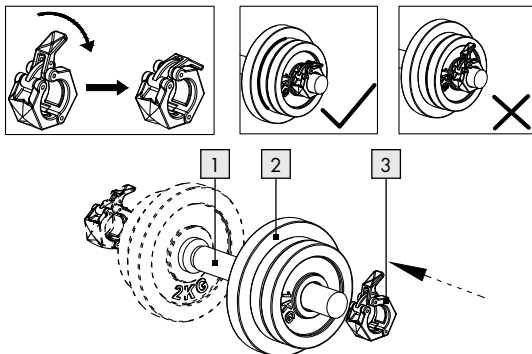
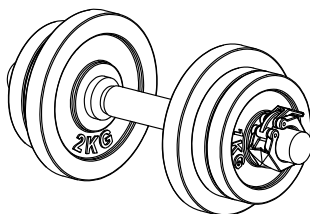
Kezelési és biztonsági utalások

IAN 489407_2501

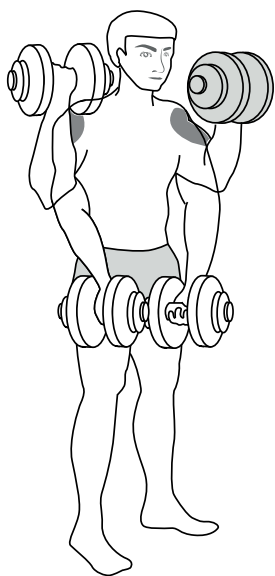
(DE) (BE) (NL)
(CZ) (FR) (PL) (SK)



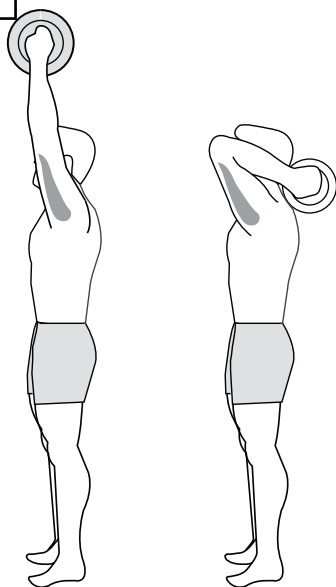
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Operation and safety notes	Page	11
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	17
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	24
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	30
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	37
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	43
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	49
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	56
IT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	62
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	68

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

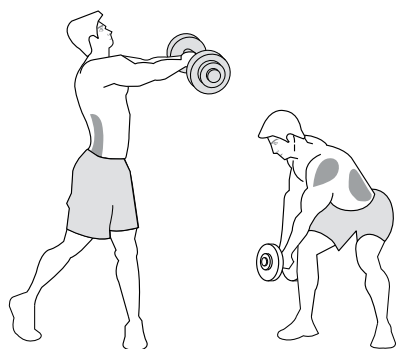
E



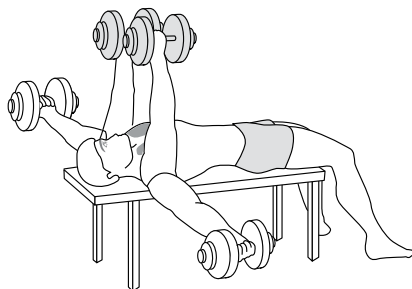
F

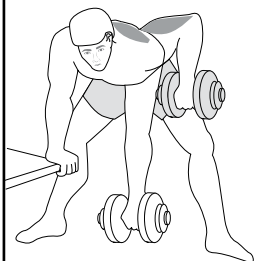
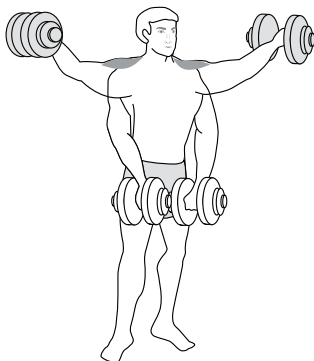
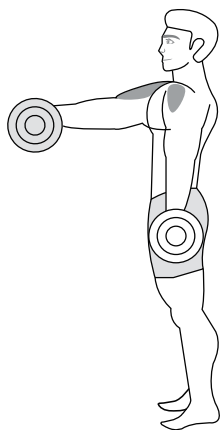
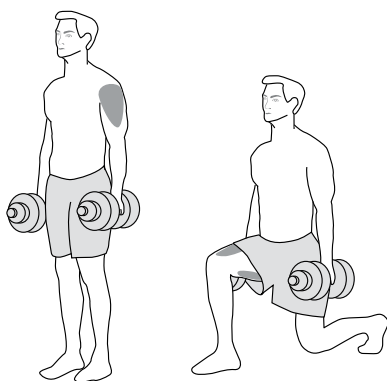
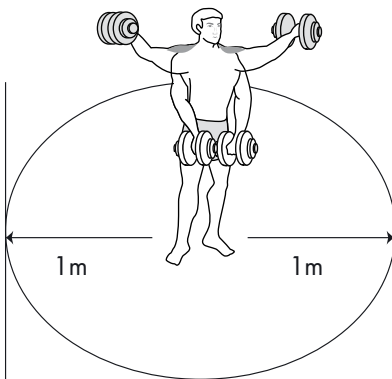


G



H



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

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

KURZHANTEL-SET

● Einleitung



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

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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang und Teilebeschreibung (Abb. A)

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

● Technische Daten

Hantelstange mit

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

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

Gesamtgewicht: ca. 20 kg

Traglast: maximal 10 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Nur für den
Privatgebrauch



Sicherheitshinweise

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



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

SÄUGLINGE UND KINDER! Lassen Sie
Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem
Verpackungsmaterial. Es besteht
Erstickungsgefahr.

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

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

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

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

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

● **Zusammenbauen**

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

● **Hinweise zum Training**

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

● **Allgemeine Trainingshinweise**

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

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

Aufwärmen

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

Das Training

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

Cool-down

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

Dehnen

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

● Hinweise zum Training

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

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

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

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

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

(Abb. F) Trizeps

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

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

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

(Abb. H) Brustmuskulatur - Fly

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

(Abb. I) Rücken

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

(Abb. J) Schulter - Seitliches Heben

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

(Abb. K) Vor dem Körper heben

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

(Abb. L) Beine

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

● Reinigung und Pflege

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

● Entsorgung

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

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



Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

● Garantie

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

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

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

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen.

Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

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

● Abwicklung im Garantiefall

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

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

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

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction Page 12

 Intended use. Page 12

 Scope of delivery and parts description (Fig. A) Page 12

 Technical data Page 12

Safety notices Page 12

Assembly Page 13

Training notes Page 13

 General training notes Page 13

 Exercise notes. Page 14

 Exercises. Page 14

Cleaning and care Page 15

Disposal Page 15

Warranty Page 16

 Warranty claim procedure. Page 16

 Service Page 16

DUMBBELL SET

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

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

● Technical data

Dumbbell bar with

closures: 2 dumbbell bars: approx. 2 kg,
diameter: 30 mm,
length: 35 cm,
4 clip closures for fixing the
weight plates.

Weight plates: total 12 weight plates;
8 x 1 kg
(diameter approx. 119 mm,
thickness approx. 18 mm)
4 x 2 kg
(diameter approx. 154 mm,
thickness approx. 20.5 mm)

Overall weight: approx. 20 kg

Load: maximum 10 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Domestic use only



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 10 kg. 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.
- To 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.

● **Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



The product incl. accessories, manual and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility.

Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment.

The Triman logo is valid in France only.

● **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

● **Warranty claim procedure**

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 489407_2501) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● **Service**

GB **Service Great Britain**

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE **Service Ireland**

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page 18
Utilisation prévue	Page 18
Contenu de l’emballage / Description des pièces (fig. A)	Page 18
Données techniques	Page 18
Notes de sécurité	Page 18
Assemblage	Page 19
Remarques concernant l'entraînement	Page 19
Conseils généraux pour l’entraînement	Page 20
Remarques concernant les exercices	Page 20
Exercices	Page 21
Nettoyage et entretien	Page 22
Mise au rebut	Page 22
Garantie	Page 22
Faire valoir sa garantie	Page 23
Service après-vente	Page 23

SET D'HALTÈRES

● Introduction



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

● Utilisation prévue

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

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

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

● Données techniques

Barre d'haltère

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

Disques de
musculation :

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

Poids total : env. 20 kg

Charge : maximum 10 kg

EN ISO 20957 CLASSE H - Réservé à un usage
domestique



Notes de sécurité

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



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

NOURRISSONS ET LES ENFANTS !

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

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

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

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

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

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

● **Assemblage**

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

● **Remarques concernant l'entraînement**

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

● Conseils généraux pour l'entraînement

Chaque exercice doit comprendre les trois étapes suivantes :

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

Échauffement

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

Entraînement

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

Récupération

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

Étirements

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

● Remarques concernant les exercices

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

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

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

● Exercices

(Fig. E) Biceps

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

(Fig. F) Triceps

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

(Fig. G) Muscles obliques

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

(Fig. H) Pectoraux - Papillon

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

(Fig. I) Dorsaux

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

(Fig. J) Épaule - Élévation latérale

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

(Fig. K) Élévation frontale

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

(Fig. L) Jambes

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

● Nettoyage et entretien

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

● Mise au rebut

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

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



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur.

Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

● Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

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

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

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

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

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

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

● Faire valoir sa garantie

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

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

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

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

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

● Service après-vente

(FR)

Service après-vente France

Tél.: 0800904879

E-Mail: owim@lidl.fr

(BE)

Service après-vente Belgique

Tél.: 080071011

Tél.: 80023970 (Luxembourg)

E-Mail: owim@lidl.be

Inleiding	Pagina	25
Beoogd gebruik	Pagina	25
Leveringsomvang en beschrijving van de onderdelen (Afb. A)	Pagina	25
Technische gegevens	Pagina	25
Veiligheidsaanwijzingen	Pagina	25
Montage	Pagina	26
Trainingsinstructies	Pagina	26
Algemene trainingsinstructies	Pagina	26
Oefeninstructies	Pagina	27
Oefeningen	Pagina	27
Reiniging en onderhoud	Pagina	28
Afvoer	Pagina	29
Garantie	Pagina	29
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina	29
Service	Pagina	29

HALTERSET

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Beoogd gebruik

Dit product is ontworpen als sportuitrusting en is niet bestemd voor commercieel, therapeutisch of medisch gebruik. Dit product mag uitsluitend binnenshuis en door volwassenen worden gebruikt.

● Leveringsomvang en beschrijving van de onderdelen (Afb. A)

- 1 2 x Halterstang
- 2 12 x Gewichtsschijf
- 3 4 x Sluitclip
- 4 1 x Opbergkoffer

● Technische gegevens

Halterstang met sluitingen:

2 halterstangen: ong. 2 kg,
diameter: 30 mm,
lengte: 35 cm,
4 sluitclips voor het vastzetten van de gewichtsschijven.

Gewichtsschijven: totaal 12 gewichtsschijven
8 x 1 kg
(diameter ong. 119 mm, dikte ong. 18 mm)
4 x 2 kg
(diameter ong. 154 mm, dikte ong. 20,5 mm)

Totaalgewicht: ong. 20 kg

Belasting: maximum 10 kg

EN ISO 20957 KLASSE H - Alleen voor huishoudelijk gebruik



Veiligheidsaanwijzingen

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING OP EEN VEILIGE PLAATS! ALS U DIT PRODUCT DOORGEeft AAN EEN ANDER, GEEF DAN OOK ALLE DOCUMENTEN MEE.



WAARSCHUWING! **LEVENSGEVAAR EN**

ONGEVALLen, RISICO VOOR

ZUIGELINGEN EN KINDEREN! Laat

kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal achter. Er bestaat verstikkingsgevaar.

- Lees en volg de gebruiksaanwijzing en alle overige informatie voordat u de uitrusting in elkaar zet en gebruikt. Een veilig gebruik van het product is alleen mogelijk wanneer het correct is gemonteerd en op de juiste wijze wordt gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product op de hoogte zijn van de waarschuwingen.

