



HANTELSCHEIBEN-SET, 20 KG / WEIGHT PLATES SET - 20 KG / SET DE DISQUES D'HALTÈRES 20 KG

DE AT CH

HANTELSCHEIBEN-SET, 20 KG

Kurzanleitung

FR BE

SET DE DISQUES D'HALTÈRES 20 KG

Guide de démarrage rapide

PL

ZESTAW OBCIĄŻNIKÓW DO HANTLI, 20 KG

Krótki instrukcja

SK

KOTÚČE NA ČINKY, 20 KG

Krátký návod

DK

HÅNDVÆGTSSKIVESÆT, 20 KG

Kort vejledning

GB IE

WEIGHT PLATES SET - 20 KG

Short manual

NL BE

SET HALTERSCHIJVEN, 20 KG

Korte handleiding

CZ

SADA VZPĚRAČSKÝCH DISKŮ, 20 KG

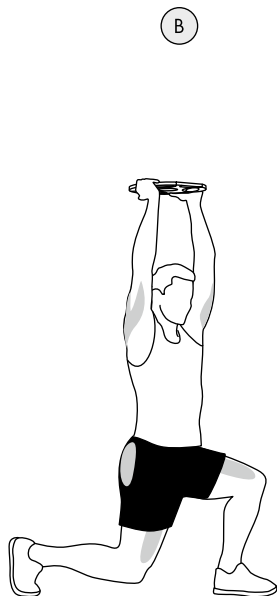
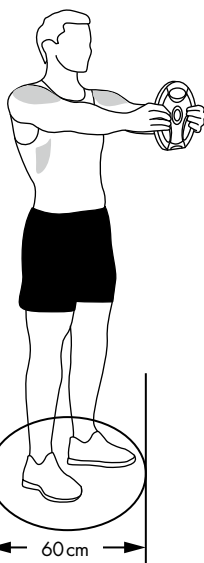
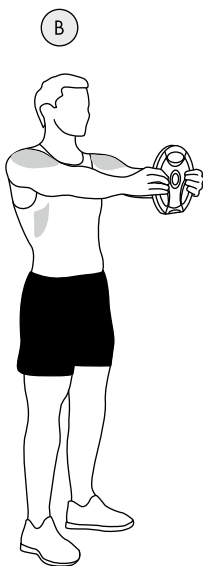
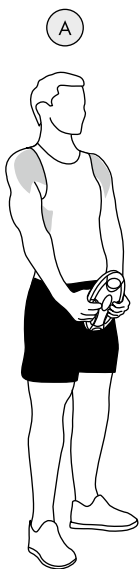
Krátký návod

ES

SET DE DISCOS DE MUSCULACIÓN, 20 KG

Guía rápida

DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	5
GB/IE	Short guide	Page	8
FR/BE	Guide de démarrage rapide	Page	11
NL/BE	Korte handleiding	Pagina	14
PL	Krótki instrukcja	Strona	17
CZ	Stručný návod	Strana	20
SK	Krátky návod	Strana	23
ES	Guía rápida	Página	26
DK	Kort vejledning	Side	29

A**B**

Hantelscheiben-Set, 20 kg

● Einleitung



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Bedienungsanleitung. Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN 388212_2104) die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

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



● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang

- 8 Hantelscheiben
- 1 Bedienungsanleitung



Sicherheitshinweise

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

■ **! WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

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

Sie während des Trainings mindestens 1 m Abstand um sich selbst und das Produkt herum.

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.

● Trainingshinweise

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

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

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

Warm-up

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

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

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

Dehnen

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

● Übungshinweise

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

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

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

● Übungen

(Abb. A) Beine

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

(Abb. B) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen

durchgeführt werden. Nehmen Sie die Hantelscheibe oder die Hantelscheiben, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Hantelscheibe(n) wieder in die Ausgangsposition.

Hinweis: Die freie Fläche, auf der das Produkt abgestellt wird, muss mindestens 60 cm größer sein als das Produkt.

