

KURZHANTEL-SET, 10KG / 10KG DUMBBELL SET / SET D'HALTÈRES, 10KG

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET, 10KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

SET D'HALTÈRES, 10KG

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

HANTEL 10KG

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

KRÁTKE ČINKY, 10KG

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(DK)

HÅNDVÆGTSSÆT, 10KG

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(HU)

KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10KG

Kezelési és biztonsági utalások

(HR)

SET UTEGA, 10KG

Upute za posluživanje i za Vašu sigurnost

(BG)

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10KG

Инструкции за обслужване и безопасност

(GB) (IE)

10KG DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(NL) (BE)

HALTERSET, 10KG

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

ČINKA 10KG

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(ES)

SET DE MANCUERNAS DE 10KG

Instrucciones de utilización y de seguridad

(IT)

SET MANUBRIO, 10KG

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

(SI)

KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10KG

Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

(RO)

SET HALTERE SCURTE, 10KG

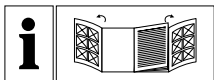
Instrucțiuni de utilizare și de siguranță

(GR)

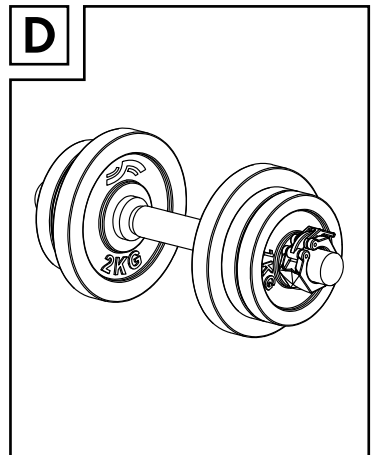
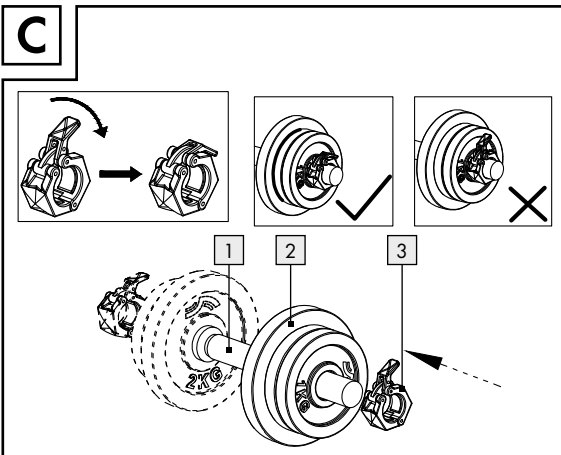
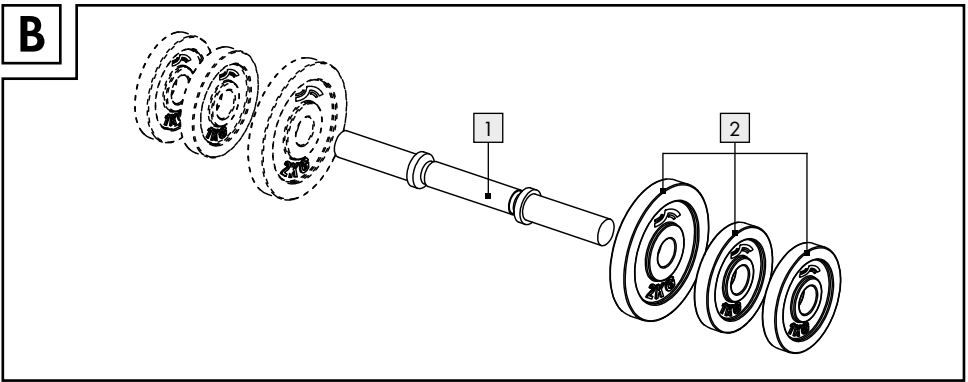
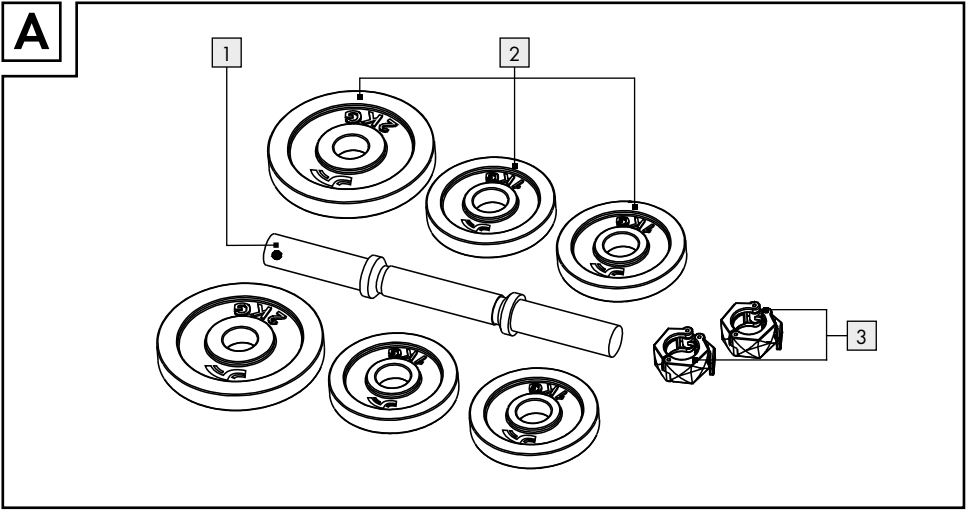
ΣΕΤ ΑΛΤΗΡΑΣ 10KG

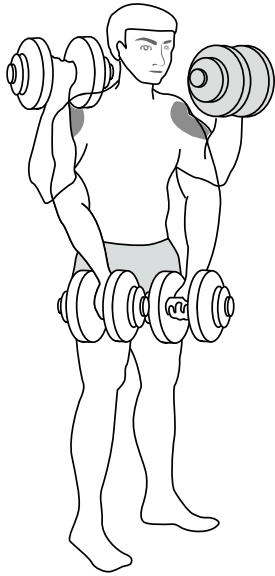
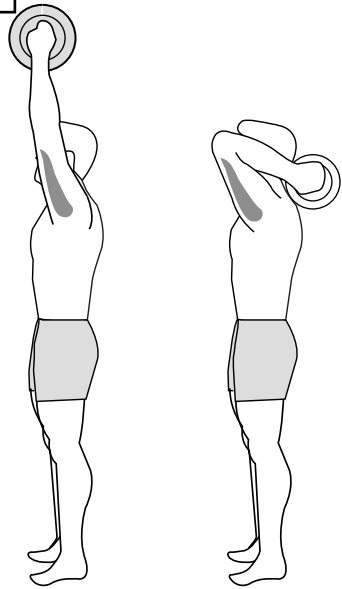
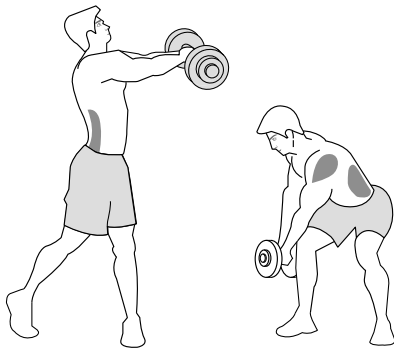
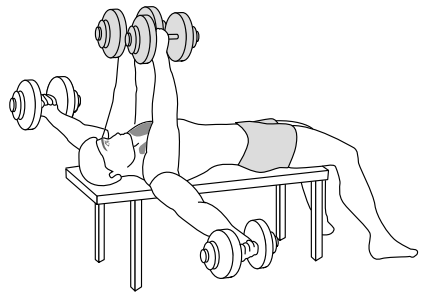
Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας

IAN 497636_2204



| | | | |
|----------|---|----------|----|
| 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 | 36 |
| SK | Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny | Strana | 41 |
| ES | Instrucciones de utilización y de seguridad | Página | 47 |
| DK | Brugs- og sikkerhedsanvisninger | Side | 53 |
| IT | Indicazioni per l'uso e per la sicurezza | Pagina | 59 |
| HU | Kezelési és biztonsági utalások | Oldal | 65 |
| SI | Navodila za upravljanje in varnostna opozorila | Stran | 71 |
| HR | Upute za posluživanje i za Vašu sigurnost | Stranica | 77 |
| RO | Instrucțiuni de utilizare și de siguranță | Pagina | 83 |
| BG | Инструкции за обслужване и безопасност | Страница | 89 |
| GR | Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας | Σελίδα | 97 |



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

| | | |
|--|-------|----|
| Legende der verwendeten Piktogramme | Seite | 6 |
| Einleitung | Seite | 6 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung..... | Seite | 6 |
| Lieferumfang..... | Seite | 6 |
| Technische Daten..... | Seite | 6 |
| Sicherheitshinweise | Seite | 6 |
| Montage | Seite | 7 |
| Trainingshinweise | Seite | 7 |
| Allgemeine Trainingshinweise..... | Seite | 7 |
| Übungshinweise..... | Seite | 8 |
| Übungen..... | Seite | 8 |
| Reinigung und Pflege | Seite | 9 |
| Entsorgung | Seite | 9 |
| Garantie | Seite | 9 |
| Abwicklung im Garantiefall..... | Seite | 10 |
| Service..... | Seite | 10 |

Legende der verwendeten Piktogramme



Sicherheitshinweise
Handlungsanweisungen

Kurzhandel-Set, 10 kg

● 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 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 (Abb. A)

- 1 1 x Handelstange
- 2 6 x Hantelscheibe
- 3 2 x Klemmverschluss

● Technische Daten

Handelstange mit
Verschlüssen: ca. 2 kg, Durchmesser: 30 mm,
Länge: 35 cm, 2 Klemmverschlüsse
zur Befestigung der Hantelscheiben


Hantelscheiben: Insgesamt 6 Hantelscheiben;
4 x 1 kg (Durchmesser ca. 119 mm,
Dicke ca. 18 mm)
2 x 2 kg (Durchmesser ca.
154 mm, Dicke ca. 20,5 mm)

Gesamtgewicht: ca. 10 kg
Beladung: max. 8 kg



Sicherheitshinweise

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

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

Sicheres Training erfordert viel Platz. Halten Sie während des Trainings mindestens 1 m Abstand um sich selbst und das Produkt herum (siehe Abb. M).

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

● Montage

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Stellen Sie sicher, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** Ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend hinzufügen oder entfernen.

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

● Trainingshinweise

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

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

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

Warm-up

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

Das Training

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

das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

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

Dehnen

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

● Übungshinweise

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

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

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

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

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

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

(Abb. F) Trizeps

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

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

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

(Abb. H) Brust - Schmetterling

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (stellen Sie sicher, dass diese stabil

ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität auf dem Boden ab. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie Ihre Arme leicht über Ihre Brust gebeugt. Bewegen Sie nun die Kurzhanteln seitlich nach unten auf etwa Schulterhöhe. Heben Sie die Kurzhanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

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

(Abb. J) Schulter – Seitliches Heben

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

(Abb. K) Frontales Heben

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

(Abb. L) Beine

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

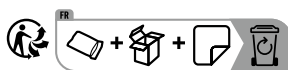
● Reinigung und Pflege

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

● 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 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 sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts

gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonnut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbonnut und die Artikelnummer (IAN 497636_2204) 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 (Kassenbonnut) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschriff 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

| | |
|--------------------------------------|---------|
| List of pictograms used | Page 12 |
| Introduction | Page 12 |
| Intended use..... | Page 12 |
| Scope of delivery..... | 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 15 |
| Warranty claim procedure..... | Page 15 |
| Service..... | Page 16 |

List of pictograms used

| | |
|---|----------------------|
|  | Safety information |
|  | Instructions for use |

10 kg 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 (Fig. A)

- 1 x Dumbbell bar
- 2 x 6 x Weight plate
- 3 x 2 x Clip closure

● Technical data

Dumbbell bar
with closures: approx. 2 kg, diameter: 30 mm,
length: 35 cm, 2 clip closures for
fixing the weight plates.

Weight plates: total 6 weight plates;
4 x 1 kg (diameter approx. 119 mm,
thickness approx. 18 mm)
2 x 2 kg (diameter approx. 154 mm,
thickness approx. 20.5 mm)


Overall weight: approx. 10 kg

Load: maximum 8 kg



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 closures. These parts are the most susceptible to wear and tear.

● **Assembly**

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

● **Training notes**

With your interest in strength training you have taken a step towards mobility and health, because strength training strengthens your muscles. In addition, the mobility of your joints is increased, which can reduce the risk of injury. Your cholesterol, your blood pressure, your blood sugar, your motivation, your body fat percentage and your mood can be improved by the sport in conjunction with the right diet.

● **General training notes**

Each exercise should consist of the following three parts:

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

Warm Up

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

The Training

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

Cool Down

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

Stretching

After the training you should definitely stretch your muscles. You can either stretch before or during the exercise to warm up your muscles easily. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more vigorous the training has been, the more important is the stretching afterwards. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt.

● Exercise notes

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

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

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

● Exercises

(Fig. E) Biceps

Stand as shown with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles. Grab a dumbbell in each hand as shown. Lift up a dumbbell while you let the other down in the same course. The dumbbell should be held in parallel with your body at the beginning of the exercise, in other words, with palms facing inward. During the lifting

it is rotated so that the palm facing upward at the end. During the lowering phase it is the other way round. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the biceps will be trained in isolation.

(Fig. F) Triceps

Hold the dumbbell as shown with both hands at the ends behind the head. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Raise your hands over your head and stretch your arms. The shoulders are not raised. Let the dumbbell down again.

(Fig. G) Oblique trunk muscles

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

(Fig. H) Chest - Butterfly

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

(Fig. I) Back

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

(Fig. J) Shoulder - Side raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent.

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

(Fig. K) Front raise

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

(Fig. L) Legs

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

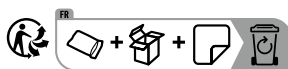
Cleaning and care

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

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 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 product 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. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

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

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries 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 497636_2204) 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

| | |
|--|---------|
| Légende des pictogrammes utilisés | Page 18 |
| Introduction | Page 18 |
| Utilisation conforme..... | Page 18 |
| Contenu de la livraison..... | Page 18 |
| Caractéristiques techniques..... | Page 18 |
| Consignes de sécurité | Page 18 |
| Montage | Page 19 |
| Conseils d'entraînement | Page 19 |
| Remarques générales sur l'entraînement..... | Page 19 |
| Indications d'exercices..... | Page 20 |
| Exercices..... | Page 20 |
| Nettoyage et entretien | Page 21 |
| Mise au rebut | Page 21 |
| Garantie | Page 22 |
| Faire valoir sa garantie..... | Page 23 |
| Service après-vente..... | Page 23 |

Légende des pictogrammes utilisés



Consignes de sécurité

Instructions de manipulation

Set d'haltères, 10 kg

● 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 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 (ill. A)

- 1 1 x barre d'haltère
- 2 6 x disques d'haltère
- 3 2 x fermetures par serrage

● Caractéristiques techniques

Barre d'haltère
avec fermetures : env. 2 kg, diamètre : 30 mm,
longueur : 35 cm, 2 fermetures
par serrage pour fixer les
disques d'haltère

Disques d'haltère : au total 6 disques d'haltère ;
4 x 1 kg (diamètre d'env.


119 mm, épaisseur d'env.
18 mm)
2 x 2 kg (diamètre d'env.
154 mm, épaisseur d'env.
20,5 mm)

Poids total : env. 10 kg
Charge : max. 8 kg



Consignes de sécurité

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

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

produit ! Ce produit doit uniquement être utilisé par des adultes.

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

● Montage

- Emboîtez les disques d'haltère [2] dans la barre d'haltère [1] (ill. B). Assurez-vous que les poids sont répartis de façon identique des deux côtés de la barre d'haltère [1], afin d'éviter tout risque de blessure. En fonction de vos propres capacités, vous pouvez ajouter ou retirer des disques d'haltère [2] fournis.
- Pour sécuriser les disques d'haltère [2], ouvrez le dispositif de verrouillage des fermetures par serrage [3] et placez celles-ci sur la barre d'haltère [1] (ill. C). Fermez les fermetures par serrage [3]. Assurez-vous que les disques d'haltère [2] sont bien bloqués. L'illustration D montre le produit complètement monté.

● Conseils d'entraînement

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

● Remarques générales sur l'entraînement

Chaque exercice doit se dérouler selon les trois parties suivantes :

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

Échauffement

Cette phase permet de réduire le risque de blessures musculaires et de crampes, en augmentant la circulation sanguine et en préparant ainsi les muscles à l'entraînement. Il est recommandé d'effectuer chaque exercice d'échauffement durant env. 30 secondes. Ne surmenez pas vos muscles, et évitez d'effectuer

des mouvements de secousses ; si vous ressentez des douleurs, ARRÊTEZ-VOUS.