- Raadpleeg altijd uw arts om mogelijke gezondheidsrisico's vast te stellen en te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts indien u zich onwel voelt of last krijgt van pijn tijdens het sporten, druk op de borst, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd.

⚠ VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL!

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de sportuitrusting! Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik de set op een stabiele, vlakke ondergrond en leg een beschermende mat op de vloer of het tapijt. Veilig trainen vereist voldoende ruimte. Houd tijdens het trainen ten minste 1 m rondom u en het product (zie Afb. M).
- Controleer vóór elk gebruik of alle sluitclips goed zijn vastgedraaid. De betrouwbaarheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd. Gebruik dit product alleen als het in een goede staat is. Gebruik dit product niet als het beschadigd is.
- Het toestel is bij uitstek geschikt voor het trainen van de bovenlichaam- en armspieren, en verbetert het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.
- Let op: het trainingstoestel voldoet aan EN ISO 20957 CLASS H (H = gebruik voor thuis). Het maximale gewicht is 10 kg. Volgens DIN EN ISO 20957-1 is dit trainingstoestel niet geschikt voor jongeren onder de 14 jaar.
- Ouders en andere toezichthouders dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid, aangezien kinderen door hun natuurlijke speelgedrag en experimenterdrang in situaties terecht kunnen komen of gedrag kunnen vertonen waarvoor het trainingstoestel niet geschikt is.

- Als u kinderen het apparaat laat gebruiken, moet u rekening houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun impulsiviteit. U moet toezicht houden op de kinderen en hen vooral laten zien hoe ze de uitrusting op de juiste manier gebruiken. Trainingsapparatuur is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Let in het bijzonder op de staat van de kunststof sluitclips. Deze onderdelen zijn het meest gevoelig voor slijtage.

● Montage

- Plaats de gewichtsschijven **2** op de halterstang **1** (Afb. B). Zorg ervoor dat het gewicht aan beide uiteinden van de halterstang **1** gelijk is om letsel te voorkomen. U kunt de meegeleverde gewichtsschijven **2** naar eigen vermogen toevoegen of verwijderen.
- Om de gewichtsschijven **2** vast te zetten, open de sluitclip **3** en schuif deze op de halterstang **1** (Afb. C). Vergrendel de sluitclip **3**. Zorg ervoor dat de gewichtsschijven **2** stevig vastzitten. Afbeelding D toont het volledig gemonteerde product.

● Trainingsinstructies

Met uw interesse in krachttraining hebt u een stap gezet richting meer mobiliteit en een betere gezondheid, want krachttraining versterkt uw spieren. Daarnaast wordt de mobiliteit van uw gewrichten vergroot, wat het risico op blessures kan verminderen. Uw cholesterol, bloeddruk, bloedsuikergehalte, motivatie, vetpercentage en stemming kunnen verbeteren door sport, in combinatie met een gezond voedingspatroon.

● Algemene trainingsinstructies

Elke trainingssessie moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

1. Warming-up
2. Cardiotraining of krachtoefening
3. Cooling-down en stretchen

Warming-up

Deze fase helpt het risico op spierblessures en krampen te verminderen door de bloedcirculatie te stimuleren en de spieren voor te bereiden op de training. Het is aan te raden om enkele stretchoefeningen te doen gedurende ongeveer 30 seconden. Overbelast uw spieren niet en vermijd schokkende bewegingen. Als u pijn voelt, STOP.

De training

Uithoudingsvermogen (vaak ook cardiovasculaire of cardiotraining genoemd vanwege de positieve effecten op het hart- en vaatstelsel) of kracht- en spiertraining vormen de eerste stap in de strijd tegen veel zogenaamde welvaartsziekten, met name aandoeningen die vaker voorkomen naarmate men ouder wordt. Daarnaast kan het immuunsysteem worden versterkt en kunnen infectieziekten worden voorkomen.

Cooling-down

Net zoals bij elke training een warming-up nodig is, moet na afloop ook een cooling-down plaatsvinden. Een cooling-down luidt de ontspanningsfase in; de lichaamstemperatuur neemt af en het lichaam schakelt over van inspanning naar herstel. De cooling-down moet minstens 10 minuten duren (net als de warming-up) en gebeurt geleidelijk, met een afname tot het laagste niveau. De hartslag moet zo ver mogelijk dalen.

Stretchen

Na de training is het echter belangrijk om uw spieren goed te stretchen. U kunt uw spieren eenvoudig opwarmen door te stretchen vóór of tijdens de training. Stretchen na het trainen helpt de spieren terug te brengen naar hun oorspronkelijke lengte en voorkomt spierversporing. Hoe intensiever de training, hoe belangrijker het is om daarna te stretchen. Elke stretchoefening moet 20 tot 30 seconden per spiergroep duren. Stretchen moet duidelijk voelbaar zijn in de spier, maar mag nooit pijnlijk zijn.

● Oefeninstructies

Begin uw training met ongeveer 7 tot 8 herhalingen per oefenset. Verhoog het aantal herhalingen geleidelijk, op basis van uw eigen voorkeur, tot 11 à 12 herhalingen per set. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, verminder de intensiteit of duur van uw training. Train idealiter 3 tot 4 keer per week. Zorg er echter voor dat uw spieren en uw lichaam voldoende tijd krijgen om te herstellen tussen de afzonderlijke oefeningen. Het is aan te raden om ten minste één rustdag in te lassen.

Voer alle oefeningen uit met een stabiele romphouding. De wervelkolom (in het bijzonder het lumbale gedeelte) dient in een rechte positie gehouden te worden, zodat de wervels zich in een biomechanisch correcte stand bevinden, bijv. om de tussenwervelschijven te beschermen tegen foutieve belasting.

Voer alle oefeningen vloeiend en gecontroleerd uit. Train niet met zwaaiende bewegingen en vermijd schokkende of abrupte bewegingen. Houd er rekening mee dat bij een onjuiste of overmatige training negatieve effecten op uw gezondheid mogelijk zijn.

● Oefeningen

(Afb. E) Biceps

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Neem in elke hand een halter, zoals weergegeven. Til de ene halter op terwijl u de andere gelijktijdig laat zakken. De halter moet aan het begin van de oefening parallel aan het lichaam worden gehouden, met de handpalmen naar binnen gericht. Tijdens het optillen wordt de hand gedraaid, zodat de handpalm aan het einde naar boven wijst. Tijdens de neerwaartse fase is het omgekeerd. Tijdens de trainingsfase moet de elleboog dicht bij het lichaam worden gehouden, zodat de biceps geïsoleerd wordt getraind.

(Afb. F) Triceps

Houd de halter zoals weergegeven met beide handen aan de uiteinden achter het hoofd. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Breng uw handen boven uw hoofd en strek uw armen. De schouders worden niet opgetrokken. Laat de halter vervolgens weer zakken.

(Afb. G) Schuine rompspieren

Houd de halter met beide handen vast. Laat de halter zakken aan de buitenkant van uw linkerknie. Hef uw armen zijwaarts op en draai uw bovenlichaam naar de rechterzijde. De schouders worden niet opgetrokken. Keer terug naar de beginpositie. Wissel van lichaamszijde.

(Afb. H) Borst – Vlinder

Ga op een vlakke bank liggen met uw rug, zoals weergegeven, (let erop dat de bank stabiel is) en plaats uw voeten aan beide zijden voor extra stabiliteit. Neem in elke hand een halter en houd uw armen licht gebogen boven uw borst. Beweeg de halters nu zijwaarts omlaag tot ongeveer schouderhoogte. Til de halters weer omhoog en keer terug naar de beginpositie.

(Afb. I) Rug

Ga licht voorovergebogen staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Begin deze oefening met lichte gewichten. Steun met één hand op een bank of een stoel. Houd de halter in de andere hand en laat de arm losjes naar beneden hangen. Trek de halter langzaam en gecontroleerd richting de borst, terwijl de rug recht blijft en het lichaam aangespannen is. Laat de halter vervolgens weer langzaam zakken.

(Afb. J) Schouder – Zijwaarts heffen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halter of halters, als u beide zijden tegelijk traint, en trek de schouderbladen naar achteren, met de ellebogen lichtjes gebogen. Til vervolgens de arm(en) op tot ongeveer schouderhoogte, maar trek de schouders zelf niet op. Breng daarna de halter(s) terug naar de beginpositie.

(Afb. K) Voorwaarts heffen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halter of halters, als u beide zijden tegelijk traint, en trek de schouderbladen naar achteren, met de ellebogen lichtjes gebogen. Til de arm(en) vervolgens op tot ongeveer schouderhoogte (optioneel verder boven het hoofd), maar trek de schouders zelf niet op. Breng daarna de halter(s) terug naar de beginpositie.

(Afb. L) Benen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Houd de halters vast en laat uw armen met de gewichten losjes langs het lichaam hangen. Beweeg nu langzaam en gecontroleerd in een diepe lunge, zoals weergegeven. Let erop dat de knie van het voorste been constant boven de voet blijft en dat uw rug recht is. Kom weer overeind en wissel van been.

● Reiniging en onderhoud

- Veeg af met een vochtige, pluisvrije doek. Gebruik geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen. Berg het droge en schone product altijd op in een ruimte op kamertemperatuur.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren. Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

● Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden.

De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 489407_2501) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

ⓃL Service Nederland

Tel.: 0800022537

E-Mail: owim@lidl.nl

ⓅE Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona	31
Przeznaczenie	Strona	31
Zakres dostawy i opis części (rys. A)	Strona	31
Dane techniczne	Strona	31
Informacje na temat bezpieczeństwa	Strona	31
Montaż	Strona	32
Uwagi nt. treningów	Strona	33
Ogólne uwagi nt. treningów	Strona	33
Uwagi do ćwiczeń	Strona	33
Ćwiczenia	Strona	34
Czyszczenie i utrzymanie	Strona	35
Utylizacja	Strona	35
Gwarancja	Strona	35
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona	36
Serwis	Strona	36

ZESTAW HANTLI

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości.

Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Przeznaczenie

Ten produkt zaprojektowano jako przyrząd sportowy. Nie jest on przeznaczony do użytku komercyjnego, terapeutycznego ani medycznego. Ten produkt może być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i tylko w pomieszczeniach.

● Zakres dostawy i opis części (rys. A)

- 1 2 x Sztanga do hantli
- 2 12 x Obciążnik
- 3 4 x Zacisk blokujący
- 4 1 x Walizeczka do przechowywania

● Dane techniczne

Sztanga do hantli

z zaciskami: 2 sztangi do hantli: około 2 kg,
średnica: 30 mm,
długość: 35 cm,
4 zaciski blokujące do
mocowania obciążników.

Obciążniki:

łącznie 12 obciążników;
8 x 1 kg
(średnica około 119 mm,
grubość około 18 mm)
4 x 2 kg
(średnica około 154 mm,
grubość około 20,5 mm)

Ciężar całkowity: około 20 kg

Obciążenie: maksymalnie 10 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Tylko do użytku domowego



Informacje na temat bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ INSTRUKCJĘ NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU! JEŚLI PRODUKT ZOSTANIE PRZEKAZANY INNYM OSOBOM, NALEŻY DO NIEGO RÓWNIEŻ DOŁĄCZYĆ WSZYSTKIE DOKUMENTY.



▲ OSTRZEŻENIE!

ZAGROŻENIE ŻYCIA I RYZYKO WYPADKU NIEMOWLĄT I

DZIECI! Nigdy nie należy zostawiać dzieci bez nadzoru przy materiałach opakowaniowych. Istnieje ryzyko zadławienia się.