● Reinigung und Pflege

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

Weight plates set - 20 kg

● Introduction



This document is a shorter printed version of the complete instruction manual. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can view and download the complete instruction manual by entering the article number (IAN 388212_2104).

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



● Intended use

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

● Scope of delivery

- 8 weight plates
- 1 instructions for use



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.
- 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.

- 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.

● **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. A) Legs

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Hold the weight sets 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.

(Fig. B) 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 weight set 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 weight sets(s) back into the starting position.

Note: The free area on which the product is placed must be at least 60 cm larger than that product.

● Cleaning and care

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

Set de disques d'haltères 20 kg

● Introduction



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

En scannant le code QR, vous accédez directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com), et en saisissant le numéro d'article (IAN 388212_2104), vous pouvez consulter et télécharger le mode d'emploi complet.

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



● Utilisation conforme

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

● Contenu de la livraison


8 haltères

1 mode d'emploi



Consignes de sécurité

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

-  **AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES BÉBÉS ET LES ENFANTS !** Ne laissez jamais les enfants manipuler les emballages sans surveillance. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit.
- Lisez et suivez les instructions du mode d'emploi et toutes les autres informations, avant d'assembler et d'utiliser le produit. Utiliser ce produit en toute sécurité est uniquement possible lorsque celui-ci est monté et utilisé de façon appropriée. Il est de votre responsabilité que l'ensemble des utilisateurs du produit soient informés de ces avertissements.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez toujours un avis médical, afin d'identifier et de prévenir tout problème de santé éventuel. Un mouvement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin, si vous vous sentez mal, si vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.
- ▲ **ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !** Tenir les enfants et les animaux à l'écart du produit ! Ce produit doit uniquement être utilisé par des adultes.
- Utilisez le produit sur une surface stable, plane et horizontale, avec un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. Un entraînement en toute sécurité nécessite de la place. Lors de l'entraînement, assurez un espace libre d'au moins 1 m autour de vous et du produit.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les fermetures par serrage sont bien serrées. La sécurité du produit peut uniquement être garantie, lorsque le produit est vérifié régulièrement. Utilisez uniquement ce produit lorsque celui-ci est en bon état. N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- Le produit convient particulièrement à l'entraînement des muscles du haut du corps et des bras, et améliore en général l'endurance et la combustion des graisses.
- Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscients de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels l'appareil d'entraînement n'est pas conçu.
- Si vous laissez des enfants utiliser le produit, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et avant tout leur montrer comment utiliser correctement le produit. Ne jamais considérer les appareils d'entraînement comme des jouets.

● **Conseils d'entraînement**

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

● **Remarques générales sur l'entraînement**

Chaque exercice doit se dérouler selon les trois parties suivantes :

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

Échauffement

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

L'entraînement

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

Récupération

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

Étirements

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

● Indications d'exercices

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

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

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

● Exercices

(ill. A) Jambes

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

(ill. B) Charge frontale

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles du torse tendus. Cet exercice peut autrement être effectué en position assise. Prenez l'haltère, ou les deux haltères si vous souhaitez entraîner les deux

côtés en même temps, et rentrez les omoplates vers l'arrière avec les coudes légèrement pliés. Soulevez ensuite le bras ou les bras à hauteur d'épaules environ (vous pouvez également continuer le mouvement au-dessus de votre tête), mais ne soulevez pas les épaules. Ramenez ensuite l'haltère ou les deux haltères en position initiale.

Remarque : la surface dégagée où vous posez le produit doit être min. 60 cm plus large que le produit.

● Nettoyage et entretien

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

Set halterschijven, 20 kg

● Inleiding



Bij dit document gaat het om een verkorte versie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door het scannen van de QR-code komt u direct op de Lidl-Service-pagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het invoeren van het artikelnummer (IAN 388212_2104) de volledige gebruiksaanwijzing bekijken en downloaden.