L'entraînement

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

Récupération

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

Étirements

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

● Indications d'exercices

Commencez votre entraînement par environ 7 à 8 répétitions par série d'exercices. Selon vos préférences, augmentez ensuite doucement le nombre de répétitions, jusqu'à 11 à 12 répétitions par série. Réduisez votre séance d'entraînement si vous constatez que

vos muscles sont fatigués. Entraînez-vous idéalement environ 3 à 4 fois par semaine. Veillez cependant à laisser suffisamment de temps de récupération à vos muscles et à votre corps entre chaque séance d'entraînement. Il est recommandé de s'accorder une journée de repos.

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

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

● Exercices

(III. E) Biceps

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

(III. F) Triceps

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

(III. G) Muscles obliques du torse

Tenez l'haltère court des deux mains.

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

(III. H) Mouvements papillons du torse

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

(III. I) Dos

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

(III. J) Élévations latérales des épaules

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

(III. K) Charge frontale

Comme illustré, espacez vos pieds d'une largeur d'épaules et gardez le dos étiré avec les muscles

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

(III. L) Jambes

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

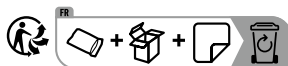
● Nettoyage et entretien

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

● 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 défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués 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 497636_2204) 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

| | |
|--|-----------|
| Legenda van de gebruikte pictogrammen | Pagina 25 |
| Inleiding | Pagina 25 |
| Doelmatig gebruik..... | Pagina 25 |
| Omvang van de levering..... | Pagina 25 |
| Technische gegevens | Pagina 25 |
| Veiligheidsinstructies | Pagina 25 |
| Montage | Pagina 26 |
| Trainingsinstructies | Pagina 26 |
| Algemene trainingsinstructies | Pagina 26 |
| Oefentips | Pagina 27 |
| Oefeningen | Pagina 27 |
| Reiniging en onderhoud | Pagina 28 |
| Afvoer | Pagina 28 |
| Garantie | Pagina 28 |
| Afwikkeling in geval van garantie | Pagina 29 |
| Service | Pagina 29 |

Legenda van de gebruikte pictogrammen



Veiligheidsinstructies
Instructies

dikte ca. 18 mm),
2 x 2 kg (diameter ca. 154 mm,
dikte ca. 20,5 mm)

Totaal gewicht: ca. 10 kg

Belasting: max. 8 kg

Halterset, 10 kg

● 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.

● 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 (afb. A)

- 1 1 x halterstang
- 2 6 x halterschijf
- 3 2 x klemsluiting

● Technische gegevens

Halterstang met sluitingen: ca. 2 kg, diameter: 30 mm, lengte: 35 cm, 2 klemsluitingen ter bevestiging van de halterschijven

Halterschijven: In totaal 6 halterschijven; 4 x 1 kg (diameter ca. 119 mm,



Veiligheidsinstructies

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

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

vraagt om veel ruimte. Houd tijdens de training tenminste 1 m afstand om uzelf en het product heen aan (zie afb. M).

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

● Montage

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

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

● Trainingsinstructies

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

● Algemene trainingsinstructies

Elke oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

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

Warming-up

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

De training

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

Cooling-down

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

Rekken

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

● Oefentips

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

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

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

● Oefeningen

(Afb. E) Biceps

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

(Afb. F) Triceps

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

(Afb. G) Schuine rompspieren

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

(Afb. H) Borst - vlinder

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

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

(Afb. I) Rug

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

(Afb. J) Schouder – zijwaarts heffen

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

(Afb. K) Frontaal heffen

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

(Afb. L) Benen

Ga zoals weergegeven ongeveer met een schouderbreedte tussen uw voeten en een gestrekte rug met aangespannen rompspieren staan. Houd de

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

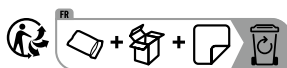
● Reiniging en onderhoud

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

● 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 wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

● 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 497636_2204) 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

(NL) Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

(BE) Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

| | |
|--|-----------|
| Legenda zastosowanych piktogramów | Strona 31 |
| Wstęp | Strona 31 |
| Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem | Strona 31 |
| Zawartość | Strona 31 |
| Dane techniczne | Strona 31 |
| Wskazówki bezpieczeństwa | Strona 31 |
| Montaż | Strona 32 |
| Wskazówki dotyczące treningu | Strona 32 |
| Ogólne wskazówki dotyczące treningu | Strona 32 |
| Wskazówki dotyczące ćwiczeń | Strona 33 |
| Ćwiczenia | Strona 33 |
| Czyszczenie i pielęgnacja | Strona 34 |
| Utylizacja | Strona 34 |
| Gwarancja | Strona 34 |
| Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej | Strona 35 |
| Serwis | Strona 35 |

Legenda zastosowanych piktogramów



Wskazówki bezpieczeństwa
Instrukcja postępowania

Hantel 10kg

● 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.

● 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 (rys. A)

- 1 x gryf
- 2 x 6 x krążek
- 3 x 2 x zacisk

● Dane techniczne

Gryf z
zaciskami: ok. 2 kg, średnica: 30 mm, długość:
35 cm, 2 zaciski do mocowania
krążków


Krążki: łącznie 6 krążków;
4 x 1 kg (średnica ok. 119 mm,
grubość ok. 18 mm)
2 x 2 kg (średnica ok. 154 mm,
grubość ok. 20,5 mm)

Waga
całkowita: ok. 10 kg
Obciążenie: maks. 8 kg



Wskazówki bezpieczeństwa

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

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

⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŹEŃ! Dzieci i

zwierzęta trzymać z dala od produktu! Produkt może być używany jedynie przez osoby dorosłe.

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

● Montaż

- Krążki [2] włożyć na gryf [1] (rys. B). Należy upewnić się, że ciężarki na obu końcach gryfu [1] są takie same, aby uniknąć urazów. Można

dodawać lub usuwać dołączone krążki [2] zgodnie z własnymi umiejętnościami.

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

● Wskazówki dotyczące treningu

Dzięki zainteresowaniu treningiem siłowym zrobisz/ eś krok w kierunku mobilności i zdrowia, ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie. Ponadto zwiększa się ruchomość stawów, co może zmniejszyć ryzyko obrażeń. Poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywacja, procent tkanki tłuszczowej i 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 cardio 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. E) biceps

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

(Rys. F) mięsień trójgłowy

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

(Rys. G) mięśnie skośne tułowia

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

(Rys. H) klatka piersiowa - butterfly

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

(Rys. I) plecy

Stojąc pochylić się do przodu a stopy rozstawić na szerokości ramion. Rozciągnąć plecy, jak pokazano na rysunku, z napiętymi mięśniami tułowia. Rozpocznij

to ćwiczenie z lekkimi ciężarkami. Wesprzeć się jedną ręką na ławce lub krześle. Trzymać hantle w drugiej ręce i pozwolić, aby ramię zwisało luźno. Pociągnąć hantle powoli i w kontrolowany sposób w kierunku klatki piersiowej, utrzymując proste plecy i napięte ciało. Ponownie opuścić hantle.

(Rys. J) ramiona – boczne podnoszenie

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

(Rys. K) przednie podnoszenie

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

(Rys. L) nogi

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

Czyszczenie i pielęgnacja

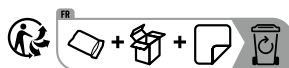
- Produkt należy przecierać wilgotną, niemechaniczną szmatką. Nie używać środków do

szorowania lub żrących substancji. Produkt przechowywać zawsze w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

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 wyeksploatowanego 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 wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz

uszkodzeń części łamliwych, np. przełączników, akumulatorów lub 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 497636_2204) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowe, 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

PL Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

| | |
|---|-----------|
| Legenda použitých piktogramů | Strana 37 |
| Úvod | Strana 37 |
| Použití ke stanovenému účelu..... | Strana 37 |
| Obsah dodávky..... | Strana 37 |
| Technická data..... | Strana 37 |
| Bezpečnostní upozornění | Strana 37 |
| Montáž | Strana 38 |
| Pokyny ke cvičení | Strana 38 |
| Všeobecné pokyny k tréninku..... | Strana 38 |
| Pokyny ke cvičení..... | Strana 39 |
| Cvičení..... | Strana 39 |
| Čistění a ošetřování | Strana 40 |
| Zlikvidování | Strana 40 |
| Záruka | Strana 40 |
| Postup v případě uplatňování záruky..... | Strana 40 |
| Servis..... | Strana 40 |

Legenda použitých piktogramů



Bezpečnostní upozornění
Instrukce

Činka 10kg

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznamte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte 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.

● 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 směřjí používat pouze dospělé osoby ve vnitřních prostorech.

● Obsah dodávky (obr. A)

- 1 1 x osa
- 2 6 x kotouč
- 3 2 x upínací zámek

● Technická data

Osa na činky se
zámký: cca 2 kg, průměr: 30 mm, délka: 35 cm, 2 upínací zámký k upevnění kotoučů

Kotouče: celkem 6 kotoučů;
4 x 1 kg (průměr cca 119 mm, tloušťka cca 18 mm)
2 x 2 kg (průměr cca 154 mm, tloušťka cca 20,5 mm)


Celková váha: cca 10 kg

Naložení: max. 8 kg



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE! PŘI PŘEDÁNÍ VÝROBKU K NĚMU SOUČASNĚ PŘIPOJTE I JEHO VĚŠKEROU 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. Přerušete 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 dospělé osoby.
 - Používejte výrobek vždy na stabilní a vodorovné ploše, na podlaze a koberci s ochranným potahem. Bezpečný trénink vyžaduje hodně prostoru. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku vzdálenost nejméně 1 m (viz obr. M).
 - Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny upínací zámký 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.

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

● Montáž

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

● Pokyny ke cvičení

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

● Všeobecné pokyny k tréninku

Každý trénink by měl mít následující tři fáze:

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

Zahřívání

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

Trénink

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

Vychladnutí

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

Protahování

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

● Pokyny ke cvičení

Začněte Váš trénink 7 až 8 opakováními každé sady. Stupňujte pomalu počet opakování podle Vaší individuální preference pomalu na 11 až 12 opakování pro sadu. Pokud zjistíte, že se Vaše svalstvo unavuje, 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.

● Cvičení

(Obr. E) Biceps

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

(Obr. F) Triceps

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

(Obr. G) Šikmé svalstvo trupu

Držte činku v obou rukou.

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

(Obr. H) Hrud' - Motýl

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

(Obr. I) Záda

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

(Obr. J) Ramena – Postranní zvedání

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

(Obr. K) Čelní zvedání

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

(Obr. L) Nohy

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

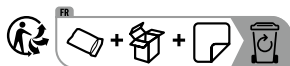
● Čistění a ošetřování

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

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren 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 s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikl platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte

si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených 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 497636_2204) 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

| | |
|--|-----------|
| Legenda použitých piktogramov | Strana 42 |
| Úvod | Strana 42 |
| Používanie v súlade s určeným účelom | Strana 42 |
| Obsah dodávky | Strana 42 |
| Technické údaje | Strana 42 |
| Bezpečnostné upozornenia | Strana 42 |
| Montáž | Strana 43 |
| Pokyny týkajúce sa tréningu | Strana 43 |
| Všeobecné pokyny k tréningu | Strana 43 |
| Pokyny týkajúce sa cvičenia | Strana 44 |
| Cvičenia | Strana 44 |
| Čistenie a údržba | Strana 45 |
| Likvidácia | Strana 45 |
| Záruka | Strana 45 |
| Postup v prípade poškodenia v záruke | Strana 45 |
| Servis | Strana 46 |

Legenda použitých piktogramov



Bezpečnostné upozornenia
Manipulačné pokyny

2 x 2 kg (priemer cca. 154 mm,
hrúbka cca. 20,5 mm)

Celková
hmotnosť: cca. 10 kg
Zaťaženie: max. 8 kg

Krátke činky, 10 kg

● 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.

● 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 (Obr. A)

- 1 x činková tyč
- 2 x 6 x činkový kotúč
- 3 x 2 x svorkový uzáver


● Technické údaje

Činková tyč s uzávermi: cca. 2 kg, priemer: 30 mm, dĺžka: 35 cm, 2 svorkové uzávERY pre upevnenie činkových kotúčov
Činkové kotúče: celkovo 6 činkových kotúčov; 4 x 1 kg (priemer cca. 119 mm, hrúbka cca. 18 mm)



Bezpečnostné upozornenia

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

-  **VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI!** Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí.
- Pred zmontovaním a použitím produktu si prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie informácie a riaďte sa nimi. Bezpečné používanie výrobku je možné iba pri správnej montáži a používaní. Ste zodpovedný za informovanie všetkých používateľov produktu o výstrahách.
- Pred začiatkom tréningového programu sa vždy poraďte so svojím lekárom, aby ste zistili možné zdravotné riziká a predchádzali im. Nesprávne alebo nadmerné používanie môže poškodiť Vaše zdravie. Ak sa necítite dobre, máte pocit úzkosti v hrudi, nepravidelný srdcový rytmus, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo malátnosť, prerušte tréning a poraďte sa s Vaším lekárom.
- ▲ **POZOR! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Držte deti a domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od výrobku! Tento výrobok smú používať len dospelé osoby.
- Výrobok používajte vždy na stabilnom, rovnom a vodorovnom povrchu s ochrannou vrstvou pre podlahu alebo koberec. Bezpečný tréning si vyžaduje veľa miesta. Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 1 m od seba a od produktu (pozri obr. M).

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

● Montáž

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

● Pokyny týkajúce sa tréningu

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

Zahriatie

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

Tréning

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

Ochladenie

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

Nafahovanie

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

● **Cvičenia**

(Obr. E) Biceps

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

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

(Obr. F) Triceps

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

(Obr. G) Šikmé svalstvo trupu

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

(Obr. H) Hruď - Motýľ

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

(Obr. I) Chrbát

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

(Obr. J) Ramená – Bočné dvíhanie

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

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

(Obr. K) Frontálne dvíhanie

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

(Obr. L) Nohy

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

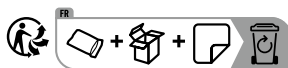
● Čistenie a údržba

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

● 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

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitných dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené 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 497636_2204) 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

Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

| | |
|--|-----------|
| Leyenda de pictogramas utilizados | Página 48 |
| Introducción | Página 48 |
| Especificaciones de uso..... | Página 48 |
| Volumen de suministro | Página 48 |
| Características técnicas | Página 48 |
| Advertencias de seguridad | Página 48 |
| Montaje | Página 49 |
| Indicaciones sobre el entrenamiento | Página 49 |
| Indicaciones generales sobre el entrenamiento..... | Página 49 |
| Instrucciones para el ejercicio..... | Página 50 |
| Ejercicios..... | Página 50 |
| Limpieza y cuidado | Página 51 |
| Eliminación | Página 51 |
| Garantía | Página 52 |
| Tramitación de la garantía | Página 52 |
| Asistencia..... | Página 52 |

Legenda de pictogramas utilizados



Indicaciones de seguridad
Instrucciones de uso

2 x 2 kg (diámetro aprox.
154 mm, grosor aprox.
20,5 mm)

Peso total: aprox. 10 kg
Carga: máx. 8 kg

Set de mancuernas de 10 kg

● Introducción



Ehonorabuna 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.

● 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 (fig. A)

- 1 x barra de musculación
- 2 x 6 x discos de pesas
- 3 x 2 x abrazaderas

● Características técnicas

Barra de musculación
con abrazaderas: aprox. 2 kg, diámetro:
30 mm, longitud: 35 cm,
2 abrazaderas para fijación
de las barras de musculación

Discos de pesas: 6 discos de pesas en total;
4 x 1 kg (diámetro aprox.
119 mm, grosor aprox. 18 mm)



Advertencias de seguridad

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

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

Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.

- Lea y respete el manual de instrucciones y toda la información relevante antes de montar y utilizar el producto. Solo es posible utilizar el producto de forma segura si está correctamente montado y se utiliza bien. Es su responsabilidad transmitir las advertencias correspondientes a cualquier usuario del producto.
- Consulte con su médico para detectar y evitar cualquier posible riesgo para la salud antes de iniciar el programa de entrenamiento. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede resultar dañino para su salud. Interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con su médico si en algún momento se siente mal, experimenta dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento.

▲ **¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!**

¡Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y las mascotas! Este producto solamente debe ser utilizado por adultos.

- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con un protector para el suelo y la alfombra. Un entrenamiento seguro requiere mucho espacio. Durante el entrenamiento,

mantenga al menos 1 m de distancia entre usted mismo y el producto (ver fig. M).

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

● Montaje

- Introduzca los discos de pesas [2] en la barra de musculación [1] (fig. B). Para evitar lesiones, asegúrese de que las pesas a ambos extremos de la barra de musculación [1] estén equilibradas. Puede añadir o quitar los discos de pesas [2]

suministrados de acuerdo con sus propias capacidades.