- Przed przystąpieniem do montażu i rozpoczęciem używania sprzętu należy zapoznać się z instrukcją użycia oraz wszelkimi innymi informacjami, do których należy się później zastosować. Bezpieczne korzystanie z produktu jest osiągalne tylko wtedy, gdy produkt jest właściwie złożony i prawidłowo użytkowany. Właściciel produktu ponosi odpowiedzialność za zapoznanie wszystkich użytkowników produktu z ostrzeżeniami.
 - Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze najpierw skonsultować się z lekarzem w celu wykrycia ewentualnych zagrożeń dla zdrowia i wyeliminowania ich. Należy zwracać uwagę na sygnały wysyłane nam przez ciało. Niewłaściwe lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą źle wpłynąć na zdrowie użytkownika. Podczas wykonywania ćwiczeń, w przypadku złego samopoczucia, bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy lub światłowstrętu, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- ⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!**
- Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od sprzętu sportowego! Przyrząd jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe.
- Zestawu należy używać na stabilnej, płaskiej i poziomej powierzchni. Podłoga lub dywan powinny być pokryte warstwą zabezpieczającą. Aby móc bezpiecznie trenować, potrzebne jest duże pomieszczenie. Podczas wykonywania ćwiczeń należy mieć co najmniej 1 m wolnego miejsca wokół użytkownika i produktu (patrz rys. M).
 - Przed każdym użyciem należy sprawdzić i upewnić się, że wszystkie zaciski są prawidłowo zablokowane. Niezawodność można utrzymać tylko pod warunkiem, że produkt jest regularnie kontrolowany. Produktu należy używać tylko wtedy, gdy jest on w dobrym stanie. Nie należy używać produktu, jeśli jest on uszkodzony.
 - Przyrząd nadaje się szczególnie do treningu górnych partii ciała oraz mięśni ramion. Umożliwia poprawę ogólnej wytrzymałości i spalanie tkanki tłuszczowej.
 - Należy pamiętać, że przyrząd treningowy spełnia wymagania normy EN ISO 20957 KLASA H (H = do użytku domowego). Maksymalne obciążenie wynosi 10 kg. Zgodnie z normą DIN EN ISO 20957-1 przyrząd treningowy nie jest przeznaczony dla młodzieży do 14 roku życia.
 - Rodzice i inne osoby odpowiedzialne za dzieci powinni być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalna skłonność dzieci do zabawy oraz ich zamiłowanie do eksperymentowania mogą prowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy się nie nadaje.
 - Jeśli umożliwiasz dzieciom stosowanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ich rozwój umysłowy i fizyczny oraz ich energię. Należy nadzorować dzieci i wskazać im przede wszystkim w jaki sposób poprawnie korzystać ze sprzętu. Sprzęt treningowy nie jest przeznaczony w żadnym razie do zabawy.
 - Szczególną uwagę należy zwrócić na stan plastikowego zacisku blokującego. Części te są najbardziej podatne na zużywanie się.

● Montaż

- Załóż obciążniki **[2]** na sztangę hantli **[1]** (rys. B). Aby uniknąć urazów, obciążniki na obu końcach sztangi hantli **[1]** muszą być takie same. Dostarczone obciążniki **[2]** można dodawać lub zdejmować odpowiednio do własnych możliwości.
- Aby zabezpieczyć obciążniki **[2]**, otwórz blokadę zacisku **[3]** i załóż go na sztangę hantli **[1]** (rys. C). Zablokuj zacisk blokujący **[3]**. Upewnij się, że obciążniki **[2]** są pewnie zamocowane. Rysunek D przedstawia całkowicie złożony produkt.

● Uwagi nt. treningów

Ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie, Twoje zainteresowanie nim to dobry krok w kierunku mobilności i zdrowia. Ponadto zwiększa on ruchomość stawów, co przekłada się na mniejsze ryzyko kontuzji. Dzięki uprawianiu sportu połączonemu z odpowiednią dietą można poprawić swój poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywację, procent tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała, a także nastrój.

● Ogólne uwagi nt. treningów

Każde ćwiczenie powinno się składać z następujących trzech części:

1. Rozgrzewka
2. Ćwiczenia kardio lub siłowe
3. Schładzanie organizmu i rozciąganie

Rozgrzewka

Ta faza pomaga zmniejszyć ryzyko urazów i skurczów mięśni poprzez zwiększenie przepływu krwi i przygotowanie mięśni do treningu. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń na rozciąganie, powinny one trwać około 30 sekund. Nie należy przeciążać mięśni, należy natomiast unikać gwałtownych ruchów. Jeśli pojawi się ból, należy natychmiast ZAPRZESTĄĆ wykonywania ćwiczeń.

Trening

Trening wytrzymałościowy (często zwany również treningiem sercowo-naczyniowym lub treningiem cardio – ze względu na pozytywny wpływ na układ krążenia) lub siłowy czy mięśniowy jest pierwszym krokiem w walce z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, zwłaszcza zaś tymi, które pojawiają się wraz z wiekiem. Może on również wzmocnić układ odpornościowy, a nawet zapobiegać chorobom zakaźnym.

Schładzanie organizmu

Tak jak rozgrzewka powinna być wykonywana przed każdą sesją treningową, tak schładzanie organizmu powinno następować po jej zakończeniu. Schładzanie organizmu rozpoczyna fazę relaksacji; następuje obniżenie temperatury ciała i odprężenie po treningu. Schładzanie organizmu powinno trwać co najmniej 10 minut (podobnie jak rozgrzewka). Odbywa się ono poprzez powolne stygnięcie do najniższego poziomu. Tętno powinno spaść jak najniżej.

Rozciąganie

Po treningu należy koniecznie rozciągnąć mięśnie. Aby łatwo rozgrzać mięśnie, rozciąganie można wykonywać albo przed właściwymi ćwiczeniami, albo w ich trakcie. Rozciąganie po ćwiczeniach przywraca mięśnie do ich pierwotnej długości, zapobiegając w ten sposób ich skracaniu. Im bardziej intensywny był trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20 do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla danego mięśnia, ale nigdy nie powinno sprawiać bólu.

● Uwagi do ćwiczeń

Trening należy rozpocząć od około 7–8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Liczbę powtórzeń należy powoli zwiększać do 11–12 powtórzeń na serię, zgodnie z indywidualnymi preferencjami. W przypadku zauważenia zmęczenia mięśni należy zmniejszyć zakres treningu. Najlepiej jest trenować 3–4 razy w tygodniu. Między poszczególnymi ćwiczeniami należy jednak zapewnić mięśniom i ciału wystarczającą przerwę na regenerację. Zaleca się wprowadzenie jednego dnia odpoczynku.

Ponadto, wszystkie ćwiczenia należy wykonywać utrzymując środkową część ciała w stabilnej pozycji. Kręgosłup (a szczególnie jego odcinek lędźwiowy) musi być wyprostowany, tak aby poszczególne kręgi utrzymywane były w biomechanicznie właściwej pozycji, np. w celu ochrony dysków przed nieprawidłowymi obciążeniami.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w sposób płynny i kontrolowany. Nie należy trenować z impetem i/lub w sposób szarpany. Przypominamy, że niewłaściwy lub nadmierny trening może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

● Ćwiczenia

(rys. E) Bicepsy

Stań tak jak pokazano, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Chwyć hantlę w każdą z dłoni, tak jak pokazano na rysunku. Jedną hantlę podnieś, a drugą opuść w tym samym kierunku. Na początku ćwiczenia hantle należy trzymać równoległe do ciała, tzn. dłońmi skierowanymi do wewnątrz. Podczas podnoszenia należy je obrócić tak, aby na końcu dłonie były skierowane do góry. Podczas opuszczania jest odwrotnie. W fazie treningowej łokcie należy trzymać przy ciele tak, aby bicepsy były trenowane w izolacji.

(rys. F) Tricepsy

Hantlę należy trzymać tak, jak na rysunku, tj. za głowę obiema rękoma za końce sztangi. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Podnieś ręce nad głowę i wyprostuj ramiona. Ramiona nie są uniesione do góry. Ponownie opuść hantlę.

(rys. G) Mięśnie skośne tułowia

Chwyć hantlę obiema rękoma. Opuść hantlę po zewnętrznej stronie lewego kolana. Unieś ramiona na boki, jednocześnie wykonując skręt tułowia w prawą stronę. Ramiona nie są uniesione do góry. Wróć do pozycji początkowej. Zmień stronę wykonywania ćwiczenia.

(rys. H) Klatka piersiowa – rozpiętki

Położ się w sposób pokazany na rysunku, plecami na płaskiej ławce (upewnij się, że jest stabilna). Aby zwiększyć stabilność, podeprzyj się stopami po obu stronach. Weź hantle po jednej do każdej dłoni i przytrzymaj lekko ugięte ręce nad klatką piersiową. Teraz przesuń hantle na boki do poziomu mniej więcej barków. Ponownie unieś hantle i wróć do pozycji wyjściowej.

(rys. I) Plecy

Stań nachylając się do przodu, ze stopami rozstawionymi na mniej więcej szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia (tak jak pokazano). Rozpocznij ćwiczenie od małych obciążników. Podeprzyj się jedną ręką o ławkę lub krzesło. Przytrzymaj hantlę w drugiej ręce i pozwól ramieniu luźno opadać. Wyciągnij hantlę powoli i w sposób kontrolowany w kierunku klatki piersiowej. Proste muszą być cały czas proste, a ciało napięte. Powoli opuść hantlę na dół.

(rys. J) Ramiona – Unoszenie hantli z boku

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Chwyć hantlę lub hantle, jeśli trenujesz obie strony jednocześnie i odciągnij łopatki do tyłu. Łokcie powinny być lekko ugięte. Podnieś rękę lub ręce na wysokość barków, ale bez podnoszenia samych barków. Następnie cofnij hantlę lub hantle z powrotem do pozycji wyjściowej.

(rys. K) Unoszenie hantli z przodu

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Chwyć hantlę lub hantle, jeśli trenujesz obie strony jednocześnie i odciągnij łopatki do tyłu. Łokcie powinny być lekko ugięte. Podnieś rękę lub ręce na wysokość barków (opcjonalnie możesz wykonać ruch dalej, aż nad głowę). Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie podnoś barków. Następnie cofnij hantlę lub hantle z powrotem do pozycji wyjściowej.

(rys. 1) Nogi

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Chwyc hantle i pozwól, aby ręce z obciążnikami luźno opadały wzdłuż tułowia. Powoli i w sposób kontrolowany zrób duży wyrok, tak jak pokazano na rysunku. Kolano przedniej nogi powinno znajdować się nad stopą, a plecy muszą być wyprostowane. Wstań i zmień nogi.

● Czyszczenie i utrzymanie

- Przecierać wilgotną, niestrzępiącą się ściereczką. Nie należy używać ściągających lub żrących środków czyszczących. Suchy i czysty produkt należy zawsze przechowywać w temperaturze pokojowej.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych. Informacji na temat możliwości utylizacji wykorzystanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta.

Wyrzucić je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów.

Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

● Gwarancja

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu.

Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykáže wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 489407_2501) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis



Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana	38
Zamýšlené použití	Strana	38
Rozsah dodávky a popis dílů (obr. A)	Strana	38
Technické údaje	Strana	38
Bezpečnostní upozornění	Strana	38
Montáž	Strana	39
Poznámky k tréninku	Strana	39
Obecné tipy pro trénink	Strana	39
Poznámky ke cvičení	Strana	40
Cviky	Strana	40
Čištění a péče	Strana	41
Zlikvidování	Strana	41
Záruka	Strana	41
Postup v případě uplatňování záruky	Strana	42
Servis	Strana	42

SADA ČINEK

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do

provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtete následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Zamýšlené použití

Tento výrobek je určen jako sportovní vybavení a není určen pro komerční, terapeutické nebo léčebné použití. Tento výrobek smí být používán pouze v interiéru a dospělými osobami.

● Rozsah dodávky a popis dílů (obr. A)

- 1 2 x Tyč s činkou
- 2 12 x Zátěžový talíř
- 3 4 x Klipový uzávěr
- 4 1 x Úložný kufřík

● Technické údaje

Činka s uzávěry: 2 činkové tyče: cca 2 kg,
průměr: 30 mm,
délka: 35 cm,
4 klipové uzávěry pro upevnění
zátěžových talířů.