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



● Doelmatig gebruik

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

● Omvang van de levering

8 halterschijven
1 gebruiksaanwijzing



Veiligheidsinstructies

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



WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd kinderen uit de buurt van het product.
 - Lees en neem de gebruiksaanwijzing en alle verdere informatie in acht, voordat u het product in elkaar zet en gebruikt. Een veilig gebruik van het product is alleen mogelijk als het op de juiste wijze gemonteerd en gebruikt wordt. Het is uw verantwoordelijkheid dat alle gebruikers van het product van de waarschuwingen op de hoogte zijn gebracht.
 - Neem altijd contact op met een arts om mogelijke gezondheidsrisico's te herkennen en te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Onjuiste of bovenmatige beweging kan slecht zijn voor uw gezondheid. Onderbreek de training direct en raadpleeg een arts als u zich ooit niet goed voelt, pijn, een drukkend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme ademnood heeft, duizeligheid of sufheid voelt.
- ⚠️ VOORZICHTIG! LETSELGEVAAR!** Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product! Dit product mag alleen door volwassenen worden gebruikt.
- Gebruik het product altijd op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende onderlaag voor vloer of tapijt. Veilig trainen vraagt om veel ruimte. Houd tijdens de training tenminste 1 m afstand om uzelf en het product heen aan.
 - Controleer voor elk gebruik of de klemsluitingen stevig zijn vastgemaakt. De veiligheid kan alleen gewaarborgd blijven als het product regelmatig wordt gecontroleerd. Gebruik dit product alleen

in een goede toestand. Gebruik het product niet als het beschadigd is.

- Het product is vooral geschikt voor het trainen van het bovenlichaam en de armspieren en verbetert het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is bedoeld.
- Als u kinderen bij het product laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament. U dient de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het product. Trainingsapparaten zijn in geen geval geschikt als speelgoed.

● **Trainingsinstructies**

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

● **Algemene trainingsinstructies**

Elke oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

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

Warming-up

Deze fase helpt ook bij de vermindering van het risico op spierletsel en kramp, doordat de bloeddruk wordt verhoogd en de spieren zo op de training worden voorbereid. Het wordt aangeraden

om elke rekoefening ongeveer 30 seconden lang uit te voeren. Overspan uw spieren niet en vermijd schokkende bewegingen - STOP als iets pijn doet.

De training

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

Cooling-down

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

Rekken

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

● **Oefentips**

Begin uw training met ongeveer 7-8 herhalingen per oefenserie. Verhoog het aantal herhalingen vervolgens langzaam afhankelijk van uw voorkeur tot 11-12 herhalingen per serie. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, vermindert u de omvang van uw training. In het ideale geval dient u ongeveer

3-4 keer per week te trainen. Let er echter wel op dat uw spieren en uw lichaam genoeg tijd hebben om zich tussen de losse oefeningen door te ontspannen. Het wordt aangeraden een rustdag in te bouwen.

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

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

● Oefeningen

(Afb. A) Benen

Ga zoals afgebeeld met schouderbreed uit elkaar staande voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Houd de halterschijven vast en laat uw armen met de gewichten losjes aan beide zijden hangen. Zet nu langzaam een stap naar voren, zoals weergegeven. Zorg ervoor dat de knie van uw voorste been steeds boven de voet blijft en dat uw rug recht is. Ga terug naar de uitgangspositie en wissel van been.

(Afb. B) Frontaal heffen

Ga zoals afgebeeld met schouderbreed uit elkaar staande voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Eventueel kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halterschijf of de halterschijven als u beide zijden tegelijk wilt trainen en trek uw schouderbladen met iets gebogen ellebogen naar achteren. Til uw arm of armen dan omhoog tot ongeveer op schouderhoogte (beweeg ze indien mogelijk tot boven uw hoofd), maar til uw schouders niet op. Breng daarna de halterschijven weer terug naar de uitgangspositie.