- Para asegurar los discos de pesas [2], abra el mecanismo de bloqueo de las abrazaderas [3] y colóquelas en la barra de musculación [1] (ver fig. C). Cierre las abrazaderas [3]. Asegúrese de que los discos de pesas [2] queden fijos. La imagen D muestra el producto ya montado.

● Indicaciones sobre el entrenamiento

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

● Indicaciones generales sobre el entrenamiento

Cada entrenamiento debe incluir las tres siguientes fases:

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

Calentamiento

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

Entrenamiento

El entrenamiento de resistencia (a menudo denominado entrenamiento cardiovascular o cardio debido a los efectos positivos sobre el sistema cardiovascular) y

de fuerza o muscular es el primer paso en la lucha contra muchas enfermedades propias del estilo de vida actual, especialmente aquellas que suelen aparecer con la edad. También puede fortalecer el sistema inmunitario y, de esta forma, prevenir enfermedades infecciosas.

Enfriamiento

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

Estiramientos

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

● Instrucciones para el ejercicio

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

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

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

● Ejercicios

(Fig. E) Bíceps

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

(Fig. F) Tríceps

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

(Fig. G) Musculatura lateral del tronco

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

(Fig. H) Pecho (mariposa)

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

(Fig. I) Espalda

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

(Fig. J) Hombros (elevación lateral)

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

(Fig. K) Elevación frontal

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

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

(Fig. L) Piernas

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

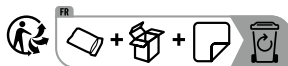
● Limpieza y cuidado

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

● 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 cuidadosamente siguiendo exigentes normas de calidad y ha sido probado antes de su entrega. En caso de defecto del producto, usted tiene derechos legales frente al vendedor del mismo. Nuestra garantía (abajo indicada) no supone una restricción de dichos derechos legales.

Este producto dispone de una garantía de 3 años desde la fecha de compra. El plazo de garantía comienza a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve adecuadamente el justificante de compra original. Este documento se requerirá como prueba de que se realizó la compra.

Si en el plazo de 3 años a partir de la fecha de compra se produce un fallo de material o fabricación en este producto, repararemos el producto o lo sustituiremos gratuitamente por un producto nuevo (según nuestra elección). La garantía quedará anulada si el producto resulta dañado o es utilizado o mantenido de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de materiales o de fabricación. Esta garantía no cubre aquellos componentes del producto sometidos a un desgaste normal y que, por ello, puedan considerarse piezas de desgaste (por ej. las pilas). Tampoco cubre daños de componentes frágiles como, por ejemplo, los interruptores, baterías y 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 497636_2204) 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 (tícket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia


ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

| | |
|--|---------|
| De anvendte piktogrammers legende | Side 54 |
| Indledning | Side 54 |
| Formålsbestemt anvendelse | Side 54 |
| Leverede dele..... | Side 54 |
| Tekniske data..... | Side 54 |
| Sikkerhedshenvisninger | Side 54 |
| Montering | Side 55 |
| Træningshenvisninger | Side 55 |
| Generelle træningshenvisninger..... | Side 55 |
| Henvisninger til øvelserne..... | Side 56 |
| Øvelser | Side 56 |
| Rengøring og pleje | Side 57 |
| Bortskaffelse | Side 57 |
| Garanti | Side 57 |
| Afvikling af garantisager | Side 57 |
| Service | Side 58 |

De anvendte piktogrammers legende

| | |
|--|-----------------------|
|  | Sikkerhedsanvisninger |
|  | Handlingsanvisninger |

2 x 2 kg (diameter ca. 154 mm,
tykkelse ca. 20,5 mm)

Samlet vægt: ca. 10 kg
Belastning: maks. 8 kg

Håndvægtssæt, 10 kg

● 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.

● Formålsbestemt anvendelse

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

● Leverede dele (afbildning A)

- 1 x vægtstang
- 2 x vægtskiver
- 3 x 2 x klemlukning

● Tekniske data

Vægtstang med lukninger: ca. 2 kg, diameter: 30 mm, længde: 35 cm, 2 klemlukninger til fastgørelse af vægtskiverne

Vægtskiver: i alt 6 vægtskiver; 4 x 1 kg (diameter ca. 119 mm, tykkelse ca. 18 mm)



Sikkerhedshenvisninger

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR ANVENDELSEN! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN FORSVARLIGT! UDLEVER ALLE DOKUMENTER TIL TREDJEMAND VED VIDEREGIVELSE 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 (se afbildning M).
 - Kontrollér inden hver brug om alle klemlukninger er spændt fast. Sikkerheden kan kun opretholdes, hvis produktet kontrolleres regelmæssigt.

Anvend kun produktet i en fejlfri tilstand. Anvend ikke produktet når det er beskadiget.

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

● Montering

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

● Træningshenvvisninger

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 kramper ved at øge blodgennemstrømningen og forbereder musklerne til træning. Det anbefales, at udføre enhver øvelse i cirka 30 sekunder. Undgå at overanstreng dine muskler og undgå ryk, - hvis det gør ondt, STOP.

Træning

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

Cool-down

Ligesom en opvarmning skal udføres før hver træning, skal der gennemføres en cool-down-fase efter hver træningsenhed. En cool-down-fase indleder afslapningsfasen. Kropstemperaturen sænkes igen og indleder overgangen til muskelflapsningen. 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 træningssessionerne. Det anbefales at have en hviledag om ugen.

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

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

● Øvelser

(Afbildning E) Biceps

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

(Afbildning F) Triceps

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

(Afbildning G) Skrå muskler i overkroppen

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

(Afbildning H) Bryst - sommerfugl

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

(Afbildning I) Ryg

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

(Afbildning J) Skulder – sideværts løft

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

(Afbildning K) Frontal løft

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

(Afbildning L) Ben

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

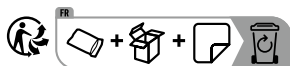
Rengøring og pleje

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

Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udjente 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 blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabrikationsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabrikationsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet 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 497636_2204) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, 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

| | |
|---|-----------|
| Legenda dei pittogrammi utilizzati | Pagina 60 |
| Introduzione | Pagina 60 |
| Utilizzo conforme alla destinazione d'uso | Pagina 60 |
| Fornitura..... | Pagina 60 |
| Dati tecnici..... | Pagina 60 |
| Avvertenze di sicurezza | Pagina 60 |
| Montaggio | Pagina 61 |
| Consigli per l'allenamento | Pagina 61 |
| Consigli generali per l'allenamento..... | Pagina 61 |
| Consigli per gli esercizi | Pagina 62 |
| Esercizi..... | Pagina 62 |
| Pulizia e cura | Pagina 63 |
| Smaltimento | Pagina 63 |
| Garanzia | Pagina 63 |
| Gestione dei casi in garanzia..... | Pagina 64 |
| Assistenza..... | Pagina 64 |

Legenda dei pittogrammi utilizzati

| | |
|--|-------------------------|
|  | Avvertenze di sicurezza |
|  | Istruzioni per l'uso |

spessore ca. 18 mm)
2 da 2 kg (diametro ca. 154 mm,
spessore ca. 20,5 mm)

Peso complessivo: ca. 10 kg
Carico: max. 8 kg

Set manubrio, 10 kg

● 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.

● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

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

● Fornitura (fig. A)

- 1 bilanciere
- 2 6 dischi per bilanciere
- 3 2 chiusure a morsetto

● Dati tecnici

Bilanciere con

Chiusure: ca. 2 kg, diametro: 30 mm,
lunghezza: 35 cm, 2 chiusure
a morsetto per il fissaggio dei
dischi per bilanciere


Dischi per
bilanciere:

in totale 6 dischi per bilanciere;
4 da 1 kg (diametro ca. 119 mm,



Avvertenze di sicurezza

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

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

l'allenamento mantenere almeno 1 metro di distanza intorno a sé e al prodotto (si veda fig. M).

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

● **Montaggio**

- Inserire i dischi per bilanciere [2] sul bilanciere [1] (fig. B). Assicurarsi che i pesi situati alle due estremità del bilanciere [1] siano uguali al fine di evitare lesioni. L'utente può aggiungere o rimuovere i dischi per bilanciere [2] in dotazione a seconda delle proprie abilità.
- Per mettere in sicurezza i dischi per bilanciere [2] aprire il blocco delle chiusure a morsetto [3] e incastrarli sul bilanciere [1] (fig. C). Chiudere le

chiusure a morsetto [3]. Assicurarsi che i dischi per bilanciere [2] siano ben in sede. La figura D mostra il prodotto montato.

● **Consigli per l'allenamento**

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

● **Consigli generali per l'allenamento**

Ogni esercizio dovrebbe essere composta dalle seguenti tre parti:

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

Riscaldamento

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

L'allenamento

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

Raffreddamento

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

Stretching

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

● Consigli per gli esercizi

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

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

Eseguire tutti gli esercizi in egual misura e in modo controllato. Non allenarsi oscillando e/o bruscamente. Fare attenzione perché un allenamento scorretto o eccessivo può ripercuotersi negativamente sulla propria salute.

● Esercizi

(Fig. E) Bicipite

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

(Fig. F) Tricipite

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

(Fig. G) Muscolatura obliqua del busto

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

(Fig. H) Petto - Pettorali

Stendersi come illustrato con la schiena su una panca piana (assicurarsi che sia stabile) e appoggiare i piedi a terra per avere una maggiore stabilità. Afferrare il bilanciere corto con ogni mano e tenere leggermente piegate le braccia sopra il petto. Muovere ora i

bilancieri corti lateralmente verso il basso, più o meno all'altezza delle spalle. Sollevare di nuovo i bilancieri corti e ritornare nella posizione di partenza.

(Fig. I) Schiena

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

(Fig. J) Spalla - Sollevamento laterale

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

(Fig. K) Sollevamento frontale

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

(Fig. L) Gambe

Divaricare i piedi più o meno quanto la larghezza delle spalle e la schiena dritta con i muscoli del busto tesi come illustrato. Tenere i bilancieri e far penzolare le braccia su entrambi i lati con i pesi. Eseguire ora lentamente uno squat frontale, come illustrato.

Assicurarsi che il ginocchio della gamba anteriore rimanga sempre sopra il piede e che la schiena sia dritta. Ritornare nella posizione di partenza e cambiare gamba.

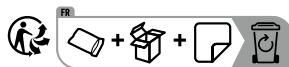
● **Pulizia e cura**

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

● **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 prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni.

Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

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 497636_2204) 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

| | |
|--|----------|
| Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata | Oldal 66 |
| Bevezető | Oldal 66 |
| Rendeltetészerű használat..... | Oldal 66 |
| A csomag tartalma..... | Oldal 66 |
| Műszaki adatok..... | Oldal 66 |
| Biztonsági utasítások | Oldal 66 |
| Felszerelés | Oldal 67 |
| Útmutatás az edzéshez | Oldal 67 |
| Általános edzési útmutatás..... | Oldal 67 |
| Az edzésre vonatkozó tudnivalók..... | Oldal 68 |
| Gyakorlatok..... | Oldal 68 |
| Tisztítás és ápolás | Oldal 69 |
| Mentesítés | Oldal 69 |
| Garancia | Oldal 69 |
| Garanciális ügyek lebonyolítása..... | Oldal 70 |
| Szervíz..... | Oldal 70 |

Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata

| | |
|--|-----------------------|
|  | Biztonsági tudnivalók |
|  | Kezelési utasítások |

2 x 2 kg (átmérő kb. 154 mm,
vastagság kb. 20,5 mm)

Összsúly: kb. 10 kg
Terhelés: max. 8 kg

Kézi súlyzókészlet, 10 kg

● Bevezető



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

● Rendeltetészerű használat

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

● A csomag tartalma (A ábra)

- 1 db súlyzórúd
- 2 db súlyzó tárcsa
- 3 db csatos zár

● Műszaki adatok

súlyzórúd

zárakkal: kb. 2 kg, átmérő: 30 mm, hossz: 35 cm, 2 csatos zár a súlyzó tárcsák rögzítéséhez

Súlyzó tárcsák: Összesen 6 db súlyzó tárcsa; 4 x 1 kg (átmérő kb. 119 mm, vastagság kb. 18 mm)



Biztonsági utasítások

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

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

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

fenntartása csak a termék rendszeres ellenőrzése esetén lehetséges. Csak jó állapotban használja a jelen terméket. Ne használja a megrongálódott terméket.

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

● Felszerelés

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

● Útmutatás az edzéshez

A súlyzós edzés iránti érdeklődésével megtette az első lépés a mozgékonyág és az egészség felé vezető irányban, mivel a súlyzós edzés erősíti az Ön izomzatát. A súlyzós edzés emellett növeli az Ön ízületeinek mozgékonyágát is, ami csökkentheti a sérülésveszélyt. A sport és a helyes táplálkozás javíthatják az Ön koleszterinszintjét, vérnyomását, vércukorszintjét, motivációját, testzsír-arányát és hangulatát.

● Általános edzési útmutatás

Minden gyakorlat a következő három részből álljon:

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

Bemelegítés

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

Az edzés

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

Levezetés

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

lassan a legalacsonyabb szintre csökkenjen. A pulzusnak a lehető legalacsonyabbnak kell lennie.

Nyújtás

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

● Az edzésre vonatkozó tudnivalók

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

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

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

● Gyakorlatok

(E ábra) Bicepsz

Álljon az ábrának megfelelően körülbelül vállszélességű terpeszbe, nyújtsa ki a hátát és feszítse meg

a törzse izmait. Vegyen mindkét kezébe egy-egy rövid súlyzót az ábrának megfelelően. Emeljen meg az egy rövid súlyzót, míg a másikat ugyanazzal a mozdulattal leereszti. A rövid súlyzót a gyakorlat kezdetekor tartsa a testével párhuzamosan, tehát a tenyerei befelé mutassanak. A súlyzó megemlése során úgy kell azokat elfordítani, hogy a tenyerei végül felfelé mutassanak. Leengedés közben ez fordítva van. Az edzési fázis közben a könyököt szorosan a test közelében kell tartani annak érdekében, hogy külön a bicepszet eddze.

(F ábra) Tricepsz

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

(G ábra) A törzs keresztirányú izomzata

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

(H ábra) Mell - Pillangó

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

(I ábra) Hát

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

egyenesen tartja a hátát és megfeszítve tartja a testét. Engedje le ismét a rövid súlyzókat.

(J ábra) Vállak– Oldalsó emelés

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

(K ábra) Elülső irányú emelés

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

(L ábra) Lábak

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

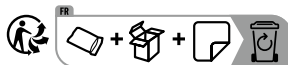
Tisztítás és ápolás

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

Mentesítés

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 szigorú minőségi előírások betartásával gondosan gyártottuk, és szállítás előtt lelkiismeretesen ellenőriztük. Ha a terméken hiányosságot tapasztal, akkor a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg Önt. Ezeket a törvényes jogokat a következőkben ismertetett garancia vállalásunk nem korlátozza.

A termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garanciális idő a vásárlás dátumával kezdődik. Kérjük, jól őrizze meg a pénztári blokkot. Ez a bizonylat szükséges a vásárlás tényének az igazolásához.

Ha a termék vásárlásától számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hiba merül fel, akkor a vásárlásunk szerint a terméket ingyen megjavítjuk vagy kicseréljük. A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, nem szakszerűen kezelték vagy tartották karban.

A garancia az anyag- vagy gyártáshibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki azokra a termékrészekre, melyek normál kopásnak vannak kitéve és ezért fogyóeszköznek tekinthetők (pl. elemek), vagy a törékeny részekre sérülésére, pl. kapcsolók, akkuk, vagy üvegből készült részek.

● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 497636_2204) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címloldaláról (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

Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu

| | |
|---|----------|
| Legenda uporabljenih piktogramov | Stran 72 |
| Uvod | Stran 72 |
| Predvidena uporaba | Stran 72 |
| Obseg dobave | Stran 72 |
| Tehnični podatki | Stran 72 |
| Varnostni napotki | Stran 72 |
| Montaža | Stran 73 |
| Napotki za vadbo | Stran 73 |
| Splošni napotki za vadbo | Stran 73 |
| Napotki za vadbo | Stran 74 |
| Vaje | Stran 74 |
| Čiščenje in nega | Stran 75 |
| Odstranjevanje | Stran 75 |
| Garancija | Stran 75 |
| Postopek pri uveljavljanju garancije | Stran 75 |
| Servis | Stran 75 |
| Garancijski list | Stran 76 |

Legenda uporabljenih piktogramov



Varnostni napotki
Navodila za upravljanje

Skupna teža: pribl. 10 kg
Obremenitev: maks. 8 kg

Komplet kratkih uteži, 10 kg

● Uvod



Iskrene čestitke ob nakupu vašega novega izdelka. Odločili ste se za kakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom. V ta namen pozorno preberite naslednja navodila za uporabo in varnostne napotke. Izdelek uporabljajte samo tako, kot je opisano in samo za navedena področja uporabe. To navodilo hranite na varnem mestu. V primeru izročitve izdelka tretjim, jim predajte tudi vso dokumentacijo.