Zátěžové talíře: celkem 12 zátěžových talířů;
8 x 1 kg
(průměr cca 119 mm, tloušťka
cca 18 mm)
4 x 2 kg
(průměr cca 154 mm, tloušťka
cca 20,5 mm)

Celková hmotnost: cca 20 kg

Zatížení: maximálně 10 kg

EN ISO 20957 TŘÍDA H - Pouze pro domácí
použití



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD!
USCHOVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM
MÍSTĚ! PŘI PŘEDÁVÁNÍ TOHOTO VÝROBKU
TŘETÍ STRANĚ PŘILOŽTE TAKÉ VŠECHNY
DOKUMENTY.



VAROVÁNÍ! OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEBEZPEČÍ ÚRAZU PRO KOJENCE A MALÉ DĚTI!

Nikdy nenechávejte děti s obalovými materiály
bez dozoru. Hrozí nebezpečí udušení.

- Před montáží a použitím zařízení si přečtete
návod k použití a další informace a řiďte
se jimi. Bezpečného používání výrobku lze
dosáhnout pouze v případě, že byl správně
sestaven a správně používán. Je vaší
odpovědností, aby si všichni uživatelé výrobku
byli vědomi těchto upozornění.

- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu vždy vyhledejte svého lékaře, aby zjistil možná zdravotní rizika a zabránil jim. Všimněte si signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud se někdy necítíte dobře, pociťujete bolest při cvičení, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo točení hlavy, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah sportovního vybavení! Tento přístroj je určen pro použití dospělými osobami.
- Sadu používejte na stabilním, rovném, vodorovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Bezpečné cvičení vyžaduje dostatek prostoru. Při cvičení udržujte kolem sebe a výrobku volný prostor alespoň 1 m (viz obr. M).
- Před každým použitím zkontrolujte a ujistěte se, že jsou všechny klipové uzávěry řádně dotaženy. Spolehlivost lze zachovat pouze tehdy, je-li výrobek pravidelně kontrolován. Tento výrobek používejte pouze v dobrém stavu. Nepoužívejte tento výrobek, pokud je poškozený.
- Zařízení je vhodné zejména pro trénink svalů horní části těla a paží a zlepšuje celkovou vytrvalost a spalování tuků.
- Upozorňujeme, že tréninkové zařízení odpovídá normě EN ISO 20957 TRÍDA H (H = domácí použití). Maximální hmotnost je 10 kg. Podle normy DIN EN ISO 20957-1 není tento tréninkový předmět vhodný pro mládež mladší 14 let.
- Rodiče a ostatní vedoucí by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože vzhledem k přirozenému instinktu dětí ke hře a jejich radosti z experimentování se mohou dostat do situací a projevit chování, pro které není tréninkové vybavení vhodné.

- Pokud dovolíte dětem používat zařízení, měli byste brát ohled na jejich duševní a fyzický vývoj a především na jejich živost. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat, jak zařízení správně používat. Tréninkové vybavení není v žádném případě vhodné jako hračka.
- Zvláštní pozornost věnujte stavu plastového klipového uzávěru. Tyto díly jsou nejvíce náchylné k opotřebení.

● Montáž

- Na tyč činky **1** nasadíte zátěžové talíře **2** (obr. B). Ujistěte se, že váhy na obou koncích činky **1** jsou stejné, aby nedošlo ke zranění. Dodané zátěžové talíře **2** můžete přidávat nebo odebírat podle vlastních schopností.
- Pro zajištění zátěžových talířů **2** otevřete zámek klipového uzávěru **3** a nasadíte jej na tyč činky **1** (obr. C). Uzamkněte klipový uzávěr **3**. Ujistěte se, že jsou zátěžové talíře **2** pevně zajištěny. Obrázek D ukazuje kompletní sestavený výrobek.

● Poznámky k tréninku

Zájmem o silový trénink jste udělali krok k mobilitě a zdraví, protože silový trénink posiluje svaly. Kromě toho se zvyšuje pohyblivost kloubů, což může snížit riziko zranění. Sport ve spojení se správnou stravou může zlepšit váš cholesterol, krevní tlak, hladinu cukru v krvi, motivaci, procento tělesného tuku i náladu.

● Obecné tipy pro trénink

Každé cvičení by se mělo skládat z následujících tří částí:

1. Rozcvička
2. Kardio nebo silové cvičení
3. Ochlazení a protažení

Rozcvička

Tato fáze pomáhá snížit riziko svalových zranění a křečí tím, že zvyšuje průtok krve a připravuje svaly na trénink. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků po dobu přibližně 30 sekund. Nepřetěžujte svaly a vyvarujte se trhavých pohybů. Pokud to bolí, ZASTAVTE se.

Trénink

Vytrvalostní (často také nazývaný kardiovaskulární nebo kardio trénink kvůli pozitivním účinkům na kardiovaskulární systém) nebo silový či svalový trénink je prvním krokem v boji proti mnoha civilizačním chorobám, zejména těm, které se objevují s přibývajícím věkem. Může také posilovat imunitní systém a předcházet infekčním onemocněním.

Zchlazení

Stejně jako před každým tréninkem je třeba provést rozcvičku, po tréninkové jednotce by mělo následovat zchlazení. Zchlazením začíná fáze relaxace; provozní teplota těla se sníží a nastane přechod k uvolnění stresu. Zchlazení by mělo trvat nejméně 10 minut (stejně jako rozcvička) a je to pozvolné zpomalení na nejnižší úroveň. Tepová frekvence by měla klesnout co nejnižší.

Protahení

Po tréninku byste si rozhodně měli protáhnout svaly. Před cvičením nebo během něj se můžete protáhnout, abyste snadno zahřáli svaly. Následné protažení vrátí sval do původní délky, a zabrání tak jeho zkrácení. Čím intenzivnější byl trénink, tím důležitější je následný strečink. Protahování by mělo trvat 20 až 30 sekund na každý sval. Protahování by mělo být pro řešený sval znatelné, ale nikdy by nemělo bolet.

Poznámky ke cvičení

Začněte trénink s přibližně 7–8 opakováními na jednu cvičební sestavu. Počet opakování zvyšujte podle svých individuálních preferencí pomalu až na 11–12 opakování v jedné sérii. Pokud zjistíte, že jsou vaše svaly unavené, snižte rozsah tréninku. V ideálním případě trénujte 3–4 krát týdně. Nezapomeňte však poskytnout svalům a tělu dostatek času na zotavení mezi jednotlivými cvičeními, doporučujeme vložit jeden den odpočinku.

Všechny cviky provádějte se stabilním středem těla. Páteř (zejména bederní) musí být udržována v rovině, aby jednotlivé obratle byly udržovány v biomechanicky správné poloze, např. kvůli ochraně ploténky před chybným zatížením.

Všechny cviky provádějte plynule a kontrolovaně. Netrénujte s rozmachem anebo trhaně. Vezměte na vědomí, že v případě nesprávného nebo nadměrného tréninku jsou možné negativní účinky na vaše zdraví.

● Cviky

(Obr. E) Biceps

Postavte se podle obrázku s chodidly na šířku ramen, záda mějte rovná a zpevněné svaly trupu. Uchopte činku do každé ruky podle obrázku.

Zvedněte činku nahoru a druhou nechte ve stejném směru klesnout. Na začátku cviku by měla být činka držena rovnoběžně s tělem, tedy dlaněmi dovnitř. Během zvedání se otáčí tak, aby dlaň na konci směřovala vzhůru. Ve fázi spouštění je tomu naopak. Během tréninkové fáze by měl být loket držen blízko těla, aby byl biceps trénován izolovaně.

(Obr. F) Triceps

Držte činku podle obrázku oběma rukama na koncích za hlavou. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Zvedněte ruce nad hlavu a natáhněte paže. Ramena nejsou zvednutá. Činku opět pusťte dolů.

(Obr. G) Šikmé svaly trupu

Držte činku oběma rukama. Spusťte činku na vnější stranu levého kolena. Zvedněte paže do strany a otočte tělo na pravou stranu. Ramena nejsou zvednutá. Vraťte se do výchozí polohy. Změňte stranu těla.

(Obr. H) Hrudník - Motýlek

Lehněte si podle obrázku zády na rovnou lavici (ujistěte se, že je stabilní) a pro větší stabilitu položte chodidla na každou stranu. Uchopte do každé ruky činku a ruce držte mírně pokrčené nad hrudníkem. Nyní přesuňte činky do stran přibližně na úroveň ramen. Zvedněte činky zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy.

(Obr. I) Záda

Postavte se předkloněně, nohy mějte od sebe na šířku ramen, záda narovnaná a zpevněné svaly trupu, jak je znázorněno na obrázku. Cvičení začněte s nízkými zátěžemi. Jednou rukou se opřete o lavičku nebo židli. V druhé ruce držte činku a nechte paži volně viset dolů. Pomalu a kontrolovaně přitahujte činku k hrudníku, přičemž záda zůstávají rovná a tělo napjaté. Nechte činku pomalu klesnout.

(Obr. J) Rameno - boční zdvih

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Uchopte činku nebo činky, pokud cvičíte obě strany současně, a stáhněte lopatky dozadu s mírně pokrčenými lokty. Pak zvedněte paži nebo paže přibližně do výšky ramen, samotná ramena však nezvedejte. Poté vraťte činku (činky) zpět do výchozí polohy.

(Obr. K) Přední zdvih

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Uchopte činku nebo činky, pokud cvičíte obě strany současně, a stáhněte lopatky dozadu s mírně pokrčenými lokty. Pak zvedněte paži nebo paže přibližně do výšky ramen (případně ještě více nad hlavu), samotná ramena však nezvedejte. Poté vraťte činku (činky) zpět do výchozí polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Držte činku a nechte ruce se závažím volně viset na obou stranách. Nyní přejděte pomalu a kontrolovaně do velkého výpadu, jak je znázorněno na obrázku. Dbejte na to, aby koleno přední nohy zůstávalo stále nad chodidlem a záda byla rovná. Znovu se postavte a vyměňte nohy.

● Čištění a péče

- Ořete vlhkým hadříkem, který nepouští vlákna. Nepoužívejte abrazivní nebo žíravé čisticí prostředky. Výrobek skladujte vždy v suchu a čistotě, v místnosti s mírnou teplotou.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce.

Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady.

Logo Triman platí jen pro Francii.

● Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.

Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.

Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.

Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používán anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 489407_2501) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana	44
Zamýšľané použitie	Strana	44
Rozsah dodávky a popis dielov (obr. A)	Strana	44
Technické údaje	Strana	44
Bezpečnostné poznámky	Strana	44
Montáž	Strana	45
Poznámky k tréningu	Strana	45
Všeobecné poznámky k tréningu	Strana	45
Poznámky k cvičeniu	Strana	46
Cvičenia	Strana	46
Čistenie a starostlivosť	Strana	47
Likvidácia	Strana	47
Záruka	Strana	48
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana	48
Servis	Strana	48

SÚPRAVA ČINIEK

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Zamýšľané použitie

Tento výrobok je navrhnutý ako športové vybavenie a nie je určený na komerčné, terapeutické alebo lekárske použitie. Tento výrobok môžu používať len dospelé osoby v interiéri.

● Rozsah dodávky a popis dielov (obr. A)

- 1 2 x Tyč s činkami
- 2 12 x Záťažový tanier
- 3 4 x Svorkový uzáver
- 4 1 x Úložný kufrik

● Technické údaje

Činka s uzávermi: 2 tyče na činky: cca 2 kg,
priemer: 30 mm,
dĺžka: 35 cm,
4 svorkové uzávery na
upevnenie záťažových dosiek.

Záťažové taniere: celkom 12 záťažových
tanierov;
8 x 1 kg
(priemer cca 119 mm, hrúbka
cca 18 mm)
4 x 2 kg
(priemer cca 154 mm, hrúbka
cca 20,5 mm)

Celková hmotnosť: približne 20 kg

Zaťaženie: maximálne 10 kg

EN ISO 20957 TRIEDA H - len na domáce
použitie



Bezpečnostné poznámky

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD!
USCHOVAJTE NÁVOD NA BEZPEČNOM
MIESTE! PRI ODOVZDÁVANÍ TOHTO
VÝROBKU TRETEJ STRANE PRILOŽTE TIEŽ
VŠETKY DOKUMENTY.