Opmerking: het vrij te houden oppervlak waarop het product wordt neergezet moet minstens 60 cm groter zijn dan het product.

● Reiniging en onderhoud

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

Zestaw obciążników do hantli, 20 kg

● Wstęp



Niniejszy dokument jest skróconą, wydrukowaną wersją kompletnej instrukcji obsługi. Zeskanowanie kodu QR przekaże Ci bezpośrednio na stronę serwisu Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN 388212_2104) będziesz mógł/a obejrzeć i pobrać pełną instrukcję obsługi.

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



● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

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


● Zawartość

- 8 krążków do hantli
- 1 instrukcja obsługi



Wskazówki bezpieczeństwa

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

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

lub dywanu. Bezpieczny trening wymaga dużo miejsca. Podczas ćwiczeń należy zachować co najmniej 1 m odległości wokół siebie i produktu.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie zaciski są dobrze zamocowane. Bezpieczeństwo można zachować tylko wtedy, gdy produkt będzie regularnie sprawdzany. Produktu należy używać wyłącznie w dobrym stanie. Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.
- Produkt idealnie nadaje się do treningu mięśni górnej części ciała i ramion, poprawia ogólną wytrzymałość i spalanie tłuszczu.
- Rodzice i inni opiekunowie powinni być świadomi swoich obowiązków, ponieważ dzieci mogą znaleźć się w sytuacjach i zachować się w sposób, który nie będzie odpowiedni dla sprzętów treningowych.
- Jeśli pozwala się dzieciom korzystać z produktu, powinno wziąć się pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny, a przede wszystkim ich ruchliwość. Powinno nadzorować się dzieci, a przede wszystkim pokazywać im prawidłowe obchodzenie się z produktem. Sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się do zabawy.

● Wskazówki dotyczące treningu

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

● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Każde ćwiczenie powinno składać się z następujących trzech części:

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

Rozgrzewka (warm-up)

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

Trening

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

Uspokojenie mięśni (cool-down)

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

Rozciąganie

Po treningu powinno rozciągnąć się mięśnie. Aby lekko rozgrzewać mięśnie, można również rozciągać się podczas treningu. Dzięki ostatnim ćwiczeniom rozciągającym mięsień wraca do pierwotnej długości, co zapobiega skracaniu mięśni. Im intensywniejszy trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20

do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla docelowego mięśnia, ale nie powinno boleć.

● Wskazówki dotyczące ćwiczeń

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

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

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

● Ćwiczenia

(Rys. A) Nogi

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

(Rys. B) Przednie podnoszenie

Stając, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokość ramion i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia.

Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć krążek do hantli lub krążki do hantli i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgjętymi łokciami. Podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion (opcjonalnie kontynuować dalej nad głową), ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić krążek (krążki) do hantli z powrotem w pozycji wyjściowej.

Wskazówka: Wolna powierzchnia, na którą odstawia się produkt, musi być przynajmniej 60 cm większa niż produkt.

● Czyszczenie i pielęgnacja

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

Sada vzpěračských disků, 20 kg

● Úvod



Tento dokument je zkrácenou tištěnou verzí kompletního návodu k obsluze. Naskenováním QR kódu se dostanete přímo na servisní stránku firmy Lidl (www.lidl-service.com) a můžete zadáním čísla artiklu (IAN 388212_2104) zobrazit a stáhnout kompletní návod k obsluze.

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



● Použití ke stanovenému účelu

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

● Obsah dodávky

Sada 8 kotoučů na činky
1 návod k použití



Bezpečnostní upozornění

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



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

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

z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které není tréninkové náčiní konstruováno.

- Pokud umožníte dětem výrobek používat, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat správné zacházení s výrobkem. Tréninkové náčiní není vhodné na hraní.