● Predvidena uporaba

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

● Obseg dobave (slika A)

- 1 1 x palica za ročko
- 2 6 x utež za ročko
- 3 2 x pritrdilni element

● Tehnični podatki

Palica za ročko
pritrdili:

pribl. 2 kg, premer: 30 mm, dolžina: 35 cm, 2 pritrdilna elementa za pritrditev uteži za ročke

Uteži za ročko: skupaj 6 uteži za ročko;
4 x 1 kg (premer pribl. 119 mm, debelina pribl. 18 mm)
2 x 2 kg (premer pribl. 154 mm, debelina pribl. 20,5 mm)



Varnostni napotki

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



⚠ OPOZORILO! SMRTNA NEVARNOST IN NEVARNOST NESREČ ZA MALČKE IN OTROKE!

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

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

● Montaža

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

● Napotki za vadbo

Z zanimanjem za vadbo za moč ste naredili korak v smeri mobilnosti in zdravja, saj vadba za moč krepi vaše mišice. Poleg tega se poveča tudi prožnost vaših sklepov, kar zmanjšuje nevarnost telesnih poškodb.

Vaši holesterol, krvni pritisk, krvni sladkor, motivacija, delež telesnih maščob in vaše počutje se lahko s športom v povezavi s pravilno prehrano izboljšajo.

● Splošni napotki za vadbo

Vsako vajo sestavljajo naslednje tri faze:

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

Ogrevanje

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

Vadba

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

Ohlajanje

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

Raztezanje

Po vadbi je treba raztegniti mišice. Za rahlo ogrevanje mišic lahko tudi med vadbo izvajate raztezanje. S končnimi vajami za raztezanje se mišice znova vrnejo v začetno dolžino, kar preprečuje skrajšanje mišic. Bolj kot je vadba intenzivna, pomembnejše je raztezanje. Raztezanje naj traja na mišico od 20

do 30 sekund. Raztezanje mora biti za zadevno mišico občutno, vendar ne sme boleti.

● Napotki za vadbo

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

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

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

● Vaje

(Slika E) Biceps

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

(Slika F) Triceps

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

(Slika G) Poševne mišice trupa

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

(Slika H) Prsi – metuljček

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

(Slika I) Hrbet

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

(Slika J) Ramena – stransko dviganje

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

(Slika K) Dviganje spredaj

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

(Slika L) Nogi

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

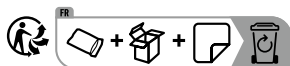
● Čiščenje in nega

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

● Odstranjevanje

Embalaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.

O možnostih odstranjevanja odsluženega izdelka se lahko pozanimajte pri svoji občinski ali mestni upravi.



Izdelek z dodatki in embalažni materiali so primerni za recikliranje. Zanje veljajo določila proizvajalčeve razširjene odgovornosti. Za boljše ravnanje z odpadki jih odlagajte ločeno, upoštevajoč prikazane informacije o razvrščanju. Logotip Trimana velja samo za Francijo.

● Garancija

● Postopek pri uveljavljanju garancije

Za zagotovitev hitre obdelave vašega primera vas prosimo, da sledite naslednjim napotkom:

Prosimo, da za vsa vprašanja pripravite račun in številko izdelka (IAN 497636_2204) kot dokazilo o nakupu.

Številko izdelka najdete na identifikacijski ploščici, gravuri, naslovni strani v navodilih (spodaj levo) ali na nalepki na hrbtini ali spodnji strani.

Če pride do napačnega delovanja ali drugih pomanjkljivosti, se obrnite najprej na v nadaljevanju navedeni servisni oddelek po telefonu ali prek e-pošte. Izdelek, označen kot okvarjen, lahko nato brez poštnine pošljete na navedeni naslov servisa, zraven pa priložite potrdilo o nakupu (blagajniški račun) in navedite, za kakšno pomanjkljivost gre in kdaj je nastala.

● Servis

SI Servis Slovenija

Tel.: 00386 (0) 80 70 60

E-Mail: owim@lidl.si

Pooblašчени serviser:

OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
NEMČIJA

Servisna telefonska številka: 00386 (0) 80 70 60

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom OWIM GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74167 Neckarsulm, Nemčija jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnitvah spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec:

Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

| | |
|--|-------------|
| Značenje korištenih simbola | Stranica 78 |
| Uvod | Stranica 78 |
| Namjenska uporaba | Stranica 78 |
| Opseg isporuke | Stranica 78 |
| Tehnički podatci | Stranica 78 |
| Sigurnosne napomene | Stranica 78 |
| Montaža | Stranica 79 |
| Napomene za vježbanje | Stranica 79 |
| Opće upute za trening | Stranica 79 |
| Upute o vježbanju | Stranica 80 |
| Vježbe | Stranica 80 |
| Čišćenje i njega | Stranica 81 |
| Zbrinjavanje | Stranica 81 |
| Jamstvo | Stranica 81 |
| Postupak u slučaju koji je pokriven jamstvom | Stranica 82 |
| Servis | Stranica 82 |

Značenje korištenih simbola



Sigurnosne napomene
Upute za rukovanje

2 x 2 kg (promjer cca 154 mm,
debljina cca 20,5 mm)

Ukupna težina: cca 10 kg
Opterećenje: maks. 8 kg

Set utega, 10 kg

● Uvod



Čestitamo vam na kupnji novog proizvoda. Time ste se odlučili za jedan vrlo kvalitetan proizvod. Prije prvog stavljanja u pogon, upoznajte se sa proizvodom. Za to pomno pročitajte slijedeće upute za uporabu i sigurnost. Koristite ovaj proizvod u skladu s navedenim uputama te u navedene svrhe. Sačuvajte ove upute na jednom sigurnom mjestu. U slučaju davanja proizvoda trećim osobama, izručite također svu pripadajuću dokumentaciju.

● Namjenska uporaba

Proizvod je koncipiran kao sprava za sport i nije namijenjen za komercijalnu, terapijsku ili medicinsku uporabu. Ovaj proizvod smije se koristiti samo u unutarnjim prostorijama te od strane odraslih osoba.

● Opseg isporuke (slika A)

- 1 1 x šipka za utege
- 2 6 x disk uteg
- 3 2 x stezna zatvarač

● Tehnički podatci


Šipka za utege
sa zatvaračima: cca 2 kg, promjer: 30 mm, duljina:
35 cm, 2 stezna zatvarača za
pričvršćivanje ploča za utege

Disk utezi:
Ukupno 6 disk utega;
4 x 1 kg (promjer cca 119 mm,
debljina cca 18 mm)



Sigurnosne napomene

PRIJE KORIŠTENJA PROČITAJTE UPUTE ZA UPORABU! BRIŽNO ČUVAJTE UPUTE ZA UPORABU! UKOLIKO PROIZVOD DAJETE TREĆIM OSOBAMA, PREDAJTE IM TAKOĐER I SVE UPUTE.

-  **⚠ UPOZORENJE! OPASNOST PO ŽIVOT I OPASNOST OD NESREĆA ZA DJECU SVIH UZRASTA!** Ne ostavljajte djecu nikada bez nadzora s ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja. Držite djecu podalje od proizvoda.
- Prije sastavljanja i korištenja proizvoda pročitajte i slijedite upute za uporabu i sve ostale informacije. Sigurna uporaba proizvoda moguća je samo ako se propisno montira i koristi. Vaša je odgovornost informirati sve korisnike proizvoda o upozorenjima.
- Uvijek se posavjetujte s liječnikom kako biste utvrdili i spriječili moguće zdravstvene rizike prije nego što započnete bilo koji program vježbanja. Pogrešno ili prekomjerno vježbanje može narušiti vaše zdravlje. Prestanite s vježbanjem odmah i posavjetujte se s liječnikom, ako se u bilo kojem trenutku ne osjećate dobro ili osjetite bolove, stezanje u prsima, nepravilne otkucaje srca, izrazitu kratkoću daha, vrtoglavicu ili ošamućenost.
- ⚠ **OPREZ! OPASNOST OD OZLJEDA!** Držite djecu i kućne ljubimce podalje od proizvoda! Ovaj proizvod smiju koristiti samo odrasle osobe.
- Proizvod koristite na stabilnoj, ravnoj i vodoravnoj površini sa zaštitnom oblogom za pod ili tepih. Siguran trening zahtijeva puno prostora. Za vrijeme vježbanja držite udaljenost najmanje 1 m oko sebe i oko proizvoda (vidi sl. M).
- Prije svake uporabe provjerite da li su svi stezni zatvarači zategnuti. Sigurnost se može održati samo ako se proizvod redovito provjerava.

Ovaj proizvod koristite samo ako je u dobrom stanju. Ne koristite proizvod ako je oštećen.

- Proizvod je posebno prikladan za vježbanje mišića gornjeg dijela tijela i ruku te poboljšava opću izdržljivost i sagorijevanje masti.
- Imajte na umu da je ova sprava za vježbanje u skladu s normom EN ISO 20957 KLASE H (H = kućna upotreba). Maksimalna težina iznosi 10 kg. Ova sprava za vježbanje prema normi DIN EN ISO 20957-1 nije prikladna za mlade osobe do 14 godina starosti.
- Roditelji i druge osobe koje nadziru djecu trebaju biti svjesni svoje odgovornosti, jer na temelju prirodnog nagona za igrom i želje za eksperimentiranjem moraju računati na situacije i način ponašanja djece koje nije prikladno za sprave za vježbanje.
- Ako dopustite djeci da koriste proizvod, trebalo bi razmotriti njihov mentalni i fizički razvoj, a prije svega njihovu živost. Morate nadzirati djecu i prije svega im pokazati ispravno rukovanje proizvodom. Sprave za vježbanje nikako nisu prikladne kao igračke.
- Posebno pazite na stanje plastičnih steznih zatvarača. Ovi dijelovi su najpodložniji habanju i trošenju.

● **Montaža**

- Postavite disk utege [2] na šipku za utege [1] (slika B). Uvjerite se da su utezi na oba kraja šipke za utege [1] isti, kako biste izbjegli ozljede. Možete dodati ili ukloniti isporučene disk utege [2] prema svojim vlastitim sposobnostima.
- Za osiguravanje ploča za utege [2] otvorite zaporac steznih zatvarača [3] i natakните ih na šipku za utege [1] (slika C). Zatvorite stezne zatvarače [3]. Osigurajte da ploče za utege [2] čvrsto stoje. Slika D prikazuje gotovo montiran proizvod.

● **Napomene za vježbanje**

Svojim zanimanjem za trening snage napravili ste korak prema mobilnosti i zdravlju, jer trening snage

jača vaše mišiće. Uz to se povećava pokretljivost vaših zglobova, što može umanjiti rizik od ozljeda. Vaša razina kolesterola, krvni tlak, razina šećera u krvi, motivacija, postotak tjelesne masti i raspoloženje mogu se poboljšati sportom u kombinaciji s pravilnom ishranom.

● **Opće upute za trening**

Svaka vježba trebala bi se sastojati od sljedeća tri dijela:

1. zagrijavanje
2. kardio ili trening snage
3. hlađenje i istezanje

Warm-up (zagrijavanje)

Ova faza pomaže smanjiti rizik od ozljede mišića i grčeva time što povećava protok krvi i tako priprema mišiće za vježbanje. Svaku vježbu istezanja preporučuje se izvoditi oko 30 sekundi. Nemojte preopterećivati mišiće i izbjegavajte trzajne pokrete - ako boli, PRESTANITE.

Trening

Izdržljivost (koja se često naziva kardiovaskularni ili kardio trening zbog pozitivnih učinaka na kardiovaskularni sustav) tj. trening snage ili vježbe mišića, prvi je korak u borbi protiv mnogih civilizacijskih bolesti, posebno onih koje se javljaju s godinama. Također može ojačati imunološki sustav i tako spriječiti zarazne bolesti.

Cool-down (hlađenje)

Kao što je potrebno odraditi zagrijavanje prije svakog vježbanja, nakon svakog vježbanja treba nastupiti faza hlađenja. Hlađenje započinje fazu opuštanja. Radna temperatura tijela ponovno se smanjuje i pokazuje prijelaz popuštanja napetosti. Hlađenje (Cool-down) bi trebalo trajati najmanje 10 minuta (poput zagrijavanja (Warm-up)), te ga tako kontrolirati da se polako spusti na najnižu razinu. Otkucaj pulsa trebao bi biti što je moguće niži.

Istezanje

Nakon treninga trebali biste istegnuti mišiće. Da biste zagrijali mišiće, možete se istegnuti i tijekom

vježbanja. Završnim vježbama istezanja mišić se vraća u svoju prvobitnu duljinu, čime se sprječava skraćivanje mišića. Što je trening bio intenzivniji, važnije je završno istezanje. Istezanje bi trebalo trajati 20 do 30 sekundi po mišiću. Istezanje bi se trebalo osjetiti u mišiću koji istežete, ali ne bi smjelo boljeti.

● Upute o vježbanju

Započnite vježbanje s cca 7–8 ponavljanja po zadanoj vježbi. Polako povećajte broj ponavljanja na 11–12 ponavljanja po setu u skladu s vašim individualnim željama. Ako primijetite da su vam mišići umorni, smanjite opseg vježbanja. U idealnom slučaju vježbajte 3–4 puta tjedno. Međutim, pobrinite se da mišići i tijelo imaju dovoljno vremena za oporavak između svakog vježbanja. Preporučuje se jedan dan odmora.

Izvodite sve vježbe sa stabilnim središtem tijela. Kralježnica (posebno lumbalna kralježnica) mora se držati ravno, tako da se pojedini kralješci drže u biomehanički ispravnom položaju, kako bi zaštitili diskove od nepravilnog opterećenja.

Sve vježbe izvodite ravnomjerno i kontrolirano. Ne vježbajte zamahom i/ili trzajima. Imajte na umu da nepravilno ili prekomjerno vježbanje može negativno utjecati na vaše zdravlje.

● Vježbe

(Slika E) Biceps

Kao što je prikazano, stojte s nogama otprilike u širini ramena, a leđa držite ravno sa zategnutim mišićima trupa. U svaku ruku uzmite kratki uteg kao što je prikazano. Podignite jedan kratki uteg, dok istovremeno rasterećujete drugi. Kratki uteg trebete na početku vježbe držati paralelno s tijelom tj. s dlanovima okrenutim prema unutra. Tijekom podizanja okrenite ga tako, da je dlan na kraju okrenut prema gore. Tijekom faze spuštanja je obrnuto. Tijekom faze vježbanja, lakat treba držati u blizini tijela, tako da se biceps trenira izolirano.

(Slika F) Triceps

Držite kratki uteg hvatajući s obje ruke za krajeve, kao što je prikazano, iza glave. Alternativno, ovu vježbu možete izvesti i sjedeći. Podignite ruke iznad glave i ispružite ruke. Ramena nisu podignuta. Opet spustite kratki uteg.

(Slika G) Kosi mišići trupa

Držite kratki uteg s obje ruke. Spustite kratki uteg s vanjske strane lijevog koljena. Ruke podignite u stranu i okrenite tijelo udarno. Ramena nisu podignuta. Vratite se u početni položaj. Promijenite stranu tijela.

(Slika H) Grudi - Leptir

Ležite kao što je prikazano, leđima na ravnu klupu (osigurajte da je stabilna) i postavite stopala na pod radi veće stabilnosti. Uzмите kratki uteg u svaku ruku i držite ruke lagano savijene iznad prsa. Sada pokrećite kratke utege bočno prema dolje otprilike na visinu ramena. Ponovno podignite kratke utege i vratite se u početni položaj.

(Slika I) Leđa

Savijte se u stojećem položaju i raširite noge na širinu ramena. Istegnite leđa kao što je prikazano, uz napete mišiće trupa. Započnite ovu vježbu s laganim utezima. Podupirite se jednom rukom na klupi ili stolici. Držite kratki uteg u drugoj ruci i pustite da ruka labavo visi. Povucite kratki uteg polako i kontrolirano prema prsima, dok leđa držite ravno, a tijelo ostaje napeto. Opet spustite kratki uteg.

(Slika J) Ramena – bočno dizanje

Stojte s nogama otprilike u širini ramena, a leđa držite ravno s napetim mišićima trupa, kao što je prikazano. Alternativno, ovu vježbu možete izvesti i sjedeći. Uzмите kratki uteg ili kratke utege, ako želite vježbati obje strane istovremeno, a lopatice povucite unatrag s lagano savijenim laktovima. Zatim podignite ruku ili ruke otprilike na visinu ramena, ali ne podižite ramena. Zatim vratite kratki/e uteg/e u početni položaj.