VAROVANIE!

NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A RIZIKO ÚRAZU PRE

DOJČATÁ A DETI! Nikdy nenechávajte deti
bez dozoru s obalovými materiálmi. Hrozí
nebezpečenstvo udusenía.

- Pred montážou a používaním zariadenia si
prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie
informácie a riadte sa nimi. Bezpečné
používanie výrobku sa dá dosiahnuť len
vtedy, ak bol správne zostavený a správne
používaný. Je vašou zodpovednosťou, aby si
všetci používatelia výrobku boli vedomí týchto
upozornení.

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu vždy vyhľadajte vášho lekára, aby zistil možné zdravotné riziká a zabránil im. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s vašim lekárom, ak sa niekedy necítite dobre, pociťujete bolesť pri cvičení, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo točenie hlavy.

⚠ UPOZORNENIE! RIZIKO ÚRAZU!

- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu športového vybavenia! Toto zariadenie je určené na používanie dospelými.
- Súpravu používajte na stabilnom, rovnom, vodorovnom povrchu s ochranným krytom na podlahe alebo koberci. Bezpečné cvičenie si vyžaduje dostatok priestoru. Pri cvičení udržiavajte okolo seba a výrobku voľný priestor aspoň 1 m (pozri obr. M).
- Pred každým použitím skontrolujte a uistite sa, že sú všetky svorkové uzávery správne utiahnuté. Spoločlivosť je možné zachovať len vtedy, ak sa výrobok pravidelne kontroluje. Tento výrobok používajte len v dobrom stave. Nepoužívajte tento výrobok, ak je poškodený.
- Zariadenie je vhodné najmä na tréning hornej časti tela a svalov rúk a zlepšuje celkovú vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- Upozorňujeme, že tréningové zariadenie zodpovedá norme EN ISO 20957, trieda H (H = domáce použitie). Maximálna hmotnosť je 10 kg. Podľa normy DIN EN ISO 20957-1 nie je tento tréningový predmet vhodný pre mládež mladšiu ako 14 rokov.
- Rodičia a ostatní vedúci by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože vzhľadom na prirodzený inštinkt detí pri hre a ich radosť z experimentovania sa môžu dostať do situácií a prejavíť správanie, pre ktoré nie je tréningové vybavenie vhodné.

- Ak umožníte deťom používať zariadenie, mali by ste brať do úvahy ich duševný a fyzický vývoj a predovšetkým ich živost. Na deti by ste mali dohliadať a predovšetkým im ukázať, ako správne používať zariadenie. Tréningové zariadenie v žiadnom prípade nie je vhodné ako hračka.
- Osobitnú pozornosť venujte stavu plastového svorkového uzáveru. Tieto časti sú najviac náchylné na opotrebovanie.

● Montáž

- Na tyč činky **1** nasadíte záťažové tanieri **2** (obr. B). Uistite sa, že závažia na oboch koncoch činky **1** sú rovnaké, aby ste predišli zraneniu. Dodané záťažové tanieri **2** môžete pridávať alebo odoberať podľa vlastných schopností.
- Na zaistenie záťažových tanierov **2** otvorte zámok svorkového uzáveru **3** a nasadte ho na tyč činky **1** (obr. C). Uzamknite svorkový uzáver **3**. Uistite sa, že sú záťažové tanieri **2** pevne zaistené. Obrázok D zobrazuje kompletný zmontovaný výrobok.

● Poznámky k tréningu

Svojím záujmom o silový tréning ste urobili krok k mobilite a zdraviu, pretože silový tréning posilňuje svaly. Okrem toho sa zvyšuje pohyblivosť kĺbov, čo môže znížiť riziko zranenia. Šport v kombinácii so správnu stravou môže zlepšiť váš cholesterol, krvný tlak, hladinu cukru v krvi, motiváciu, percento telesného tuku a náladu.

● Všeobecné poznámky k tréningu

Každé cvičenie by malo pozostávať z týchto troch častí:

1. Rozcvička
2. Kardio alebo silové cvičenie
3. Ochladenie a strečing

Rozcvička

Táto fáza pomáha znížiť riziko svalových zranení a kŕčov tým, že zvyšuje prietok krvi a pripravuje svaly na tréning. Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení v trvaní približne 30 sekúnd. Nepreťažujte svaly a vyhýbajte sa trhavým pohybom. Ak to bolí, ZASTAVTE.

Tréning

Vytrvalostný (často nazývaný aj kardiovaskulárny alebo kardio tréning kvôli pozitívnym účinkom na kardiovaskulárny systém) alebo silový či svalový tréning je prvým krokom v boji proti mnohým civilizačným chorobám, najmä tým, ktoré sa objavujú s pribúdajúcim vekom. Môže tiež posilniť imunitný systém a zabrániť infekčným ochoreniam.

Schladenie sa

Tak ako pred každým tréningom by sa mala vykonať rozcvička, po tréningu by sa malo uskutočniť ochladenie. Schladením sa začína fáza relaxácie; prevádzková teplota tela sa zníži a ukáže sa prechod k uvoľneniu stresu. Schladenie by malo trvať aspoň 10 minút (ako rozcvička) a je to riadené spomaľovanie na najnižšiu úroveň. Tepová frekvencia by mala klesnúť čo najnižšie.

Strečing

Po tréningu by ste si však určite mali ponáhľavať svaly. Pred cvičením alebo počas neho sa môžete natiahnuť, aby ste si ľahko zahriali svaly. Následným strečingom sa sval vráti do pôvodnej dĺžky, čím sa zabráni skráteniu svalu. Čím intenzívnejší bol tréning, tým dôležitejší je následný strečing. Strečing by mal trvať 20 až 30 sekúnd na každý sval. Strečing by mal byť pre cvičený sval citeľný, ale nikdy by nemal bolieť.

● Poznámky k cvičeniu

Začnite tréning s približne 7–8 opakovaniami na jednu cvičebnú sériu. Zvyšujte počet opakovaní podľa svojich individuálnych preferencií pomaly na 11–12 opakovaní na sériu. Ak zistíte, že sú vaše svaly unavené, znížte rozsah tréningu. V ideálnom prípade trénujte 3–4 krát týždenne. Dbajte však na to, aby ste svalom a telu poskytli dostatok času na zotavenie medzi jednotlivými cvičeniami, odporúčame vložiť jeden deň odpočinku.

Všetky cviky vykonávajte so stabilným stredom tela. Chrbticu (najmä bedrovú) je potrebné udržiavať v rovnej polohe, aby jednotlivé stavce boli v biomechanicky správnej polohe, napr. ochranu platničiek pred chybným zaťažením.

Všetky cvičenia vykonávajte plynulo a kontrolovane. Netrénujte s rozmachom a/alebo trhavo. Upozorňujeme, že v prípade nesprávneho alebo nadmerného tréningu sú možné negatívne účinky na vaše zdravie.

● Cvičenia

(Obr. E) Biceps

Postavte sa tak, ako je znázornené na obrázku, s nohami na šírku ramien, s rovným chrbtom a napnutými svalovými partiami. Uchopte činku do každej ruky, ako je znázornené na obrázku. Zdvihnite činku, zatiaľ čo druhú spustíte rovnakým smerom. Na začiatku cvičenia by mala byť činka držaná rovnobežne s telom, inými slovami, s dlaňami smerujúcimi dovnútra. Počas zdvíhania sa otáča tak, aby dlaň na konci smerovala nahor. Vo fáze spúšťania je to naopak. Počas tréningovej fázy by sa mal lakeť držať blízko tela, aby sa biceps cvičil izolovane.

(obr. F) Triceps

Činku držte podľa obrázka oboma rukami na koncoch za hlavou. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Zdvihnite ruky nad hlavu a natiahnite paže. Ramená nie sú zdvihnuté. Nechajte činku opäť klesnúť.

(Obr. G) Šikmé svaly trupu

Činku držte oboma rukami. Spustíte činku na vonkajšiu stranu ľavého kolena. Zdvihnite ruky do strán a otočte telo na pravú stranu. Ramená nie sú zdvihnuté. Vráťte sa do východiskovej polohy. Zmeňte stranu tela.

(Obr. H) Hrudník - motýl'

Lahnite si podľa obrázku chrbtom na rovnú lavičku (uistite sa, že je stabilná) a pre väčšiu stabilitu si nohy položte na každú stranu. Uchopte do každej ruky činku a ruky držte mierne pokrčené nad hrudníkom. Teraz posúvajte činky do strán približne na úroveň ramien. Činky opäť zdvihnite a vráťte sa do východiskovej polohy.

(Obr. I) Chrbát

Postavte sa dopredu s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie začinite s nízkymi hmotnosťami. Jednou rukou sa oprite o lavičku alebo stoličku. V druhej ruke držte činku a nechajte ruku voľne visieť. Pomaly a kontrolovane ťahajte činku smerom k hrudníku, pričom chrbát zostáva rovný a telo napnuté. Nechajte činku pomaly klesnúť.

(Obr. J) Rameno - bočné zdvihnutie

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Uchopte činku alebo činky, ak trénujete obe strany súčasne, a siahnite lopatky dozadu s mierne pokrčenými lakťami. Potom zdvihnite rameno alebo ramená približne do výšky ramien, samotné ramená však nezdvihajte. Potom vráťte činku (činky) späť do východiskovej polohy.

(Obr. K) Predný zdvih

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Uchopte činku alebo činky, ak trénujete obe strany súčasne, a siahnite lopatky dozadu s mierne pokrčenými lakťami. Potom zdvihnite rameno alebo ramená približne do výšky ramien (prípadne ešte viac nad hlavu), samotné ramená však nezdvihajte. Potom vráťte činku (činky) späť do východiskovej polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Držte činky a nechajte ruky so záťažou voľne visieť na oboch stranách. Teraz sa pomaly a kontrolovane presuňte do veľkého výpadu, ako je znázornené na obrázku. Dbajte na to, aby koleno prednej nohy zostávalo stále nad chodidlom a chrbát bol rovný. Opäť sa postavte a vymeňte nohy.

● Čistenie a starostlivosť

- Utrite vlhkou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna. Nepoužívajte abrazívne alebo žieravé čistiace prostriedky. Výrobok skladujte vždy v suchu a čistote, v miestnosti s nízkou teplotou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Výrobok - vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu.

Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení).

Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

● Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Akkoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.

Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.

Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 489407_2501) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

(SK)

Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción	Página	50
Uso previsto	Página	50
Volumen de suministro y descripción de las piezas (Fig. A).	Página	50
Datos técnicos	Página	50
Notas sobre seguridad	Página	50
Montaje	Página	51
Notas de entrenamiento	Página	51
Notas generales de formación	Página	52
Notas de ejercicio	Página	52
Ejercicios	Página	53
Limpieza y cuidado	Página	54
Eliminación	Página	54
Garantía	Página	54
Tramitación de la garantía	Página	54
Asistencia	Página	55

SET DE MANCUERNAS

● Introducción



Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● Uso previsto

Este producto está diseñado como una pieza de equipo deportivo y no está destinado a uso comercial, terapéutico o medicinal. Este producto sólo debe ser utilizado en interiores y por adultos.

● Volumen de suministro y descripción de las piezas (Fig. A)

- 1 2 Barra de mancuernas
- 2 12 Discos de peso
- 3 4 Cierres de clip
- 4 1 Estuche de almacenamiento

● Datos técnicos

Barra de mancuernas con cierres:	2 barras de mancuernas: aprox. 2 kg, diámetro: 30 mm, longitud: 35 cm, 4 cierres de clip para la fijación de las placas de peso.
Placas de peso:	total 12 placas de peso; 8 x 1 kg (diámetro aprox. 119 mm, grosor aprox. 18 mm) 4 x 2 kg (diámetro aprox. 154 mm, grosor aprox. 20,5 mm)
Peso total:	aprox. 20 kg
Carga:	máximo 10 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Sólo para uso doméstico.



Notas sobre seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL PRODUCTO! ¡GUARDE LAS INSTRUCCIONES EN UN LUGAR SEGURO! CUANDO ENTREGUE ESTE PRODUCTO A UN TERCERO, INCLUYA TAMBIÉN TODOS LOS DOCUMENTOS.



¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y

NIÑOS! Nunca deje a los niños sin supervisión con los materiales de embalaje. Existe riesgo de asfixia.

- Lea y siga el manual de instrucciones y cualquier otra información antes de ensamblar y utilizar el equipo. El uso seguro del producto sólo se puede conseguir si el mismo se monta correctamente y se utiliza de forma adecuada. Es su responsabilidad que todos los usuarios del producto conozcan las advertencias.

- Siempre consulte a su médico para detectar posibles riesgos para la salud y prevenirlos antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Observe las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar la salud. Deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico si alguna vez se siente mal, siente dolor durante el ejercicio, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos o aturdimiento.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

- ¡Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de los equipos deportivos! El dispositivo está diseñado para que lo utilicen adultos.
- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Un ejercicio seguro requiere un espacio amplio. Cuando haga ejercicio, mantenga al menos 1 m de distancia alrededor de usted y del producto (consulte la Fig. M).
- Compruebe y asegúrese antes de cada uso que todos los cierres de clip estén correctamente apretados. La confiabilidad sólo se puede mantener si el producto se revisa periódicamente. Utilice el producto sólo cuando esté en buenas condiciones. No utilice el producto si está dañado.
- El producto es especialmente adecuado para entrenar los músculos de la parte superior del cuerpo y de los brazos, y mejora la resistencia general y la quema de grasa.
- Tenga en cuenta que el equipo de entrenamiento corresponde a la norma EN ISO 20957 CLASE H (H = Uso doméstico). La carga máxima es de 10 kg. Según la norma DIN EN ISO 20957-1, el artículo de entrenamiento no es adecuado para adolescentes menores de 14 años.

- Los padres y otras personas a cargo de niños deben ser conscientes de su responsabilidad porque el instinto natural de juego y la afición a la experimentación de los niños pueden llevar a situaciones y comportamientos para los que el equipo de entrenamiento no está previsto.
- Si permite que los niños utilicen el equipo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su vivacidad. Debe supervisar a los niños y, sobre todo, enseñarles a utilizar correctamente el equipo. El equipo de ejercicio no es en absoluto adecuado para usar como un juguete.
- Preste especial atención al estado del cierre de clip de plástico. Estas partes son las más susceptibles al desgaste.

● **Montaje**

- Inserte las placas de pesas **2** en la barra de mancuernas **1** (Fig. B). Asegúrese de que los pesos en ambos extremos de la barra de mancuernas **1** sean iguales para evitar lesiones. Puede agregar o quitar las placas de peso proporcionadas **2** según su propia capacidad.
- Para asegurar las placas de pesas **2**, abra el seguro del clip **3** e insértelo en la barra de mancuernas **1** (Fig. C). Bloquee el cierre del clip **3**. Asegúrese de que las placas de peso **2** estén bien fijadas. La figura D muestra el producto completamente ensamblado.

● **Notas de entrenamiento**

Con su interés por el entrenamiento de fuerza has dado un paso hacia la movilidad y la salud, porque el entrenamiento de fuerza fortalece sus músculos. Además, aumenta la movilidad de las articulaciones, lo que puede reducir el riesgo de lesiones. Su colesterol, su presión arterial, su nivel de azúcar en sangre, su motivación, su porcentaje de grasa corporal y su estado de ánimo pueden mejorarse mediante el deporte en combinación con una dieta adecuada.

● Notas generales de formación

Cada ejercicio debe constar de las siguientes tres partes:

1. Calentamiento
2. Ejercicio cardiovascular o con pesas
3. Enfriamiento y estiramiento

Calentamiento

Esta fase ayuda a reducir el riesgo de lesiones y calambres musculares al aumentar el flujo sanguíneo y preparar los músculos para el entrenamiento. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento por aproximadamente 30 segundos. No fuerce demasiado los músculos y evite los movimientos bruscos. Si le duele, PARE.

Entrenamiento

El entrenamiento de resistencia (a menudo llamado también entrenamiento cardiovascular o cardio por sus efectos positivos sobre el sistema cardiovascular) o el entrenamiento de fuerza o muscular es el primer paso en la lucha contra muchas enfermedades de la civilización, especialmente aquellas que aparecen con el aumento de la edad. También puede estimular el sistema inmunológico y prevenir enfermedades infecciosas.

Enfriamiento

Así como se debe realizar un calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento, se debe realizar un enfriamiento después de una sesión. Un enfriamiento inicia la fase de relajación; la temperatura operativa del cuerpo bajará nuevamente y mostrará la transición de la relajación del estrés. El tiempo de recuperación debe durar al menos 10 minutos (como el calentamiento) y se controla hasta bajar lentamente hasta el nivel más bajo. La frecuencia del pulso debe bajar lo más posible.

Estiramientos

Después del entrenamiento definitivamente debe estirar tus músculos. Puede estirarse antes o durante el ejercicio para calentar los músculos fácilmente. Un estiramiento posterior devuelve el músculo a su longitud original, evitando así el acortamiento muscular. Cuanto más intenso haya sido el entrenamiento, más importante será el estiramiento posterior. El estiramiento debe durar entre 20 y 30 segundos por músculo. El estiramiento debe ser notorio en el músculo trabajado, pero nunca debe doler.

● Notas de ejercicio

Comience su entrenamiento con aproximadamente 7 u 8 repeticiones por serie de ejercicios. Aumente el número de repeticiones según sus preferencias individuales lentamente hasta 11 o 12 repeticiones por serie. Si nota que sus músculos están cansados, reduzca el alcance de su entrenamiento. Lo ideal es entrenar 3 o 4 veces por semana. Sin embargo, asegúrese de proporcionar suficiente tiempo para que sus músculos y su cuerpo se recuperen entre ejercicios individuales; se sugiere insertar un día de descanso.

Además, realice todos los ejercicios con el centro del cuerpo estable. La columna vertebral (en particular la lumbar) debe mantenerse recta para que cada vértebra se mantenga en la posición biomecánicamente correcta, por ejemplo para proteger el disco contra cargas incorrectas.

Realice todos los ejercicios de forma suave y controlada. No entrene con impulso y/o a sacudidas. Tenga en cuenta que en caso de entrenamiento inadecuado o excesivo pueden producirse efectos negativos sobre su salud.

● Ejercicios

(Fig. E) bíceps

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos centrales tensos. Tome una mancuerna en cada mano como se muestra. Levante una mancuerna mientras baja la otra en la misma dirección. La mancuerna debe mantenerse paralela al cuerpo al comienzo del ejercicio, es decir, con las palmas hacia adentro. Durante el levantamiento se gira de manera que la palma quede hacia arriba al final. Durante la fase de descenso ocurre lo contrario. Durante la fase de entrenamiento, el codo debe mantenerse cerca del cuerpo para que el bíceps se entrene de forma aislada.

(Fig. F) Tríceps

Sostenga la mancuerna como se muestra con ambas manos en los extremos detrás de la cabeza. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Levante las manos por encima de la cabeza y estire los brazos. Los hombros no se levantan. Baje la mancuerna nuevamente.

(Fig. G) Músculos oblicuos del tronco

Sujete la mancuerna con ambas manos. Baje la mancuerna hasta la parte exterior de la rodilla izquierda. Levante los brazos hacia los lados, girando el cuerpo hacia el lado derecho. Los hombros no se levantan. Regrese a la posición inicial. Cambie el lado del cuerpo.

(Fig. H) Pecho - Mariposa

Acuéstese como se muestra con la espalda sobre un banco plano (asegúrese de que sea estable) y coloque los pies a cada lado para obtener mayor estabilidad. Tome una mancuerna en cada mano y mantenga los brazos ligeramente doblados sobre el pecho. Ahora mueva las mancuernas lateralmente hacia abajo hasta aproximadamente el nivel de los hombros. Levante las mancuernas nuevamente y regrese a la posición inicial.

(Fig. I) Espalda

Permanezca en pie inclinado hacia adelante con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos como se muestra. Comience este ejercicio con pesas bajas. Apóyese con una mano en un banco o una silla. Sostenga la mancuerna con la otra mano y deje que el brazo cuelgue libremente. Lleve la mancuerna lenta y controladamente hacia el pecho mientras la espalda permanece recta y el cuerpo tenso. Deje que la mancuerna baje lentamente.

(Fig. J) Hombro - Elevación lateral

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Tome la mancuerna o mancuernas si entrena ambos lados simultáneamente y lleve los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. Levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros, pero no levante los hombros mismos. Luego, regrese la(s) mancuerna(s) a la posición inicial.

(Fig. K) Elevación frontal

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Tome la mancuerna o mancuernas si entrena ambos lados simultáneamente y lleve los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. Levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros (opcionalmente, vaya más allá de su cabeza), pero no levante los hombros. Luego, regrese la(s) mancuerna(s) a la posición inicial.

(Fig. L) Piernas

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Sujete las mancuernas y deje que los brazos con las pesas cuelguen libremente a ambos lados. Ahora, muévase lentamente y de manera controlada hasta realizar una zancada grande como se muestra. Asegúrese de que la rodilla de su pierna delantera permanezca constantemente sobre el pie y que su espalda esté recta. Levántese nuevamente y cambie de pierna.

● Limpieza y cuidado

- Limpie con un paño húmedo que no deje pelusa. No utilice agentes de limpieza abrasivos o cáusticos. Conserve siempre el producto seco y limpio, en un lugar templado.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos.

El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

● Garantía

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo.

La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra. Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra.

Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto.

Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustituiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted. El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas.

La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 489407_2501) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa identificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (ticket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia

Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side 57
Anvendelsesformål	Side 57
Leveringsomfang og beskrivelse af delene (fig. A)	Side 57
Tekniske data	Side 57
Sikkerhedsbemærkninger	Side 57
Samling	Side 58
Bemærkninger om træningen	Side 58
Generelle tips til træning	Side 58
Træningsoplysninger	Side 59
Øvelser	Side 59
Rengøring og pleje af produktet	Side 60
Bortskaffelse	Side 60
Garanti	Side 60
Afvikling af garantisager	Side 61
Service	Side 61

SÆT MED HÅNDVÆGTE

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Anvendelsesformål

Dette produkt er beregnet som sportsudstyr, og det er ikke beregnet til erhvervsmæssig, terapeutisk eller medicinsk brug. Dette produkt må kun bruges indendørs og kun af voksne.

● Leveringsomfang og beskrivelse af delene (fig. A)

- 1 2 x Håndvægtstang
- 2 12 x Vægtskive
- 3 4 x Klemme
- 4 1 x Opbevaringskuffert

● Tekniske data

Håndvægtstang med klemmer:	2 håndvægtstænger: Ca. 2 kg, diameter: 30 mm, længde: 35 cm, 4 klemmer til at holde vægtskiverne på plads.
Vægtskiver:	12 vægtskiver i alt. 8 x 1 kg (diameter ca. 119 mm, bredde ca. 18 mm) 4 x 2 kg (diameter ca. 154 mm, bredde ca. 20,5 mm)
Samlet vægt:	Ca. 20 kg
Belastning:	Maksimal 10 kg

EN ISO 20957 KLASSE H - kun beregnet til husholdningsbrug.



Sikkerhedsbemærkninger

LÆS DISSE VEJLEDNINGER INDEN BRUG!
BEHOLD DISSE VEJLEDNINGER PÅ ET SIKKERT STED! HVIS DETTE PRODUKT GIVES VIDERE TIL ANDRE, SKAL ALLE DOKUMENTERNE FØLGE MED!



⚠ ADVARSEL! LIVSFARLIGT OG RISIKO FOR ULYKKER FOR SPÆDBØRN OG BØRN! Børn må

aldrig efterlades uden opsyn med emballagen.

Dette udgør en fare for kvælning.

- Læs og følg brugsvejledningen, og læs alle andre eventuelle oplysninger, før du samler produktet og tager det i brug. Produktet er kun sikkert at bruge, hvis det samles og bruges rigtigt. Det er dit ansvar, at sørge for at alle brugere af produktet er opmærksomme på advarslerne.