● Pokyny ke cvičení

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

● Všeobecné pokyny k tréninku

Každý trénink by měl mít následující tři fáze:

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

Zahřívání

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

Trénink

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

Vychladnutí

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

Protahování

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

● Pokyny ke cvičení

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

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

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

● Cviky

(Obr. A) Nohy

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo trupu napnuté. Držte kotouče na činky a nechte paže se závažími viset volně na obou stranách. Nyní udělejte pomalý výpad vpřed, jak je znázorněno. Dávejte pozor, aby bylo koleno přední nohy stále nad chodidlem postaveným na podlaze a záda byla rovná. Vraťte se do výchozí polohy a vyměňte nohy.

(Obr. B) Čelní zvedání

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

Upozornění: Volná plocha, na kterou výrobek postavíte, musí být minimálně o 60 cm větší než samotný výrobek.

● Čistění a ošetřování

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

Kotúče na činky, 20 kg

● Úvod



Tento dokument je skrátenou tlačенou verziou celého návodu na ovládanie.

Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN 388212_2104) si môžete prezrieť a stiahnuť kompletný návod na ovládanie.

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



● Používanie v súlade s určeným účelom

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

● Obsah dodávky

8 činkových kotúčov
1 návod na obsluhu



Bezpečnostné upozornenia

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



VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY

PRE MALÉ A STARŠIE DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí.

- Pred zmontovaním a použitím produktu si prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie informácie a riaďte sa nimi. Bezpečné používanie výrobku je možné iba pri správnej montáži a používaní. Ste zodpovedný za informovanie všetkých používateľov produktu o výstrahách.
- Pred začiatkom tréningového programu sa vždy poraďte so svojim lekárom, aby ste zistili možné zdravotné riziká a predchádzali im. Nesprávne alebo nadmerné používanie môže poškodiť Vaše zdravie. Ak sa necítite dobre, máte pocit úzkosti v hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo malátnosť, prerušte tréning a poraďte sa s Vaším lekárom.

POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od výrobku! Tento výrobok smú používať len dospelé osoby.

- Výrobok používajte vždy na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu s ochrannou vrstvou pre podlahu alebo koberec. Bezpečný tréning si vyžaduje veľa miesta. Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 1 m od seba a od produktu.
- Pred každým použitím skontrolujte, či sú všetky svorkové uzávery pevne utiahnuté. Bezpečnosť je možné zachovať iba pri pravidelnej kontrole výrobku. Tento výrobok používajte iba v dobrom stave. Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
- Produkt je mimoriadne vhodný na tréning svalov hornej časti tela a ramien a zlepšuje všeobecnú vytrvalosť a spaľovanie tukov.

- Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a sklonom detí k experimentovaniu sa môžu dostať do situácií a vykazujú spôsoby správania, pre ktoré tréningové náradie nie je vhodné.
- Keď dovolíte deťom používať výrobok, mali by ste zohľadniť ich duševný a telesný vývoj a najmä ich temperament. Mali by ste mať deti pod dohľadom a predovšetkým by ste ich mali poučiť o správnom používaní výrobku. Tréningové náradie nie je v žiadnom prípade vhodné ako hračka.

● Pokyny týkajúce sa tréningu

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

● Všeobecné pokyny k tréningu

Každé cvičenie by sa malo skladať z nasledujúcich troch častí:

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

Zahriatie

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

Tréning

Vytrvalosť (často označovaná ako kardiovaskulárny tréning alebo kardiotréning z dôvodu pozitívnych účinkov na kardiovaskulárny systém) alebo silový

alebo svalový tréning je prvým krokom v boji proti mnohým civilizáčnym chorobám, najmä tým, ktoré sa vyskytujú s rastúcim vekom. Môže tiež posilniť imunitný systém a predchádzať infekčným chorobám.

Ochladenie

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

Naťahovanie

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

● Pokyny týkajúce sa cvičenia

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

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

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

● Cviky

(obr. A) Nohy

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

(obr. B) Frontálne dvíhanie

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

Poznámka: Voľná plocha, na ktorú sa výrobok odloží, musí byť minimálne o 60 cm väčšia ako výrobok.