(Slika K) Frontalno dizanje

Stojte s nogama otprilike u širini ramena, a leđa držite ravno s napetim mišićima trupa, kao što je prikazano. Alternativno, ovu vježbu možete izvesti

i sjedeći. Uzmite kratki uteg ili kratke utege, ako želite vježbati obje strane istovremeno, a lopatice povucite unatrag s lagano savijenim laktovima. Zatim podignite ruku ili ruke otprilike na visinu ramena (opcionally nastavite iznad glave), ali nemojte podizati ramena. Zatim vratite kratki/e uteg/e u početni položaj.

(Slika L) Noge

Stojte s nogama otprilike u širini ramena, a leđa držite ravno s napetim mišićima trupa, kao što je prikazano. Držite kratke utege i pustite da vam ruke na obje strane lagano vise s utezima. Polako napravite korak u stranu, kao što je prikazano. Pazite da je koljeno prednje noge stalno iznad stopala, a leđa ravna. Vratite se u početni položaj i promijenite noge.

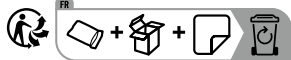
● Čišćenje i njega

- Obrišite proizvod vlažnom krpom koja ne pušta vlakna. Ne koristite abrazivna ili nagrizajuća sredstva za čišćenje. Čuvajte proizvod uvijek suh i čist na sobnoj temperaturi.

● Zbrinjavanje

Ambalaža se sastoji od ekološki neškodljivih materijala koje možete zbrinuti na lokalnim mjestima za reciklažu.

O mogućnostima zbrinjavanja dotrajalog proizvoda možete se raspitati kod vaše općinske ili gradske uprave.



Proizvod uklj. pribor i materijali za pakiranje mogu se reciklirati i podliježu proširenoj odgovornosti proizvođača. Odložite ih odvojeno, slijedeći ilustrirani Info-tri (informacije o razvrstavanju), za bolji tretman otpada. Triman-Logo važi samo za Francusku.

● Jamstvo

Proizvod se brižno izrađuje prema strogim smjernicama kvalitete i prije isporuke savjesno ispituje. U slučaju nedostataka na ovom proizvodu, na raspolaganju imate zakonska prava protiv prodavača tog uređaja. Vaša zakonska prava ovim našim jamstvom koje je predstavljeno u nastavku, ostaju netaknuta.

Za ovaj proizvod dobivate jamstvo u trajanju od 3 godine od datuma kupnje. Jamstveni rok počinje s datumom kupovine. Molimo dobro sačuvajte originalan račun s blagajne. To je dokumentacija kao dokaz kupovine koji će se zahtijevati.

Ako u razdoblju od 3 godine od datuma kupovine ovog proizvoda nastane kakva greška na materijalu ili tvornička greška, proizvod ćemo – prema našem izboru – besplatno popraviti ili zamijeniti. Ovo jamstvo se poništava, kada se proizvod ošteti, nestručno koristi ili ne održava.

Jamstvo vrijedi za nedostatke na materijalu ili tvorničke pogreške. Ovo jamstvo se ne proteže na dijelove proizvoda, koji podliježu normalnom trošenju i stoga se mogu smatrati kao normalni potrošni dijelovi (npr. baterije) ili za oštećenja na krhkim dijelovima, npr. prekidaču, punjivim baterijama ili takvi, koji su izrađeni od stakla.

U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produkuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

● Postupak u slučaju koji je pokriven jamstvom

Kako biste osigurali brzu obradu svojeg zahtjeva, molimo vas da slijedite sljedeće upute:

Za sve upite pripremite račun i broj artikla (IAN 497636_2204) kao dokaz o kupnji.

Broj artikla možete naći na tipskoj pločici, na gravuri, na naslovnoj stranici vaših uputa (dolje lijevo) ili na naljepnici na stražnjoj ili donjoj strani.

Ukoliko nastanu greške u funkcioniranju ili drugi kvarovi, kontaktirajte najprije u nastavku navedeno odjeljenje servisa putem telefona ili e-maila.

Otkriven kao neispravan proizvod, možete ga onda poslati na spomenutu adresu servisa bez poštarine za vas, s dokazom o kupnji (račun) i opisom kakav je kvar i kada je nastao.

● Servis



Servis Hrvatska

Tel.: 0800806355

E-Mail: owim@lidl.hr

| | |
|--|-----------|
| Legenda pictogramelor utilizate | Pagina 84 |
| Introducere | Pagina 84 |
| Utilizare conform scopului..... | Pagina 84 |
| Pachetul de livrare..... | Pagina 84 |
| Date tehnice..... | Pagina 84 |
| Indicații de siguranță | Pagina 84 |
| Montajul | Pagina 85 |
| Indicații de antrenament | Pagina 85 |
| Indicații generale de antrenament..... | Pagina 85 |
| Indicații privind exercițiile..... | Pagina 86 |
| Exerciții..... | Pagina 86 |
| Curățare și întreținere | Pagina 87 |
| Înlăturare | Pagina 87 |
| Garanție | Pagina 87 |
| Modul de desfășurare în caz de garanție..... | Pagina 88 |
| Service..... | Pagina 88 |

Legenda pictogramelor utilizate

| | |
|--|-------------------------|
|  | Indicații de siguranță |
|  | Indicații de manipulare |

2 x 2 kg (diametrul cca. 154 mm,
grosime cca. 20,5 mm)

Greutate totală: cca. 10 kg

Încărcare: max. 8 kg

Set haltere scurte, 10 kg

● Introducere



Vă felicităm pentru achiziționarea noului dumneavoastră produs. Ați ales un produs de înaltă calitate. Înainte de prima punere în funcțiune informați-vă cu privire la produs. Pentru aceasta citiți cu atenție următorul manual de utilizare și indicațiile de siguranță. Utilizați acest produs numai conform descrierii și instrucțiunilor de utilizare. Păstrați această instrucțiune într-un loc sigur. În caz că, dați produsul mai departe la terți, înmânați de asemenea și documentația acestuia.

● Utilizare conform scopului

Acest produs a fost conceput ca un aparat sport și nu este destinat uzului comercial, terapeutic sau medicinal. Acest produs trebuie folosit de către adulții numai în spații interioare.

● Pachetul de livrare (fig. A)

- 1 x bară de ganteră
- 2 x 6 x discuri de ganteră
- 3 x 2 x închideri cu clemă

● Date tehnice

Bară de ganteră
cu Închideri: cca. 2 kg, diametrul: 30 mm,
lungime: 35 cm, 2 închideri cu
clemă pentru fixarea discurilor
de ganteră

Discuri de ganteră: În total 6 discuri de ganteră
4 x 1 kg (diametrul cca. 119 mm,
grosime cca. 18 mm)



Indicații de siguranță

ÎNAINTE DE UTILIZARE VĂ RUGĂM SĂ CITIȚI MANUALUL DE UTILIZARE! PĂSTRAȚI CU GRIJĂ MANUALUL DE UTILIZARE! PEDAȚI ÎNTREAGA DOCUMENTAȚIE ÎMPREUNĂ CU PRODUSUL, DACĂ ÎNMÂNĂȚI PRODUSUL UNEI TERȚE PERSOANE.

■ **AVERTISMENT! PERICOL DE MOARTE ȘI DE ACCIDENTARE PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII!**

- Nu lăsați niciodată copii nesupravegheați în apropierea materialului de ambalaj. Există pericol de asfixiere. Nu păstrați produsul la îndemâna copiilor.
 - Citiți și respectați manualul de utilizare și toate celelalte informații, înainte de asamblarea și utilizarea produsului. O utilizare sigură a produsului este posibilă, numai atunci când, acesta este montat și utilizat în mod corespunzător. Dumneavoastră sunteți responsabil, ca toți utilizatorii produsului, să fie informați cu privire la avertismente.
 - Contactați întotdeauna medicul, pentru a identifica riscurile posibile asupra sănătății și pentru a le evita, înainte de a începe un program de antrenament. Mișcarea greșită sau în exces vă poate dăuna sănătății. Întrerupeți imediat antrenamentul și consultați medicul, dacă dumneavoastră aveți o senzație de disconfort, dureri, strângere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultate respiratorie extremă, amețală sau stare de confuzie.
- ⚠ PRECAUȚIE! PERICOL DE VĂTĂMARE!**
- Țineți la depărtare de produs, copii și animalele domestice! Acest produs trebuie utilizat numai de către adulți.
 - Utilizați produsul pe o suprafață stabilă, nivelată și orizontală, cu o acoperire de protecție, pentru podea sau covor. Exercițiile sigure necesită

mult loc. În timpul exercițiilor păstrați o distanță de minimum 1 m în jurul dvs. și a produsului (vedeți fig. M).

- Controlați înainte de fiecare utilizare, dacă toate închiderile cu clemă sunt strânse bine. Siguranța poate fi asigurată, numai atunci când produsul este controlat periodic. Utilizați acest produs numai într-o stare bună de funcționare. Nu folosiți produsul dacă este deteriorat.
- Produsul este adecvat în special, pentru antrenamentul musculaturii trunchiului și al brațelor și îmbunătățește rezistența generală și arderea grăsimii.
- Vă rugăm să luați în considerare că acest aparat de antrenament corespunde directivei EN ISO 20957 CLASA H (H = uz casnic). Greutatea maximă este de 10 kg. Aparatul de antrenament nu este adecvat conform directivei DIN EN ISO 20957-1 pentru tineri cu vârsta mai mică de 14 ani.
- Părinții și ceilalți supraveghetori trebuie să fie conștienți de responsabilitatea lor, deoarece datorită instințului natural pentru joacă și a bucuriei de a experimenta ale copiilor, aceștia pot să ajungă în situații și pot prezenta comportamente, pentru care aparatele de antrenament nu sunt construite.
- Dacă dumneavoastră permiteți copiilor să utilizeze produsul, trebuie să luați în considerare dezvoltarea fizică și psihică a acestora și mai ales, temperamentul acestora. Dumneavoastră trebuie să vă supravegheați copiii și mai ales, să le arăți acestora manipularea corectă a produsului. Aparatele de antrenament nu sunt adecvate în niciun caz, ca jucărie.
- Acordați atenție în special, stării închiderilor cu clemă din material plastic. Aceste componente se uzează și se deteriorează cel mai repede.

● Montajul

- Introduceți discurile de ganteră [2] pe bara de ganteră [1] (fig. B). Asigurați-vă că greutatea sunt același la ambele capete pe bara de ganteră [1] pentru a evita vătămările. Puteți să

adăugați sau să îndepărtați discurile de ganteră [2] livrate, conform abilităților dumneavoastră.

- Pentru asigurarea discurilor de ganteră [2] desfaceți blocajul închiderilor cu clemă [3] și introduceți-le pe bara de ganteră [1] (imaginea C). Închideți închiderile cu clemă [3]. Asigurați-vă că discurile de ganteră [2] au o poziție stabilă. Imaginea D prezintă produsul montat gata.

● Indicații de antrenament

Prin interesul dumneavoastră pentru antrenamentul de forță, dumneavoastră ați realizat un pas în direcția mobilitate și sănătate, deoarece antrenamentul de forță vă tonifică musculatura. Mai mult decât atât, vi se mărește și mobilitatea articulațiilor dumneavoastră, ceea ce poate reduce riscul de vătămare. Nivelul colesterolului dumneavoastră, tensiunea arterială, nivelul glicemiei, motivația, grăsimea corporală și dispoziția dumneavoastră pot fi îmbunătățite prin sportul asociat cu alimentația corectă.

● Indicații generale de antrenament

Orice exercițiu trebuie să conțină următoarele părți:

1. Încălzire
2. Antrenamentul cardio sau de forță
3. Revenire și întineri

Încălzire

Această etapă ajută la reducerea riscului de vătămări musculare și crampe, prin mărirea fluxului de sânge, pregătind astfel mușchii pentru antrenament. Se recomandă realizarea fiecărei întineri timp de aproximativ 30 de secunde. Nu solicitați mușchii în exces și evitați mișcărilor bruște - dacă aveți dureri, **OPRIȚI-VĂ.**

Antrenamentul

Antrenamentul de rezistență - (datorită efectelor pozitive asupra sistemului cardiovascular, denumit deseori și antrenament cardio sau cardiovascular) respectiv, antrenamentul mușchilor sau cardio, este primul pas în lupta împotriva multor boli ale

civilizației, în special, ale celor care apar odată cu vârsta. Acesta poate să întărească sistemul imunitar și să prevină astfel bolile infecțioase.

Revenire

Așa cum înainte de fiecare unitate de antrenament, trebuie să se realizeze o încălzire, trebuie să aibă loc după o unitate de exerciții, o etapă de revenire. Revenirea începe etapa de relaxare. Temperatura de funcționare a corpului coboară din nou și arată trecerea spre relaxarea tensionării. Revenirea trebuie să dureze cel puțin 10 minute (la fel ca și etapa de încălzire) și este controlată în așa fel încât, aceasta coboară lent la treapta cea mai mică. Pulsul trebuie să fie cât mai scăzut posibil.

Întindere

După antrenament trebuie să vă întindeți mușchii. Pentru a vă putea încălzi ușor mușchii, puteți să realizați întinderi și în timpul antrenamentului. Prin exercițiile de întindere finale, mușchiul este adus din nou la lungimea originală și se evită astfel, o scurtare a mușchiului. Cu cât antrenamentul a fost mai intensiv, cu atât mai importantă este întinderea ulterioară. Întinderea trebuie să dureze pentru un mușchi, 20 până la 30 secunde. Întinderea trebuie să se simtă la mușchiul respectiv, dar să nu doară.

● Indicații privind exercițiile

Începeți antrenamentul cu cca. 7-8 repetiții pentru fiecare set de exerciții. Măriți numărul de repetiții conform dorințelor dumneavoastră, în mod lent, la 11-12 repetiții pentru un set. Dacă observați că mușchii dumneavoastră sunt oboseți, reduceți volumul antrenamentului dumneavoastră. Antrenați-vă optim de 3-4 ori pe săptămână. Cu toate acestea, asigurați-vă că mușchii dumneavoastră și corpul dumneavoastră au suficient timp să se relaxeze între exercițiile individuale. Se recomandă să faceți o zi pauză.

Realizați toate exercițiile cu un centru fizic stabil. Coloana vertebrală (în special, zona lombară a coloanei vertebrale) trebuie să aibă o poziție dreaptă, pentru ca vertebrele individuale să aibă o poziție

corectă, biomecanică, pentru a proteja discurile intervertebrale de o solicitare falsă.

Realizați toate exercițiile în mod uniform și controlat. Nu vă antrenați cu elan și / sau cu mișcări bruște. Luați în considerare că la antrenamentul neadecvat sau în exces sunt posibile efecte negative asupra sănătății dumneavoastră.

● Exerciții

(Fig. E) Bicepsii

Așezați-vă ca în modul prezentat, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și cu spatele drept cu mușchii trunchiului încordați. Luați în fiecare mână o ganteră, ca în modul prezentat. Ridicați gantera în timp ce o relaxați pe cealaltă în același moment. Gantera trebuie ținută la începutul exercițiului, paralel cu corpul dumneavoastră, ceea ce înseamnă, cu palmele orientate spre interior. Aceasta este întoarsă în timpul ridicării, ca la sfârșit palma să fie orientată în sus. În timpul etapei de coborâre, este invers. În timpul etapei de antrenament, cotul trebuie ținut apropiat de corp, pentru ca bicepsul să fie antrenat, izolat.

(Fig. F) Tricepsii

Țineți gantera în modul prezentat cu ambele mâini, de capete, în spatele capului. În mod alternativ, acest exercițiu poate fi realizat și atunci când stați jos. Ridicați mâinile deasupra capului și întindeți brațele. Umerii nu sunt ridicați. Coborâți din nou gantera.

(Fig. G) Musculatura oblică a trunchiului

Țineți gantera cu ambele mâini. Coborâți gantera la exteriorul genunchiului dumneavoastră stâng. Ridicați brațele într-o parte și rotiți corpul spre dreapta. Umerii nu sunt ridicați. Reveniți în poziția originală. Schimbați partea corpului.

(Fig. H) Exercițiul pentru piept - Butterfly

Așezați-vă ca în modul prezentat, cu spatele pe o bancă plată (asigurați-vă că aceasta este stabilă) și pentru mai multă stabilitate, poziționați-vă picioarele pe podea. Țineți câte o ganteră, în fiecare mână

și țineți brațele ușor îndoite pe piept. Mișcați acum ganterele lateral, în jos, la înălțimea umărului. Ridicați din nou ganterele și reveniți la poziția inițială.

(Fig. I) Spatele

Aplecați-vă atunci când stați în picioare și depărtați picioarele la nivelul umerilor. Întindeți spatele ca în modul prezentat, cu mușchii trunchiului tensionați.