- Spørg altid din læge om mulige sundhedsrisici og forebyggelse heraf, før du går i gang med et træningsprogram. Mærk efter i kroppen. Forkert eller overdreven træning kan være skadelige for dit helbred. Hvis du bliver utilpas, får smerter fra din træning, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød eller svimmelhed, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.

⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR

PERSONSKADER! Hold børn og kæledyr væk fra sportsudstyret! Produktet må kun bruges af voksne.

- Produktet skal bruges på en stabil, flad og vandret overflade med en beskyttende belægning på gulvet eller tæppet. Sikker træning kræver god plads. Sørg for at der er mindst 1 meter fri omkring dig og produktet, når du træner (fig. M).
- Sørg altid for at alle klemmerne er spændt ordentligt fast før hvert brug. Produktet er kun pålideligt at bruge, når det regelmæssigt ses efter. Produktet må kun bruges, hvis det er i god stand. Produktet må ikke bruges, hvis det er beskadiget.
- Produktet er særligt velegnet til træning af overkrop og armmuskler. Det forbedrer din udholdenhed og fedtforbrænding.
- Bemærk venligst, at træningsudstyret svarer til EN ISO 20957 KLASSE H (H = Hjemmebrug). Den maksimale vægtbelastning er 10 kg. Ifølge DIN EN ISO 20957-1 er dette produkt ikke egnet til teenagere under 14 år.
- Forældre og andre tilsynsførende skal være bevidste om deres ansvar, fordi børns naturlige legeinstinkt og deres trang til at eksperimentere kan føre til farlige situationer og adfærd, som træningsudstyret ikke er beregnet til.
- Hvis du giver børn tilladelse til at bruge udstyret, skal du tage deres mentale og fysiske udvikling og - frem for alt - deres livlighed i betragtning. Hold nøje øje med børnene og vis dem, hvordan de bruger udstyret rigtigt. Træningsudstyret er på ingen måde egnet som legetøj.

- Vær særlig opmærksom på tilstanden af klemmerne. Disse dele er de mest modtagelige for slitage.

● **Samling**

- Sæt vægtskiverne [2] på håndvægtstangen [1] (fig. B). Sørg for, at sætte den samme mængde vægte på begge ender af håndvægtstangen [1], så du undgår skader. Antallet af vægtskiver [2], der sættes på, skal passe med din styrke.
- For at sætte vægtskiverne [2] fast, skal du åbne låsen på klemmerne [3] og sætte klemmerne på håndvægtstangen [1] (fig. C). Lås klemmerne [3]. Sørg for, at vægtskiverne [2] sidder ordentligt fast. Det samlede produkt er vist i figur D.

● **Bemærkninger om træningen**

Med din interesse for styrketræning har du nu taget et skridt mod mobilitet og sundhed, da styrketræning styrker dine muskler. Derudover får du bedre bevægeligheden i dine led, hvilket reducerer risikoen for skader. Denne form for træning - kombineret med den rigtige kost - forbedrer dit kolesterol, dit blodtryk, dit blodsukker, din motivation, din kropsfedtprocent og dit humør.

● **Generelle tips til træning**

Hver øvelse skal bestå af følgende tre trin:

1. Opvarmning
2. Konditions- eller vægttræning
3. Nedkøling og udstrækning

Opvarmning

Denne fase reducerer risikoen for muskelskader og krampe ved at øge blodgennemstrømningen og forberede musklerne til træningen. Det anbefales også at lave et par strækøvelser i ca. 30 sekunder. Undgå, at overanstrenge dine muskler og undgå hurtige ryk. STOP, hvis det begynder at gøre ondt.

Træningen

Udholdenhed (ofte også kaldet kardiovaskulær eller konditionstræning på grund af træningens positive effekter på det kardiovaskulære system) eller en styrke- eller muskeltræning er det første skridt i kampen mod mange civilisationssygdomme, især dem, der opstår med alderen. Denne form for træning kan også forbedre dit immunforsvar og forebygge infektionssygdomme.

Nedkøling

Ligesom du skal varme op før hver træning, skal du også køle ned efter hver træning. Når du køler ned begynder kroppen af slappe af. Kropstemperaturen falder igen og kroppen begynder at afslappe fra stresset fra træningen. Du skal køle ned i mindst 10 minutter (ligesom opvarmningen). Dette skal gøres langsomt, indtil kroppen er helt afslappet. Pulsen skal falde så meget som muligt.

Udstrækning

Det er meget vigtigt, at du udstrækker musklerne efter træningen. Du kan strække ud før eller under træningen, så du varmer dine muskler op. Når du strækker du efter træningen, går musklerne tilbage til deres oprindelige længde, så du undgår muskelforkortelse. Jo mere du har trænet, jo vigtigere er det at udstrække bagefter. Hver muskel skal udstrækkes i ca. 20–30 sekunder. Du skal kunne mærke, at du udstrækker musklerne, som du har trænet, men det må aldrig gøre ondt.

● Træningsoplysninger

Start din træning med ca 7–8 gentagelser i hver træningssæt. Øg langsomt antallet af gentagelser til 11–12 gentagelser pr. sæt. Hvis du mærker, at dine muskler er trætte, skal du træne mindre. Det anbefales at træne 3–4 gange om ugen. Sørg dog for at give dine muskler og kroppen nok tid til at restituere mellem hver muskel, du træner. Det anbefales at give hver muskelgruppe mindst en hviledag.

Alle øvelserne skal laves med kroppen stabilt placeret. Rygsøjlen (især lændehvirvelsøjlen) skal holdes lige, så de enkelte hvirvler holdes i den rigtige biomekaniske position. Dette er f.eks. for at beskytte disken mod belastning.

Alle øvelserne skal laves på en jævn og kontrolleret måde. Undgå, at træne for hurtigt eller i hurtige ryk. Hvis du træner forkert eller for meget, kan det have en negativ virkning på dit helbred.

● Øvelser

(Fig. E) Biceps

Stå som vist med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler. Hold en håndvægt i hver hånd, som vist. Løft en håndvægt, samtidig med du sænker den anden håndvægt. Håndvægten skal holdes parallelt med kroppen i starten af øvelsen. Hold håndfladerne vendt indad. Drej håndfladen når du løfter håndvægten, så håndfladen vender opad. Vend den igen, når du sænker håndvægten. Under denne øvelse skal albuen holdes tæt til kroppen, så dine biceps trænes isoleret.

(Fig. F) Triceps

Hold håndvægten bag hovedet i hver ende med begge hænder, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Hæv hænderne over hovedet og stræk armene ud. Skuldrene må ikke været hævet. Sænk håndvægten igen.

(Fig. G) Skrå mavemuskler

Hold håndvægten med begge hænder. Sænk håndvægten på ydersiden af dit venstre knæ. Løft dine arme sidelæns, drej kroppen til højre. Skuldrene må ikke været hævet. Gå tilbage til startpositionen. Skift kropsside.

(Fig. H) Bryst - Butterfly

Lig som vist med ryggen på en flad bæk (sørg for, at bænken er stabil) og placer fødderne på hver side for mere stabilitet. Tag en håndvægt i hver hånd og hold armene let bøjet over brystet. Før nu håndvægtene helt ud til siden og ned til omkring skulderhøjde. Før håndvægtene op igen og tilbage til startpositionen.

(Fig. I) Ryg

Stå lænet fremad med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Start denne øvelse med en lav vægt. Støt dig med en hånd på en bænk eller en stol. Hold håndvægten i den anden hånd og lad armen hænge løst ned. Træk langsomt og kontrolleret håndvægten mod brystet. Hold ryggen ret og kroppen spændt. Sænk langsomt håndvægten igen.

(Fig. J) Skulder - Sidehævning

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Brug en eller to håndvægte, hvis du træner begge sider samtidigt, og træk skulderbladene tilbage med albuerne let bøjet. Løft derefter armen eller armene op til skulderhøjde, men løft ikke selve skuldrene. Før derefter håndvægtene tilbage i startpositionen.

(Fig. K) Frontløft

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Brug en eller to håndvægte, hvis du træner begge sider samtidigt, og træk skulderbladene tilbage med albuerne let bøjet. Løft derefter armen eller armene op til skulderhøjde (du kan også løfte dem længere over hovedet), men løft ikke selve skuldrene. Før derefter håndvægtene tilbage i startpositionen.

(Fig. L) Ben

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Hold en håndvægt i hver hånd med armene løst langs siderne. Tag nu langsomt og kontrolleret ét stort skridt fremad og gå i knæ, som vist. Sørg for, at knæet på det forreste ben er over foden, og at din ryg er lige. Rejs dig op igen og skift ben.

● Rengøring og pleje af produktet

- Tør produktet af med en fugtig, fnugfri klud. Brug ikke slibende eller ætsende rengøringsmidler. Produktet skal opbevares tørt og rent i stuetemperatur.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder. De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar.

De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde.

Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

● Garanti

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandarder og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedennævnte garanti.

Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.

Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet.

Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert.

Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slidage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skrøbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 489407_2501) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel.

Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgraving, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden.

Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

 **Service Danmark**

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Introduzione	Pagina 63
Destinazione d'uso	Pagina 63
Contenuto dell'imballaggio e descrizione dei componenti (Fig. A)	Pagina 63
Specifiche tecniche	Pagina 63
Avvertenze di sicurezza	Pagina 63
Assemblaggio	Pagina 64
Utilizzo	Pagina 64
Fasi dell'allenamento	Pagina 64
Note sugli esercizi	Pagina 65
Esercizi	Pagina 65
Pulizia e manutenzione	Pagina 66
Smaltimento	Pagina 66
Garanzia	Pagina 67
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 67
Assistenza	Pagina 67

SET MANUBRI

● Introduzione



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

● Destinazione d'uso

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

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

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

● Specifiche tecniche

Manubrio con

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

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

Peso totale: 20 kg circa

Carico: 10 kg max

EN ISO 20957 CLASSE H - Per il solo uso
domestico



Avvertenze di sicurezza

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



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

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

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

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

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!

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

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

● Assemblaggio

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

● Utilizzo

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

● Fasi dell'allenamento

Ciascun allenamento deve essere composto da tre fasi:

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

Riscaldamento

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

Esercizi

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

Defaticamento

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

Stretching

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

● Note sugli esercizi

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

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

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

● Esercizi

Bicipiti (Fig. E)

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

Tricipiti (Fig. F)

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

Muscoli obliqui del tronco (Fig. G)

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

Pettorali - Croce (Fig. H)

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

Dorsali (Fig. I)

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

Spalle - Sollevamento laterale (Fig. J)

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

(Fig. K) Sollevamento frontale

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

(Fig. L) Gambe

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

● Pulizia e manutenzione

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

● Smaltimento

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

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



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore. Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

● **Garanzia**

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

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

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

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

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

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

● **Gestione dei casi in garanzia**

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

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

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

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

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

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia
Tel.: 800790789
E-Mail: owim@lidl.it

Bevezető	Oldal	69
Rendeltetésszerű használat	Oldal	69
Szállítási terjedelem és az alkatrészek leírása (A ábra)	Oldal	69
Műszaki adatok	Oldal	69
Biztonsági figyelmeztetések	Oldal	69
Összeszerelés	Oldal	70
Edzés jegyzetek	Oldal	70
Általános tudnivalók az edzéshez	Oldal	70
Megjegyzések az edzéshez	Oldal	71
Gyakorlatok	Oldal	71
Tisztítás és ápolás	Oldal	72
Mentesítés	Oldal	72
Garancia	Oldal	73
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal	73
Szervíz	Oldal	73

SÚLYZÓKÉSZLET

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első

üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

● Rendeltetésszerű használat

A terméket sportfelszerelésnek tervezték, és nem terápiás vagy orvosi használatra készült. A terméket csak beltéren és felnőttek használhatják.