● Čistenie a údržba

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

Set de discos de musculación, 20kg



Advertencias de seguridad

● Introducción



Este documento se trata de una copia impresa acortada del manual de instrucciones completo. Escaneando el código QR accede directamente a la página del Servicio Lidl (www.lidl-service.com) donde, introduciendo el número de artículo (IAN 388212_2104), puede consultar y descargar el manual de instrucciones completo.

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



● Especificaciones de uso

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

● Volumen de suministro

8 discos de pesas
1 manual de instrucciones

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



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

- Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.
 - Lea y respete el manual de instrucciones y toda la información relevante antes de montar y utilizar el producto. Solo es posible utilizar el producto de forma segura si está correctamente montado y se utiliza bien. Es su responsabilidad transmitir las advertencias correspondientes a cualquier usuario del producto.
 - Consulte con su médico para detectar y evitar cualquier posible riesgo para la salud antes de iniciar el programa de entrenamiento. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede resultar dañino para su salud. Interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con su médico si en algún momento se siente mal, experimenta dolor, presión en el pecho, frecuencia cardiaca irregular, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento.
- ▲ **¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!**
- ¡Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y las mascotas! Este producto solamente debe ser utilizado por adultos.
- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con un protector para el suelo y la alfombra. Un entrenamiento seguro requiere mucho espacio. Durante el entrenamiento, mantenga al menos 1 m de distancia entre usted mismo y el producto.
 - Antes de cada uso, compruebe que las abrazaderas están bien fijadas. Únicamente es posible garantizar la seguridad si el producto se revisa periódicamente. Utilice este producto

únicamente si se encuentra en perfecto estado. No utilice el producto si está dañado.

- El producto es especialmente adecuado para entrenar la musculatura del torso y de los brazos, además de mejorar la resistencia general y potenciar la quema de grasa.
- Los padres o cualquier otra persona encargada deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que los niños, debido a su instinto natural de juego y su voluntad de experimentar, pueden exponerse a situaciones o tener comportamientos para los que el dispositivo de entrenamiento no es adecuado.
- Al permitir a los niños utilizar el producto, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, lo que es más importante, su estado de ánimo. Los niños deben contar siempre con supervisión y, sobre todo, es importante enseñarles cómo utilizar correctamente el producto. En ningún caso pueden emplearse los equipos de entrenamiento como un juguete.

● **Indicaciones sobre el entrenamiento**

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

● **Indicaciones generales sobre el entrenamiento**

Cada entrenamiento debe incluir las tres siguientes fases:

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

Calentamiento

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

Entrenamiento

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

Enfriamiento

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

Estiramientos

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

● Instrucciones para el ejercicio

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

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

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

● Ejercicios

(Fig. A) Piernas

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

(Fig. B) Elevación frontal

Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros, la espalda recta y los músculos del torso tensos, tal y como se muestra en la imagen. Como alternativa, este ejercicio también se puede

hacer sentado. Sujete un disco de pesas, o los discos de pesas si desea trabajar los dos lados a la vez, y tire de los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. A continuación, levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros (puede subir hasta por encima de la cabeza) pero sin levantar los hombros. Después, vuelva a colocar el/los disco(s) de pesas en la posición inicial.

Nota: La superficie libre sobre la que se coloque el producto debe ser al menos 60 cm mayor que el producto.

● Limpieza y cuidado

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

Håndvægtskivesæt, 20 kg

● Indledning



Dette dokument er en forkortet, trykt udgave af den komplette betjeningsvejledning.

Ved at scanne QR-koden har du direkte adgang til Lidl-service-siden (www.lidl-service.com) og kan åbne den komplette betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN 388212_2104) og downloade den.