Începeți acest exercițiu cu greutatea mică. Sprijiniți-vă cu o mână de o bancă sau de un scaun. Țineți gantera în cealaltă mână și lăsați brațul în jos, relaxat. Aduceți gantera lent și controlat în direcția pieptului, în timp ce spatele este drept și corpul este încordat. Coborâți din nou gantera.

(Fig. J) Umeri – Ridicare laterală

Așezați-vă cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și spatele întins cu mușchii trunchiului încordați, ca în modul prezentat în imagine. În mod alternativ, acest exercițiu poate fi realizat și atunci când stați jos. Luați gantera sau ganterele dacă doriți să antrenați ambele părți în același timp și aduceți în spate omoplații cu coatele ușor îndoite. Ridicați după aceea, brațul sau brațele aproximativ, la înălțimea umerilor, dar nu ridicați și umerii. Aduceți după aceea gantera (ganterele) din nou în poziția inițială.

(Fig. K) Ridicare frontală

Așezați-vă cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și spatele întins cu mușchii trunchiului încordați, ca în modul prezentat în imagine. În mod alternativ, acest exercițiu poate fi realizat și atunci când stați jos. Luați gantera sau ganterele dacă doriți să antrenați ambele părți în același timp și aduceți în spate omoplații cu coatele ușor îndoite. Ridicați după aceea, brațul sau brațele aproximativ, la înălțimea umerilor (dacă doriți, aduceți-le sus, deasupra capului), dar nu ridicați și umerii. Aduceți după aceea gantera (ganterele) din nou în poziția inițială.

(Fig. L) Picioarele

Așezați-vă cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și spatele întins cu mușchii trunchiului încordați, ca în modul prezentat în imagine. Țineți ganterele și lăsați-vă brațele cu greutatea, relaxate, în jos, pe ambele părți. Realizați acum lent, un pas într-o parte, ca în modul prezentat. Asigurați-vă că genunchiul

picioarului dumneavoastră din față, rămâne permanent deasupra picioarului și spatelui dumneavoastră are o poziție dreaptă. Reveniți din nou în poziția inițială și schimbați picioarele.

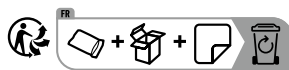
● **Curățare și întreținere**

- Ștergeți produsul cu o lavetă umedă, care nu lasă scame. Nu folosiți detergenți agresivi sau abrazivi. Depozitați produsul curat și uscat, întotdeauna, la temperatura camerei.

● **Înlăturare**

Ambalajul este produs din materiale ecologice care pot fi eliminate la punctele locale de reciclare.

Puteți obține informații despre posibilitățile de eliminare a produsului de la administrația locală.



Produsul, incl. accesoriile, și materialele de ambalare sunt reciclabile și fac obiectul responsabilității extinse a producătorului. Eliminați-le separat, urmând informațiile ilustrate (informații de sortare), pentru o mai bună tratare a deșeurilor. Logo Triman este valabil doar pentru Franța.

● **Garanție**

Produsul a fost produs cu atenție conform unor standarde stricte de calitate și verificat înainte de livrare. În cazul defectelor la nivelul acestui produs aveți drepturi legale față de vânzătorul produsului. Aceste drepturi legale nu sunt limitate de garanția noastră prezentată în continuare.

Pentru acest produs primiți o garanție de 3 ani de la data achiziției. Perioada garanției începe la data achiziției. Vă rugăm să păstrați bonul de casă original. Acesta reprezintă dovada achiziției.

Dacă în decurs de 3 ani de la data achiziției acestui produs se înregistrează un defect de material sau de fabricație, vă reparăm sau înlocuim gratuit produsul – la alegerea noastră – produsul. Dreptul de garanție se stinge dacă produsul este deteriorat, utilizat sau întreținut în mod necorespunzător.

Garanția se aplică numai pentru defecte de material și de fabricație. Această garanție nu acoperă piesele componente ale produsului care prezintă umre normale de uzură și care sunt văzute ca piese de schimb sau deteriorările la nivelul pieselor casante, de exemplu întrerupătoare, acumulatori sau piese fabricate din sticlă.

Timpul de nefuncționare din cauza lipsei de conformitate apărute în cadrul termenului de garanție prelungește termenul de garanție legală de conformitate și cel al garanției comerciale și curge, după caz, din momentul la care a fost adusă la cunoștința vânzătorului lipsa de conformitate a produsului sau din momentul prezentării produsului la vânzător/unitatea service până la aducerea produsului în stare de utilizare normală și, respectiv, al notificării în scris în vederea ridicării produsului sau predării efective a produsului către consumator.

Produsele de folosință îndelungată care înlocuiesc produsele defecte în cadrul termenului de garanție vor beneficia de un nou termen de garanție care curge de la data preschimbării produsului.

● Modul de desfășurare în caz de garanție

Pentru a garanta o prelucrare rapidă a problemei dumneavoastră, vă rugăm să respectați următoarele indicații:

Pentru orice solicitare, vă rugăm să aveți la îndemână bonul de casă și numărul de articol (IAN 497636_2204) ca dovadă de achiziție.

Numărul articolului îl luați de pe plăcuța cu date tehnice, o gravură, de pe fișa cu date a instrucțiunilor (jos stânga) sau ca abțibild de pe partea din spate sau de jos.

Dacă apar erori de funcționare sau alte erori, contactați apoi departamentul de service prin telefon sau prin email.

Produsul defect îl puteți transmite la adresa de service fără timbru cu prezentarea dovezii de achiziție (bon) și cu menționarea daunei și când a apărut.

● Service

RO Service România

Tel.: 0800890239

E-Mail: owim@lidl.ro

| | |
|---|-------------|
| Легенда на използваните пиктограми | Страница 90 |
| Въведение | Страница 90 |
| Употреба по предназначение..... | Страница 90 |
| Обем на доставката..... | Страница 90 |
| Технически данни..... | Страница 90 |
| Указания за безопасност | Страница 90 |
| Сглобяване | Страница 91 |
| Указания за тренировките | Страница 91 |
| Общи указания за тренировките | Страница 91 |
| Указания за упражненията..... | Страница 92 |
| Упражнения | Страница 92 |
| Почистване и поддръжка | Страница 93 |
| Изхвърляне | Страница 93 |
| Гаранция | Страница 94 |
| Гаранционни условия | Страница 94 |
| Гаранционен срок и законови претенции при дефекти | Страница 94 |
| Обхват на гаранцията..... | Страница 94 |
| Процедура при гаранционен случай | Страница 95 |
| Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване | Страница 95 |
| Сервизно обслужване | Страница 95 |
| Вносител | Страница 95 |
| Процедиране в случай на рекламация..... | Страница 96 |
| Сервиз..... | Страница 96 |

Легенда на използваните пиктограми



Указания за безопасност

Указания за действия

Комплект дъмбели, 10kg

● Въведение



Поздравяваме Ви с покупката на този нов продукт. Вие избрахте висококачествен продукт. Преди първия пуск се запознайте с продукта. За целта внимателно прочетете упътването за обслужване и инструкциите за безопасност. Използвайте продукта само съгласно описанието и за посочените области на употреба. Съхранявайте настоящото упътване на сигурно място. При предоставяне на продукта на трети лица предавайте с него и цялата документация.

● Употреба по предназначение

Този продукт е проектиран като спортен уред и не е предназначен за професионална, терапевтична или медицинска употреба. Този продукт може да се използва само в закрити помещения и от възрастни.

● Обем на доставката (фиг. А)

- 1 1 x лост за дъмбел
- 2 6 x диска за дъмбел
- 3 2 x заключващи скоби

● Технически данни

Лост за дъмбел
със заключващи

механизми: ок. 2 kg, диаметър: 30 mm,
дължина: 35 cm, 2 заключващи
скоби за закрепване на дисковете

Дискове за
дъмбел:

Общо 6 диска за дъмбел;
4 x 1 kg (диаметър ок.
119 mm, дебелина ок. 18 mm)
2 x 2 kg (диаметър ок. 154 mm,
дебелина ок. 20,5 mm)


Общо тегло: ок. 10 kg

Натоварване: макс. 8 kg



Указания за безопасност

МОЛЯ, ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ РЪКОВОДСТВОТО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ! СЪХРАНЯВАЙТЕ ГРИЖЛИВО РЪКОВОДСТВОТО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ! ПРИ ПРЕДОСТАВЯНЕ НА ПРОДУКТА НА ТРЕТИ ЛИЦА ПРЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА ДОКУМЕНТАЦИЯ ЗАЕДНО С НЕГО.

-  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**
ОПАСНОСТ ЗА ЖИВОТА И ОПАСНОСТ ОТ ЗЛОПОЛУКА ЗА БЕБЕТА И МАЛКИ ДЕЦА! Никога не оставяйте децата без наблюдение с опаковъчния материал. Съществува опасност от задушаване. Дръжте децата далече от продукта.
- Прочетете и следвайте ръководството за експлоатация и цялата друга информация, преди да сглобите и използвате продукта. Безопасна употреба на продукта е възможна само ако той е сглобен и се използва правилно. Ваша отговорност е да информирате всички потребители на продукта за предупрежденията.
- Винаги се консултирайте с Вашия лекар, за да идентифицирате и предотвратите възможни рискове за здравето, преди да започнете тренировъчна програма. Неправилната или прекомерната двигателна активност може да навреди на здравето Ви. Незабавно преустановете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар, ако някога усетите неразположение, болки, стягане в гърдите, неритмичен сърдечен пулс, силен задух, световъртеж или замаяност.

⚠ **ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТ ОТ НАРА- НЯВАНЕ!** Дръжте децата и домашните

любимци далече от продукта! Този продукт може да се използва само от възрастни.

- Използвайте продукта върху стабилна, равна и хоризонтална повърхност със защитно покритие за пода или килима. За безопасна тренировка се изисква много място. По време на тренировка поддържайте разстояние от минимум 1 m около себе си и около продукта (виж фиг. М).
- Преди всяка употреба проверявайте дали всички заключващи механизми са здраво затегнати. Безопасността може да се поддържа само ако продуктът се проверява редовно. Използвайте продукта само в изправно състояние. Не използвайте продукта, ако той е повреден.
- Продуктът е особено подходящ за трениране на мускулатурата на торса на горната част на тялото и ръцете и подобрява общата издръжливост и изгарянето на мазнини.
- Моля, имайте предвид, че този тренировъчен уред отговаря на EN ISO 20957 КЛАС Н (Н = домашна употреба). Максималното тегло е 10 kg. Съгласно DIN EN ISO 20957-1 този тренировъчен уред не е подходящ за младежи под 14 години.
- Родителите и другите надзираващи лица следва да осъзнават отговорността си, тъй като децата поради естественото си желание да играят и експериментират могат да попаднат в ситуации и да демонстрират поведение, за които тренировъчният уред не е подходящ.
- Ако позволявате на деца да използват продукта, следва да вземете предвид тяхното умствено и физическо развитие и най-вече тяхната подвижност. Надзиравайте децата и им показвайте преди всичко правилното боравене с продукта. Тренировъчните уреди в никакъв случай не са подходящи като играчки.
- Обръщайте специално внимание на състоянието на пластмасовите заключващи скоби. Тези части са най-податливи на износване при употреба.

● **Сглобяване**

- Поставете дисковете [2] върху лоста за дъмбела [1] (фиг. В). Уверете се, че тежестите в двата края на лоста за дъмбела [1] са еднакви, за да избегнете наранявания. Можете да добавяте или премахвате доставените дискове [2] съобразно собствените си умения.
- За обезопасяване на дисковете [2] отворете фиксатора на заключващите механизми [3] и го поставете върху лоста за дъмбела [1] (фиг. С). Затворете заключващите механизми [3]. Уверете се, че дисковете [2] са затегнати. Фигура D показва сглобения продукт.

● **Указания за тренировките**

С интереса си към силовите тренировки Вие сте направили вече крачка по посока на двигателната активност и здравето, защото силовите тренировки ще укрепят мускулатурата Ви. Освен това се повишава подвижността на ставите Ви, което може да намали риска от нараняване. Нивото на Вашия холестерол, Вашето кръвно налягане, нивото на Вашата кръвна захар, Вашата мотивация, процентът на Вашите телесни мазнини и настроението Ви могат да се подобряват чрез спорт в комбинация с правилно хранене.

● **Общи указания за тренировките**

Всяко упражнение следва да се състои от следните три части:

1. Загряване (Warm-up)
2. Кардио или силова тренировка
3. Охлаждане (Cool-down) и разтягане

Загряване (Warm-up)

Тази фаза спомага за намаляване на риска от мускулни наранявания и крампи, като увеличава притока на кръв и по този начин подготвя мускулите за тренировка. Препоръчва се всяко упражнение за разтягане да се изпълнява около 30 секунди. Не претоварвайте мускулите си и

избягвайте резки движения - ако имате болки, СПРЕТЕ.

Тренировка

Тренировката за издръжливост (често се нарича сърдечно-съдова или кардио тренировка поради положителния ефект върху сърдечно-съдовата система) респ. силовата или мускулната тренировка е първата стъпка в борбата срещу много болести на цивилизацията, особено такива, които се появяват с напредване на възрастта. Освен това тя може да подсили имунната система и така да предотврати инфекциозни заболявания.

Охлаждане (Cool-down)

Така както следва да се прави загряване преди всяка тренировка, след тренировъчна единица трябва да се изпълнява фаза на охлаждане. Охлаждането започва с фаза на отпускане. Температурата на тялото отново спада и показва прехода на намаляване на напрежението. Охлаждането (Cool-down) следва да продължи минимум 10 минути (както фазата на загряване (Warm-up)) и да се контролира така, че бавно да спадне до най-ниското ниво. Честотата на пулса трябва да е възможно най-ниска.

Разтягане

След тренировка трябва да разтегнете мускулите си. За да загреете леко мускулите, можете да се разтягате и по време на тренировката. Чрез финалните упражнения за разтягане мускулът се възстановява до първоначалната си дължина, като по този начин се предотвратява скъсяването му. Колкото по-интензивна е била тренировката, толкова по-важно е последващото разтягане. Разтягането трябва да трае от 20 до 30 секунди на мускул. Разтягането трябва да е осезаемо за целевия мускул, но не бива да причинява болка.

Указания за упражненията

Започнете тренировката си с ок. 7–8 повторения на набор от упражнения. Бавно увеличавайте броя на повторенията до 11–12 на набор според Вашите индивидуални желания. Ако

забележите умора на мускулите, намалете обема на тренировката. В най-добрия случай тренирайте 3–4 пъти седмично. Уверете се, че мускулите и тялото Ви имат достатъчно време, за да се възстановят между отделните упражнения. Препоръчително е да се прави ден почивка.

Изпълнявайте всички упражнения със стабилен физически център. Гръбначният стълб (особено лумбалният дял) трябва да е изправен, така че отделните прешлени да се поддържат в биомеханично правилно положение, за да се предотвратят дисковете от неправилно натоварване.

Изпълнявайте всички упражнения с равномерно и контролирано темпо. Не извършвайте силни и/или резки движения. Имайте предвид, че неправилните или прекомерните тренировки могат да повлияят негативно на Вашето здраве.

Упражнения

(Фиг. Е) Бицепси

Застанете, както е показано, в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса. Вземете по един дъмбел във всяка ръка според изображението. Повдигнете единия дъмбел, едновременно спуснете другия. В началото на упражнението дъмбелът трябва да се държи успоредно на тялото, т.е. с длани, насочени навътре. По време на повдигането той се обръща така, че в края дланта да сочи нагоре. Във фазата на спускане е обратно. По време на тренировката лактите следва да се държат близо до тялото, така че бицепсът да се тренира изолирано.

(Фиг. F) Трицепси

Задръжте дъмбела с две ръце в краищата зад главата, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Повдигнете ръце над главата и ги изпънете. Раменете не се повдигат. Спуснете отново дъмбела.

(Фиг. G) Напречни мускули на торса

Задръжте дъмбела с две ръце. Спуснете дъмбела от вършната страна на лявото си коляно. Повдигнете ръце настрани и завъртете тялото си надясно. Раменете не се повдигат. Върнете се в изходно положение. Сменете страната.

(Фиг. H) Упражнение „Пеперуда“ за гърди

Легнете по гръб на равна пейка, както е представено, (уверете се, че тя е стабилна) и поставете стъпалата си на пода за повече стабилност. Вземете по един дъмбел във всяка ръка и задръжте ръцете си леко присвити над гърдите. Сега движете дъмбелите странично надолу приблизително до височината на раменете. Повдигнете дъмбелите отново и се върнете в изходно положение.