● Szállítási terjedelem és az alkatrészek leírása (A ábra)

- 1 2 x Súlyzórúd
- 2 12 x Súlytárcsa
- 3 4 x Tárcsarögzítő
- 4 1 x Tároló táska

● Műszaki adatok

Súlyzórúd	2 súlyzórúd: kb. 2 kg,
kapcsokkal:	átmérő: 30 mm,
	hossz: 35 cm,
	4 tárcsarögzítő a súlytárcsák rögzítéséhez.
Súlytárcsák:	összesen 12 súlytárcsa;
	8 x 1 kg
	(átmérő kb. 119 mm,
	vastagság kb. 18 mm)
	4 x 2 kg
	(átmérő kb. 154 mm,
	vastagság kb. 20,5 mm)
Teljes súly:	kb. 20 kg
Terhelés:	maximum 10 kg

EN ISO 20957 H OSZTÁLY – Kizárólag otthoni használatra



Biztonsági figyelmeztetések

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, ŐRIZZE BIZTONSÁGOS HELYEN AZ ÚTMUTATÓT! AMIKOR A TERMÉKET HARMADIK FÉLNEK ODAADJA, ADJON ÁT VELE MINDEN HOZZÁ TARTOZÓ DOKUMENTUMOT.



▲ FIGYELMEZTETÉS!

CSECSEMŐKET ÉS

GYERMEKEKET FENYEGETŐ

ÉLETVESZÉLY ÉS BALESETVESZÉLY! Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a csomagolóanyagokkal. Fulladásveszély áll fenn.

- A felszerelés összeszerelése és használata előtt olvassa el és kövesse a használati útmutatót és minden egyéb információt. A termék biztonságos használata csak akkor érhető el, ha megfelelően szerelik össze, és megfelelően használják. Az Ön felelőssége, hogy a termék minden használója tisztában legyen a figyelmeztetésekkel.

- Mindig forduljon orvoshoz, hogy feltárják az esleleges egészségügyi kockázatokat, és megelőzze őket, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene. Figyelje a teste jelzéseit. A helytelen vagy túlzott edzés árthat az egészségének. Ha edzés közben rosszul érzi magát, fájdalmat, mellkasi szorító érzést, szabálytalan szívverést, extrém légszomjat, szédülést vagy kábultságot érez, akkor azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY! A

- gyerekeim és állatokat tartsa távol a sportfelszereléstől! Ezt a készüléket felnőttek általi használatra tervezték.
- A szettet stabil, sík, vízszintes felületen a padlót vagy szőnyeget védő burkolattal használja. A biztonságos edzéshez tágas hely szükséges. Edzés közben legyen legalább 1 m hely a termék és Ön körül (M ábra).
 - Minden használat előtt ellenőrizze és győződjön meg róla, hogy az összes tárcsarögzítő megfelelően meg van-e húzva. A megbízhatóság csak akkor tartható fenn, ha a terméket rendszeresen ellenőrzik. Csak a jó állapotban használja a terméket. Ne használja a terméket, ha sérült.
 - Az eszköz különösen alkalmas a felsőtest és a kar izmainak edzésére, javítja az általános állóképességet, és fokozza a zsírégetést.
 - Kérjük, vegye figyelembe, hogy az edzőfelszerelés az EN ISO 20957 H OSZTÁLYNAK (H = otthoni használat) felel meg. A maximális súly 10 kg. A DIN EN ISO 20957-1 szabvány szerint az edzőeszköz nem alkalmas 14 év alatti tinédzserek számára.
 - A szülőknek és más felelős személyeknek tisztában kell lenniük a felelősségükkel, mivel a gyermekek ösztönösen játszanak, és szeretnek kísérletezni, így olyan helyzetek alakulhatnak ki, és úgy viselkedhetnek, amelyhez az edzőfelszerelés nem megfelelő.

- Ha megengedi a gyerekeknek, hogy használják az eszközt, akkor figyelembe kell venni a mentális és fizikai fejlettségüket, és mindenekelőtt az éleveségüket. Felügyelje a gyermekeket, és mindenekelőtt mutassa meg nekik, hogyan kell helyesen használni az eszközt. Az edzőfelszerelés semmilyen módon nem alkalmas játéknak.
- Különösen ügyeljen a műanyag tárcsarögzítő állapotára. Ezek az alkatrészek a legérzékenyebbek a kopásra és az elhasználódásra.

● Összeszerelés

- Helyezze fel a súlytárcsákat **2** a súlyzórúdra **1** (lásd: B ábra). A sérülések elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a súlyzórúd **1** mindkét végén azonos súlyok legyenek. Saját képességei alapján felrakhat még vagy levehet a mellékelt súlytárcsákból **2**.
- A súlytárcsák **2** rögzítéséhez nyissa ki a tárcsarögzítőt **3**, és helyezze a súlyzórúdra **1** (C ábra). Rögzítse a tárcsarögzítőt **3**. Ellenőrizze, hogy a súlytárcsák **2** szorosan rögzítve vannak-e. A D ábra a teljes összeszerelt terméket mutatja.

● Edzés jegyzetek

Az erőnléti edzés iránti érdeklődése egy lépés a mobilitás és az egészség felé, mert az erőnléti edzés erősíti az izmokat. Ezenkívül nő az ízületek mobilitása, ami csökkentheti a sérülés kockázatát. A koleszterin, a vérnyomás, a vércukorszint, a motiváció, a testzsír százalék és a hangulat javítható a sporttal a megfelelő étrenddel együtt.

● Általános tudnivalók az edzéshez

Minden gyakorlatnak a következő három részből kell állnia:

1. Bemelegítés
2. Kardio vagy súlyzós edzés
3. Lazítás és nyújtás

Bemelegítés

Ez a fázis segít csökkenteni az izomsérülés és a görcsök kockázatát a vérellátás növelésével és az izmok előkészítésével az edzéshez. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni kb. 30 másodpercig. Ne feszítse túl az izmait, és kerülje a hirtelen mozgásokat. Ha fáj, HAGYJA ABBA.

Edzés

Amikor elkezdji fejleszteni az állóképességét (gyakran kardiovaszkuláris vagy kardio edzésnek is nevezik a szív- és érrendszerre gyakorolt pozitív hatások miatt), vagy edzeni az izmai, az a civilizáció fertőző betegségei és fizikai tünetei elleni küzdelem első lépése, különösen az életkor előrehaladtával. Ez is erősítheti az immunrendszert, és megakadályozhatja a fertőző betegségeket.

Lazítás

Ahogy a bemelegítést minden edzés előtt el kell végezni, a lazítást az edzés után. A lazítás elindítja a relaxációs fázist; a test működési hőmérséklete visszatér, és átmenet a stresszből a relaxációba. A lazításnak legalább 10 percig kell tartania (ahogy a bemelegítés is), amíg lassan teljesen befejezi. A pulzusszámnak a lehető legalacsonyabbnak kell lennie.

Nyújtás

Az edzés után mindenképpen nyújtsa az izmokat. Könnyen tudja nyújtani az izmokat a bemelegítés előtt vagy alatt. A nyújtás után az izom visszatér az eredeti hosszára, így megakadályozza az izom rövidülését. Minél erőteljesebb volt az edzés, annál fontosabb utána a nyújtás. A nyújtás izmonként 20–30 másodpercet vesz igénybe. Az edzett izom nyújtását érezni kell, de soha nem szabad fájni.

● Megjegyzések az edzéshez

Kezdje az edzést körülbelül 7–8 ismétléssel gyakorlatsoronként. Lassan növelje az ismétlések számát az egyéni preferenciái szerint 11–12 ismétlésre. Ha azt veszi észre, hogy az izmok fáradtak, csökkentse az edzés mennyiségét. Ideális esetben hetente 3–4-szer. Biztosítson elegendő időt az izmok és a test számára, hogy regenerálódjon az egyes edzések között, ezért ajánlott egy nap pihenést beiktatni.

Minden gyakorlatot stabil törzsizomzattal végezzen. A gerincet (különösen az ágyéki gerincet) egyenesen kell tartani, hogy az egyes csigolyák biomechanikailag megfelelő helyzetben legyenek, hogy megvédje a porckorongot a hibás terhelésektől.

Az összes gyakorlatot simán és kontrolláltan végezze. Ne eddzen lendülettel és/vagy hirtelen mozgással. Ne feledje, hogy a helytelen vagy túlzott edzés negatív hatással lehet az egészségére.

● Gyakorlatok

(E ábra) Bicepsz

Vállszéles terpeszben álljon az ábrán látható módon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat. Fogjon egy súlyzót minden kézben az ábrán látható módon. Emelje fel az egyik súlyzót, miközben a másikat változatlan helyzetben hagyja. A súlyzót a testtel párhuzamosan kell tartani a gyakorlat kezdetén, más szóval a tenyér befelé nézzen. Az emelés során úgy forgassa, hogy a tenyér a végén felfelé nézzen. A leengedés során pedig fordítva. Az edzési szakaszban tartsa a könyökét a testéhez közel, hogy a bicepszet külön eddze.

(F ábra) Tricepsz

A súlyzót az ábrán látható módon, két kézzel a fej mögött tartsa. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Emelje a kezét a feje fölé, és nyújtsa ki a karját. A vállakat ne húzza fel. Majd engedje le a súlyzót.

(G ábra) Ferde törzsizmok

A súlyzót tartsa megfelelően mindkét kezével. Engedje le a súlyzót a bal térde mellé. Emelje a karjait oldalra, és testtel forduljon jobbra. A vállakat ne húzza fel. Térjen vissza kiindulási helyzetbe. Váltson oldalt.

(H ábra) Mellkas – pillangó

Feküdjön a hátára egy lapos padon (ügyeljen arra, hogy ez stabil legyen), és helyezze a lábát két oldalra a nagyobb stabilitás érdekében. Fogjon egy súlyzót mindkét kézben, és tartsa a karját kissé behajlítva a mellkasa felett. Most mozgassa a súlyzókat oldalirányban lefelé körülbelül vállmagasságig. Emelje fel újra a súlyzókat, és térjen vissza kiindulóhelyzetbe.

(I ábra) Hát

Vállszéles terpeszben álljon előre dőlve, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Ezt a gyakorlatot kis súlyokkal kezdje. Támassza meg magát az egyik kezével egy padon vagy széken. Tartsa a súlyzót a másik kezében, és hagyja lazán lógni a karját. Lassan húzza meg a súlyzót, és irányítsa a mellkas felé, közben a háta maradjon egyenes, és feszítse meg a testét. A súlyzót lassan engedje vissza.

(J ábra) Váll – oldalra emelés

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Fogja meg a súlyzót vagy a súlyzókat, ha mindkét oldalt egyszerre edzi, és enyhén behajlított könyökkel húzza vissza a lapockákat. Emelje fel a karját vagy a karjait körülbelül vállmagasságig, de ne húzza fel a vállakat. Majd a súlyzó(ka)t engedje vissza kiindulóhelyzetbe.

(K ábra) Előre emelés

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Fogja meg a súlyzót vagy a súlyzókat, ha mindkét oldalt egyszerre edzi, és enyhén behajlított könyökkel húzza vissza a lapockákat. Emelje fel a karját vagy a karjait körülbelül vállmagasságig (opcionálisan emelje tovább a fej fölé), de ne húzza fel a vállakat. Majd a súlyzó(ka)t engedje vissza kiindulóhelyzetbe.

(L ábra) Lábak

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Fogja a súlyzókat, és hagyja, hogy a súlyok lazán lógiának mindkét oldalon. Most lassan és kontrolláltan végezzen kitörést az ábrán látható módon. A lábszára és a térde folyamatosan maradjon a lábfej felett, és a háta legyen egyenes. Álljon fel vissza, és cseréljen lábat.

● Tisztítás és ápolás

- Nedves, szőszmentes törölkendővel törölje le. Ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószereket. A terméket mindig szárazon és tisztán, mérsékelt hőmérsékletű helyiségben tárolja.

● Mentésítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékkezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket. A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.

● **Garancia**

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.

Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához.

A vásárláskor fennálló károkat és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze.

Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.

A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

● **Garanciális ügyek lebonyolítása**

Ügyének gyors elintézhetősége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 489407_2501) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címlapjáról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, előszöris vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

● **Szerviz**

HU Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@idl.hu