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



● Formålsbestemt anvendelse

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

● Leverede dele

8 håndvægtskiver
1 betjeningsvejledning



Sikkerhedshenvisninger

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

-  **ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!** Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagen. Der er fare for kvælning. Hold børn på afstand af produktet.
- Læs og overhold betjeningsvejledningen og alle andre informationer, inden du monterer og bruger produktet. En sikker anvendelse af produktet er kun mulig, hvis det er korrekt monteret og anvendt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af produktet er informeret med hensyn til advarslerne.
- Opsøg altid din læge for at identificere og forebygge potentielle sundhedsrisici, før du begynder med et træningsprogram. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Afbryd træningen med det samme og spørg din læge, hvis du på noget tidspunkt føler dig utilpas, oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller døsighed.
- ⚠ **FORSIGTIG! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Børn og kæledyr holdes på afstand af produktet! Dette produkt må kun anvendes af voksne.
- Benyt altid produktet på en stabil, jævn og vandret overflade med et beskyttende lag til gulvet eller tæppet. Sikker træning kræver meget plads. Hold mindst 1 m afstand rundt om dig selv og produktet under træningen.
- Kontrollér inden hver brug om alle klemlukninger er spændt fast. Sikkerheden kan kun opretholdes, hvis produktet kontrolleres regelmæssigt. Anvend kun produktet i en fejlfri tilstand. Anvend ikke produktet når det er beskadiget.
- Produkt er velegnet til træningen af overkroppen, armmusklerne og forbedrer konditionen og fedtforbrændingen.

- Forældre og andre tilsynsførende personer bør være bevidste om ansvaret, da børns naturlig trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og opførsel, som træningsapparatet ikke er bygget til.
- Hvis du giver børn lov til at bruge produktet, bør du tage hensyn til deres mentale og fysiske udvikling og især deres temperament. Du bør holde opsyn med børnene og især vise dem den korrekte brug af produktet. Træningsapparater er ikke noget legetøj.

● Træningshenvisninger

Med din interesse for styrketræning har du taget et skridt mod mere mobilitet og et forbedret helbred, da styrketræning styrker dine muskler. Derudover øges mobiliteten i dine led, hvilket kan reducere risikoen for skader. Kolesterolniveauet, blodtrykket, blodsukkerniveauet, motivationen, procentdelen af kropsfedt og humøret kan forbedres ved at træne og spise den rette kost.

● Generelle træningshenvisninger

Enhver øvelse bør bestå af følgende dele:

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

Warm-up

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

Træning

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

Cool-down

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

Udstræk

Efter træningen bør du strække dine muskler. For at opvarme musklerne en smule, kan du også under træningen foretage udstræk. Afsluttende strækøvelser bringer musklen tilbage til sin oprindelige længde og forhindrer således en muskelforkortelse. Jo mere intens træning, desto vigtigere er den efterfølgende udstrækning. Udstrækningen bør tage mellem 20 bis 30 sekunder per muskel. Man skal kunne mærke udstrækningen af den pågældende muskel, men det må ikke gøre ondt.

● Henvisninger til øvelserne

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

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

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

● Øvelser

(Afbildning A) Ben

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

(Afbildning B) Frontalt løft

Stil dine med fødderne i en skulderbreddes afstand fra hinanden og med strakt ryg og spænd musklerne i overkroppen som vist i afbildningen. Alternativ kan denne øvelse også gennemføres siddende. Tag håndvægtskiven eller håndvægtskiverne, hvis du vil træne begge sider på samme tid, og træk dine skuldre tilbage med let bøje de albuer. Løft derefter din arm eller armene til ca. skulderhøjde (fortsæt eventuelt med at gå over dit hoved), men løft ikke dine skuldre. Bring derefter håndvægtskiven /-skiverne tilbage i udgangspositionen.

Bemærk: Den frie flade, som produktet sættes ned på, skal være mindst 60 cm større end produktet.

● Rengøring og pleje

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

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG08668
Version: 10/2021

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacii · Stav
informacii · Stav informácií · Estado de las
informaciones · Tilstand af information:
09/2021 · Ident.-No.: HG08668092021-8

IAN 388212_2104