(Фиг. I) Гръб

От изправено положение леко приведете тяло напред и застанете в разкряч на ширината на раменете. Изправете гръба със стегнати мускули на торса, както е представено. Започнете това упражнение с малки тежести. С едната ръка се подпирате на пейка или стол. Задръжте дъмбела в другата ръка и оставете ръката да виси отпусната. Бавно и контролирано издърпайте дъмбела към гърдите, докато гърбът остава изправен, а тялото стегнато. Спуснете отново дъмбела.

(Фиг. J) Рамене – Странично повдигане

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако искате да тренирате двете страни едновременно, и издърпайте лопатките назад с леко присвити лакти. След това повдигнете ръката или ръцете си приблизително на височина на раменете, но не повдигайте раменете. След това спуснете дъмбела(ите) отново в изходно положение.

(Фиг. K) Фронтално повдигане

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако искате да тренирате двете страни едновременно, и издърпайте лопатките назад с леко присвити лакти. След това повдигнете ръката или ръцете си приблизително на височина на раменете (продължете опционално над главата), но не повдигайте раменете. След това спуснете дъмбела(ите) отново в изходно положение.

(Фиг. L) Крака

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Задръжте дъмбелите и оставете ръцете си да висят отпуснати с тежестите от двете страни. Бавно направете крачка напред с леко приклякане, както е представено. Уверете се, че коляното на предния Ви крак е постоянно над стъпалото, а гърбът Ви е изправен. Заемете отново изходно положение и сменете краката.

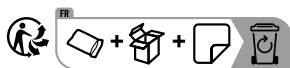
● Почистване и поддръжка

- Почиствайте продукта с влажна кърпа, която не оставя власинки. Не използвайте абразивни или разяждащи препарати за почистване. Съхранявайте продукта винаги в сухо и чисто състояние при стайна температура.

● Изхвърляне

Опаковката е изработена от екологични материали, които може да предадете в местните пунктове за рециклиране.

Относно възможностите за отстраняване на излезлия от употреба продукт като отпадък се информирайте от Вашата общинска или градска управа.



Продуктът вкл. аксесоарите и опаковката могат да се рециклират и са предмет на разширена отговорност на производителя. Изхвърляйте ги отделно като следвате илюстрираната информация (за сортиране) за по-добро третиране на отпадъците. Trippa-логото важи само за Франция.

● Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в чл. 112-115* от Закона за защита на потребителите. Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно Закона за защита на потребителите.

● Гаранционни условия

Гаранционният срок започва да тече от датата на покупката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен – по наш избор. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред и касовата бележка (касовият бон) и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. С ремонта или смяната

на продукта не започва да тече нов гаранционен срок.

● Гаранционен срок и законови претенции при дефекти

Гаранционната услуга не удължава гаранционния срок. Това важи също и за сменените и ремонтирани части. За евентуално наличните повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

● Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за обслужване. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за стопанска употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

● Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 497636_2204) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата рекламация.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза бесплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

● Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта. Уредите, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат.

Ние ще извършим бесплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

● Сервизно обслужване

България

Тел.: 008001184975

Е-мейл: owim@lidl.bg

IAN 497636_2204

● Вносител

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с गरेпосочения сервизен център.

ОВИМ ГмбХ & Ко.КГ

Щифтсбергщрасе 1

74167 Некарсулм

ГЕРМАНИЯ

* Чл. 112. (1) При несъответствие на потребителската стока с договора за продажба потребителят има право да предяви рекламация, като поиска от продавача да приведе стоката в съответствие с договора за продажба. В този случай потребителят може да избира между извършване на ремонт на стоката или замяната ѝ с нова, освен ако това е невъзможно или избраният от него начин за обезщетение е непропорционален в сравнение с другия.

(2) Смята се, че даден начин за обезщетяване на потребителя е непропорционален, ако неговото използване налага разходи на продавача, които в сравнение с другия начин на обезщетяване са неразумни, като се вземат предвид:

1. стойността на потребителската стока, ако нямаше липса на несъответствие;
2. значимостта на несъответствието;
3. възможността да се предложи на потребителя друг начин на обезщетяване, който не е свързан със значителни неудобства за него.

Чл. 113. (1) Когато потребителската стока не съответства на договора за продажба, продавачът е длъжен да я приведе в съответствие с договора за продажба.

(2) Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба трябва да се извърши в рамките на един месец, считано от предявяването на рекламацията от потребителя.

(3) След изтичането на срока по ал. 2 потребителят има право да развали договора и да му бъде възстановена

заплатената сума или да иска намаляване на цената на потребителската стока съгласно чл. 114.

(4) Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба е безплатно за потребителя. Той не дължи разходи за експедиране на потребителската стока или за материали и труд, свързани с ремонта ѝ, и не трябва да понася значителни неудобства.

(5) Потребителят може да иска и обезщетение за претърпени вследствие на несъответствието вреди.

Чл. 114. (1) При несъответствие на потребителската стока с договора за продажба и когато потребителят не е удовлетворен от решаването на рекламацията по чл. 113, той има право на избор между една от следните възможности: 1. разваляне на договора и възстановяване на заплатената от него сума; 2. намаляване на цената.

(2) Потребителят не може да претендира за възстановяване на заплатената сума или за намаляване цената на стоката, когато търговецът се съгласи да бъде извършена замяна на потребителската стока с нова или да се поправи стоката в рамките на един месец от предявяване на рекламацията от потребителя.

(3) Търговецът е длъжен да удовлетвори искане за разваляне на договора и да възстанови заплатената от потребителя сума, когато след като е удовлетворил три рекламации на потребителя чрез извършване на ремонт на една и съща стока, в рамките на срока на гаранцията по чл. 115, е налице следваща поява на несъответствие на стоката с договора за продажба.

(4) (Предишна ал. 3–ДВ, бр. 61 от 2014 г., в сила от 25.07.2014 г.) Потребителят не може да претендира за разваляне на договора, ако несъответствието на потребителската стока с договора е незначително.

Чл. 115. (1) Потребителят може да упражни правото си по този раздел в срок до две години, считано от доставянето на потребителската стока.

(2) Срокът по ал. 1 спира да тече през времето, необходимо за поправката или замяната на потребителската стока или за постигане на споразумение между продавача и потребителя за решаване на спора.

(3) Упражняването на правото на потребителя по ал. 1 не е обвързано с никакъв друг срок за предявяване на иск, различен от срока по ал. 1.

● Процедиране в случай на рекламация

За да се гарантира бързо обработване на Вашата заявка, следвайте указанията по-долу:

Моля, при всички запитвания дръжте на разположение касовия бон и номера на артикула (IAN 497636_2204) като доказателство за покупката.

Номерът на артикула е посочен върху типовата табелка, гравюра, титулната страница на Вашето ръководство (долу вляво) или върху стикера от задната или долната страна на уреда.

При възникнали функционални дефекти или други повреди, първо се свържете по телефона или по електронната поща с посочения по-долу сервис.

Продуктът, който е регистриран като дефектен, можете да изпратите след това без пощенски разходи на посочения Ви сервис, като приложите документ за закупуването (касов бон) и описание, в какво се състои повредата и кога е възникнала.

● Сервис

BG Сервис България

Телефон: 008001184975

Е-мейл: owim@lidl.bg

| | | |
|---|--------|-----|
| Υπόμνημα των χρησιμοποιούμενων εικονογραμμάτων | Σελίδα | 98 |
| Εισαγωγή | Σελίδα | 98 |
| Χρήση σύμφωνη με τις προδιαγραφές..... | Σελίδα | 98 |
| Περιεχόμενα παράδοσης..... | Σελίδα | 98 |
| Τεχνικά χαρακτηριστικά..... | Σελίδα | 98 |
| Υποδείξεις ασφαλείας | Σελίδα | 98 |
| Συναρμολόγηση | Σελίδα | 99 |
| Υποδείξεις προπόνησης | Σελίδα | 99 |
| Γενικές υποδείξεις προπόνησης..... | Σελίδα | 99 |
| Υποδείξεις ασκήσεων | Σελίδα | 100 |
| Ασκήσεις..... | Σελίδα | 100 |
| Καθαρισμός και φροντίδα | Σελίδα | 101 |
| Απόσυρση | Σελίδα | 101 |
| Εγγύηση | Σελίδα | 102 |
| Διεκπεραίωση της εγγύησης..... | Σελίδα | 102 |
| Σέρβις..... | Σελίδα | 102 |

Υπόμνημα των χρησιμοποιούμενων εικονογραμμάτων



Υποδείξεις ασφαλείας
Οδηγίες χειρισμού

Σετ αλτήρες 10kg

● Εισαγωγή



Σας συγχαιρούμε για την αγορά του νέου σας προϊόντος. Επιλέξατε ένα προϊόν άριστης ποιότητας. Πριν από την πρώτη θέση σε λειτουργία εξοικειωθείτε με το προϊόν. Για το σκοπό αυτό διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες χρήσης και υποδείξεις ασφαλείας. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται και για τους αναφερόμενους τομείς εφαρμογής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες σε έναν ασφαλή χώρο. Παραδώστε όλα τα έγγραφα κατά τη μεταβίβαση του προϊόντος σε τρίτο.

● Χρήση σύμφωνα με τις προδιαγραφές

Το προϊόν αυτό έχει σχεδιαστεί ως όργανο γυμναστικής και δεν προορίζεται για εμπορική, θεραπευτική ή ιατρική χρήση. Το προϊόν αυτό επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικούς χώρους από ενήλικες.

● Περιεχόμενα παράδοσης (εικ. Α)

- 1 μπάρα αλτήρα
- 2 δίσκοι αλτήρα
- 2 σφιγκτήρες ασφάλισης

● Τεχνικά χαρακτηριστικά

Μπάρα αλτήρα
με ασφάλειες: περ. 2 kg, διάμετρος: 30 mm,
μήκος: 35 cm, 2 σφιγκτήρες

ασφάλισης για στερέωση των δίσκων αλτήρα


Δίσκοι αλτήρα: Συνολικά 6 δίσκοι αλτήρα.
4 x 1 kg (διάμετρου περ. 119 mm, πάχους περ. 18 mm)
2 x 2 kg (διάμετρου περ. 154 mm, πάχους περ. 20,5 mm)

Συνολικό
βάρος: περ. 10 kg
Φόρτωση: μέγ. 8 kg



Υποδείξεις ασφαλείας

ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ! ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΦΥΛΑΞΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ! ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΣΕ ΤΡΙΤΟ ΠΑΡΑΔΩΣΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΟΛΑ ΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΑ.

-  **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ!** Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά με τα υλικά συσκευασίας χωρίς επίβλεψη. Υφίσταται κίνδυνος ασφυξίας. Κρατάτε τα παιδιά μακριά από το προϊόν.
- Διαβάστε και ακολουθήστε τις οδηγίες χρήσης και όλες τις άλλες πληροφορίες προτού συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Η ασφαλής χρήση του προϊόντος είναι δυνατή μόνο εάν αυτό συναρμολογείται και χρησιμοποιείται κανονικά. Η ενημέρωση όλων των χρηστών του προϊόντος σχετικά με τις προειδοποιήσεις αποτελεί δική σας ευθύνη.
- Να απευθύνετε πάντα στον γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης προκειμένου να αναγνωρίσετε και να αποφύγετε τυχόν κινδύνους υγείας. Η εσφαλμένη ή υπέρμετρη κίνηση ενδέχεται να βλάψει την υγεία σας. Διακόψτε αμέσως την προπόνηση και συμβουλευθείτε τον γιατρό σας εάν αισθανθείτε ποτέ αδιαθεσία, πόνο, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμία, υπερβολική δύσπνοια, ζάλη ή αιμωδία.

- ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ! ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ!** Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια ζώα μακριά από το προϊόν! Το προϊόν αυτό επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο από ενηλίκους.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν πάντα σε μια σταθερή, επίπεδη και οριζόντια επιφάνεια με ένα προστατευτικό υπόστρωμα για το δάπεδο ή το χαλί. Για την προπόνηση με ασφάλεια απαιτείται πολύς χώρος. Κατά την προπόνηση διατηρείτε τουλάχιστον 1 m απόσταση γύρω από εσάς και το προϊόν (βλέπε εικ. Μ).
 - Πριν από κάθε χρήση να ελέγχετε αν όλοι οι σφιγκτήρες ασφάλισης είναι τοποθετημένοι σφιχτά. Η ασφάλεια μπορεί να διατηρηθεί μόνον εάν ελέγχετε το προϊόν τακτικά. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο εάν είναι σε καλή κατάσταση. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν, αν έχει υποστεί βλάβη.
 - Το προϊόν ενδείκνυται κυρίως για την άσκηση των μυών του κορμού και των χεριών και βελτιώνει τη γενική αντοχή και την καύση λίπους.
 - Λάβετε υπ' όψιν ότι το παρόν όργανο γυμναστικής ανταποκρίνεται στο πρότυπο EN ISO 20957 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Η (Η = οικιακή χρήση). Το συνολικό βάρος ανέρχεται σε 10 kg. Το παρόν όργανο γυμναστικής δεν ενδείκνυται για νέους κάτω των 14 ετών σύμφωνα με το πρότυπο DIN EN ISO 20957-1.
 - Γονείς και άλλα πρόσωπα επίβλεψης πρέπει να έχουν επίγνωση της ευθύνης τους, διότι εξαιτίας της παιγνιώδους φύσης και της τάσης των παιδιών να πειραματίζονται, ενδέχεται να προκύψουν καταστάσεις και να παρατηρηθούν συμπεριφορές, για τις οποίες τα όργανα γυμναστικής δεν είναι κατασκευασμένα.
 - Εάν επιτρέπετε σε παιδιά να χρησιμοποιούν το προϊόν, πρέπει να λαμβάνετε υπ' όψιν την πνευματική και σωματική τους ανάπτυξη και προ παντός τη ζωηρότητά τους. Πρέπει να επιβλέπετε τα παιδιά και προ παντός να τους δείχνετε τον ορθό τρόπο χρήσης του προϊόντος. Τα όργανα γυμναστικής δεν ενδείκνυται σε καμία περίπτωση ως παιχνίδια.
 - Δίνετε ιδιαίτερη προσοχή στην κατάσταση των σφιγκτήρων ασφάλισης από συνθετική ύλη. Τα μέρη αυτά είναι τα πιο επιρρεπή στη φθορά.

● Συναρμολόγηση

- Εισαγάγετε τους δίσκους αλτήρα [2] στη μπάρα αλτήρα [1] (εικ. Β). Βεβαιωθείτε ότι τα βάρη στα δύο άκρα της μπάρας αλτήρα [1] είναι ίδια, προκειμένου να αποφύγετε τραυματισμούς. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε ανάλογα με τις ικανότητές σας τους παρεχόμενους δίσκους αλτήρα [2].
- Για την ασφάλιση των δίσκων αλτήρα [2], ανοίξτε το κλειδίωμα των σφιγκτήρων ασφάλισης [3] και εισαγάγετέ τους στη μπάρα αλτήρα [1] (εικ. C). Κλείστε τους σφιγκτήρες ασφάλισης [3]. Βεβαιωθείτε ότι οι δίσκοι αλτήρα [2] εφαρμόζουν καλά. Η εικόνα D δείχνει το έτοιμο συναρμολογημένο προϊόν.

● Υποδειξεις προπόνησης

Με το να ενδιαφερθείτε για την προπόνηση ενδυνάμωσης έχετε κάνει ένα βήμα προς την κινητικότητα και την υγεία, διότι η προπόνηση ενδυνάμωσης τόνώνει το μυϊκό σας σύστημα. Επιπλέον αυξάνεται η κινητικότητα των αρθρώσεών σας, γεγονός που μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο τραυματισμού. Τα επίπεδα χοληστερίνης σας, η αρτηριακή σας πίεση, τα επίπεδα σακχάρου σας, η κινητοποίησή σας, το ποσοστό σας σωματικού λίπους και η διάθεσή σας μπορούν να βελτιωθούν μέσω της άθλησης σε συνδυασμό με σωστή διατροφή.

● Γενικές υποδείξεις προπόνησης

Κάθε άσκηση πρέπει να αποτελείται από τα ακόλουθα τρία μέρη:

1. Προθέρμανση
2. Αερόβια ή προπόνηση ενδυνάμωσης
3. Αποθεραπεία και διατάσεις

Προθέρμανση

Η φάση αυτή συμβάλλει στην ελάττωση του κινδύνου μυϊκών τραυματισμών και σπασμών με το να αυξάνει τη ροή αίματος, προετοιμάζοντας έτσι τους μύες για την προπόνηση. Συνιστάται η εκτέλεση κάθε διατακτικής άσκησης για περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Μην καταπονείτε υπερβολικά τους μύες σας και αποφύγετε τις απότομες κινήσεις. Εάν αισθανθείτε πόνο, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ.

Η προπόνηση

Η προπόνηση αντοχής (η οποία, λόγω των θετικών της επιδράσεων στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα αποκαλείται και καρδιοαναπνευστική ή αερόβια) ή δύναμης, αλλιώς προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης, αποτελεί το πρώτο βήμα στον αγώνα εναντίον πολλών ασθενειών του πολιτισμού, κυρίως εκείνων που εμφανίζονται προϋούσης της ηλικίας. Μπορεί να ενισχύσει και το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνοντας έτσι λοιμώδη νοσήματα.

Αποθεραπεία

Ακριβώς όπως πριν από κάθε προπόνηση πρέπει να εκτελείται μια προθέρμανση, ομοίως πρέπει μετά από κάθε προπόνηση να γίνεται μια αποθεραπεία. Με την αποθεραπεία ξεκινά η φάση χαλάρωσης. Η θερμοκρασία λειτουργίας του σώματος ελαττώνεται και πάλι, δείχνοντας έτσι τη μετάβαση προς τη μυϊκή χαλάρωση. Η αποθεραπεία (Cool-down) θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά (όπως και η προθέρμανση (Warm-up)) και γίνεται με βαθμιαία μειούμενη ένταση. Ο καρδιακός παλμός θα πρέπει να είναι όσο πιο χαμηλός γίνεται.

Διατάσεις

Μετά την προπόνηση πρέπει να διατείνετε τους μύες σας. Μπορείτε να κάνετε διατάσεις και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ώστε να προθερμάνετε ελαφρά τους μύες σας. Ολοκληρώνοντας την προπόνηση με διατακτικές ασκήσεις, ο μυς επιστρέφει στο αρχικό του μήκος, προλαμβάνοντας έτσι τυχόν μυϊκή βράχυνση. Όσο πιο έντονη ήταν η προπόνηση, τόσο πιο σημαντικό είναι να ακολουθήσουν διατάσεις. Η διάταση κάθε μύος θα πρέπει να διαρκέσει 20 έως 30 δευτερόλεπτα. Η διάταση του εκάστοτε μύος θα πρέπει να γίνεται αισθητή, χωρίς όμως να πονά.

● Υποδειξιές ασκήσεων

Ξεκινήστε την προπόνησή σας με περ. 7–8 επαναλήψεις ανά σετ άσκησης. Αυξήστε τον αριθμό των

επαναλήψεων αργά σύμφωνα με τις δικές σας προτιμήσεις ως 11–12 επαναλήψεις ανά σετ. Αν αντιληφθείτε ότι οι μύες σας είναι κουρασμένοι, μειώστε τον προπονητικό σας όγκο. Το ιδανικό είναι να προπονείστε 3–4 φορές ανά εβδομάδα. Φροντίζετε ωστόσο, ώστε οι μύες και το σώμα σας να έχουν αρκετό καιρό ανάπαυσης μεταξύ των μεμονωμένων ασκήσεων. Συνιστάται η παρεμβολή μίας ημέρας ανάπαυσης.

Να εκτελείτε όλες τις ασκήσεις με σταθερό κέντρο βάρους σώματος. Η σπονδυλική στήλη (ιδιαίτερα η οσφυϊκή μοίρα) πρέπει να διατηρείται ίσια, ώστε οι μεμονωμένοι σπόνδυλοι να παραμένουν στην εμβιομηχανικά σωστή θέση, προκειμένου να προστατέψετε τους μεσοσπονδύλιους δίσκους από ακατάλληλες επιβαρύνσεις.

Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις ομοιόμορφα και ελεγχόμενα. Μην προπονείστε ορμητικά και/ή απότομα. Λάβετε υπ' όψιν ότι η ακατάλληλη ή υπέρμετρη προπόνηση ενέχουν αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία.

● Ασκήσεις

(Εικ. Ε) Δικέφαλοι

Σταθείτε όπως δείχνει η εικόνα με πόδια ανοιχτά στο εύρος περίπου των ώμων και τεντωμένη πλάτη με τους μύες του κορμού τεταμένους. Πάρτε στο κάθε χέρι έναν αλτήρα όπως δείχνει η εικόνα. Ανυψώστε τον αλτήρα, την ώρα που με την ίδια κίνηση κατεβάζετε τον άλλον. Ο αλτήρας θα πρέπει στην αρχή της άσκησης να είναι παράλληλος προς το σώμα σας, δηλαδή με τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα. Κατά την άρση θα στρέφεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε η παλάμη στο τέλος να δείχνει προς τα επάνω. Κατά τη φάση καθόδου γίνεται το αντίστροφο. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης θα πρέπει ο αγκώνας να βρίσκεται κοντά στο σώμα, έτσι ώστε ο δικέφαλος να εξασκηθεί απομονωμένα.

(Εικ. F) Τρικέφαλοι

Κρατήστε τον αλτήρα πίσω από το κεφάλι όπως δείχνει η εικόνα, με τα δύο χέρια στα άκρα του. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση και

καθιστός/ή. Υψώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και τεντώστε τα μπράτσα. Οι ώμοι δεν είναι ανασηκωμένοι. Κατεβάστε πάλι τον αλτήρα.

(Εικ. G) Πλάγιοι μύες κορμού

Κρατήστε τον αλτήρα με τα δύο χέρια. Κατεβάστε τον αλτήρα στην εξωτερική πλευρά του αριστερού σας γονάτου. Υψώστε τα μπράτσα σας στο πλάι και στρέψτε το σώμα σας προς τα δεξιά. Οι ώμοι δεν είναι ανασηκωμένοι. Επιστρέψτε στην αρχική θέση. Αλλάξτε πλευρά σώματος.

(Εικ. Η) Στήθος - Πεταλούδα

Ξαπλώστε όπως στην εικόνα με την πλάτη πάνω σε έναν επίπεδο πάγκο (βεβαιωθείτε πως είναι σταθερός) και στηρίξτε για περισσότερη σταθερότητα τα πόδια σας στο δάπεδο. Πάρτε έναν αλτήρα σε κάθε χέρι και κρατήστε τα μπράτσα σας ελαφρώς λυγισμένα πάνω από το στήθος σας. Κινήστε τώρα τους αλτήρες πλευρικά προς τα κάτω στο ύψος περίπου των ώμων. Υψώστε πάλι τους αλτήρες και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

(Εικ. Ι) Πλάτη

Σκύψτε μπροστά ξεκινώντας από όρθια θέση και κρατήστε τα πόδια ανοιχτά στο εύρος των ώμων. Τεντώστε την πλάτη σας όπως δείχνει η εικόνα με τους μύες του κορμού τεταμένους. Ξεκινήστε αυτήν την άσκηση με λίγα βάρη. Στηριχτείτε με το ένα χέρι σε έναν πάγκο ή μια καρέκλα. Κρατήστε τον αλτήρα στο άλλο χέρι και αφήστε το μπράτσο να κρέμεται χαλαρά. Τραβήξτε τον αλτήρα αργά και ελεγχόμενα στην κατεύθυνση του στήθους, ενώ η πλάτη παραμένει ευθεία και το σώμα τεταμένο. Κατεβάστε πάλι τον αλτήρα.

(Εικ. J) Ώμοι – Πλευρική άρση

Σταθείτε όπως δείχνει η εικόνα με πόδια ανοιχτά στο εύρος περίπου των ώμων και τεντωμένη πλάτη με τους μύες του κορμού τεταμένους. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση και καθιστός/ή. Πάρτε τον αλτήρα ή τους αλτήρες, εάν επιθυμείτε να εξασκήσετε ταυτόχρονα και τις δύο πλευρές, και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω με ελαφρά λυγισμένους αγκώνες. Υψώστε έπειτα το μπράτσο ή τα μπράτσα περίπου στο ύψος των ώμων, χωρίς

ωστόσο να σηκώνετε τους ώμους. Επαναφέρετε έπειτα τον αλτήρα/τους αλτήρες στην αρχική θέση.

(Εικ. Κ) Μετωπική άρση

Σταθείτε όπως δείχνει η εικόνα με πόδια ανοιχτά στο εύρος περίπου των ώμων και τεντωμένη πλάτη με τους μύες του κορμού τεταμένους. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση και καθιστός/ή. Πάρτε τον αλτήρα ή τους αλτήρες, εάν επιθυμείτε να εξασκήσετε ταυτόχρονα και τις δύο πλευρές, και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω με ελαφρά λυγισμένους αγκώνες. Υψώστε έπειτα το μπράτσο ή τα μπράτσα περίπου στο ύψος των ώμων (προαιρετικά μπορείτε να υπερβείτε το ύψος του κεφαλιού), χωρίς ωστόσο να σηκώνετε τους ώμους. Επαναφέρετε έπειτα τον αλτήρα/τους αλτήρες στην αρχική θέση.

(Εικ. Λ) Πόδια

Σταθείτε όπως δείχνει η εικόνα με πόδια ανοιχτά στο εύρος περίπου των ώμων και τεντωμένη πλάτη με τους μύες του κορμού τεταμένους. Κρατήστε τους αλτήρες και αφήστε τα χέρια σας με τα βάρη να κρέμονται χαλαρά στις δύο πλευρές. Κάντε τώρα ένα βήμα πίσω, όπως δείχνει η εικόνα. Βεβαιωθείτε ότι το γόνατο του μπροστινού σας ποδιού παραμένει διαρκώς πάνω από το πέλμα και ότι η πλάτη σας είναι ίσια. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και αλλάξτε πόδια.

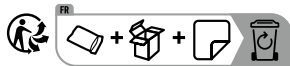
● Καθαρισμός και φροντίδα

- Σκουπίστε το προϊόν με ένα νωπό πανί που δεν αφήνει χνούδι. Μην χρησιμοποιείτε αποξεστικά ή διαβρωτικά καθαριστικά. Φυλάσσετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε θερμοκρασία δωματίου.

● Απόσυρση

Η συσκευασία αποτελείται από υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, τα οποία μπορείτε να διαθέσετε στους χώρους ανακύκλωσης της περιοχής σας.

Για πληροφορίες σχετικά με τις δυνατότητες απόρριψης του προϊόντος που δεν χρησιμοποιείται πλέον, απευθυνθείτε στις αρμόδιες υπηρεσίες της κοινότητας ή του δήμου σας.



Το προϊόν, συμπεριλ. των αξεσουάρ και των υλικών συσκευασίας, είναι ανακυκλώσιμο και υπόκειται στη διευρυνμένη ευθύνη του κατασκευαστή. Απορρίπτετέ τα ξεχωριστά τηρώντας τις απεικονιζόμενες πληροφορίες ταξινόμησης για καλύτερη επεξεργασία των αποβλήτων. Το λογότυπο Triman ισχύει μόνο για τη Γαλλία.

● Εγγύηση

Το προϊόν κατασκευάστηκε προσεκτικά κάτω από αυστηρές οδηγίες ποιότητας και ελέγχθηκε επιμελώς πριν από την αποστολή. Σε περίπτωση βλαβών στο προϊόν έχετε νομικά δικαιώματα προς τον πωλητή του προϊόντος. Τα νομικά δικαιώματα δεν περιορίζονται από την εγγύηση που παρατίθεται παρακάτω.

Για το παρόν προϊόν σας παρέχεται δικαίωμα εγγύησης 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς. Η εγγύηση ισχύει από την ημερομηνία αγοράς. Παρακαλείσθε να φυλάξετε με προσοχή την ταμειακή απόδειξη. Το συγκεκριμένο έγγραφο θα απαιτηθεί ως αποδεικτικό αγοράς.

Σε περίπτωση που εντός του διαστήματος των 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς αυτού του προϊόντος προκύψει κάποιο σφάλμα υλικού ή κατασκευής, το προϊόν επισκευάζεται ή αντικαθίσταται από εμάς – κατόπιν επιλογής μας – δωρεάν. Αυτή η εγγύηση παύει να ισχύει αν το προϊόν πάθει βλάβη, χρησιμοποιηθεί ή συντηρηθεί εκτός των προδιαγραφών.

Η εγγύηση ισχύει για σφάλματα υλικού ή κατασκευής. Αυτή η εγγύηση δεν επεκτείνεται σε μέρη προϊόντος, τα οποία εκτέθηκαν σε φυσιολογική φθορά και για αυτό το λόγο μπορούν να θεωρηθούν ως φθαρτά μέρη (π.χ. μπαταρίες) ή για βλάβες σε εύθραυστα μέρη, π.χ. διακόπτες, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες ή παρόμοια, τα οποία είναι κατασκευασμένα από γυαλί.

Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟΣ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου ο χρόνος εγγύησης.

● Διεκπεραίωση της εγγύησης

Για να εξασφαλίσουμε τη γρήγορη επεξεργασία του αιτήματός σας, παρακαλούμε ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις:

Σε περίπτωση ερωτήματος παρακαλείσθε να έχετε διαθέσιμο το παραστατικό αγοράς και τον κωδικό προϊόντος (IAN 497636_2204) ως αποδεικτικό της αγοράς σας.

Μπορείτε να βρείτε τον αριθμό προϊόντος στην πινακίδα τύπου, σε μια εγχάραξη, στην σελίδα τίτλων των οδηγιών σας, (κάτω αριστερά) ή ως αυτοκόλλητο στην πίσω ή κάτω σελίδα.

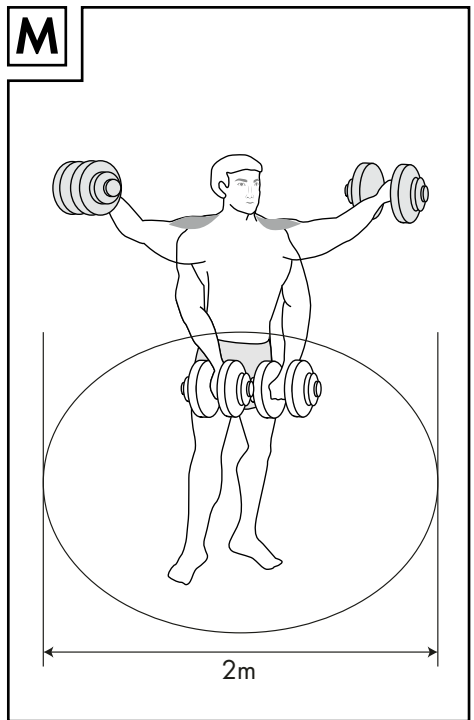
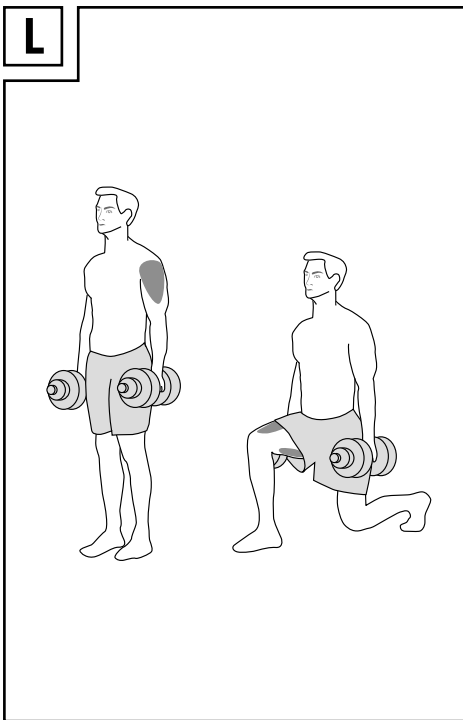
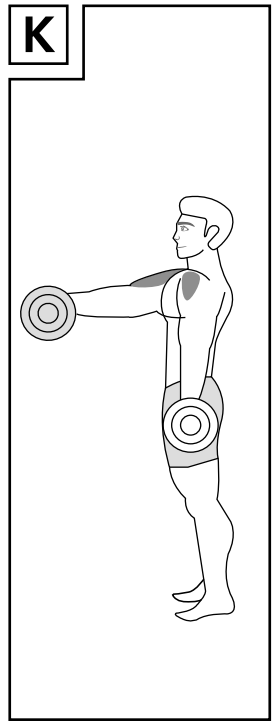
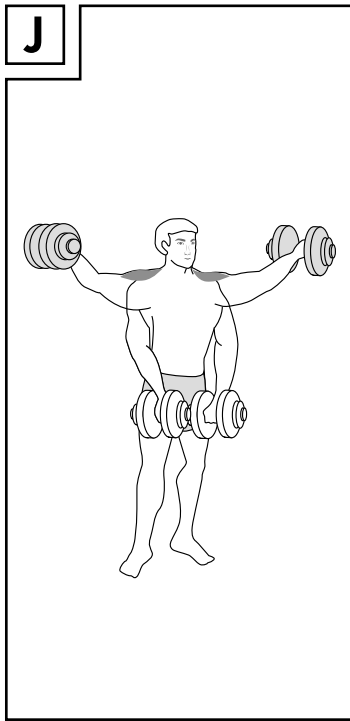
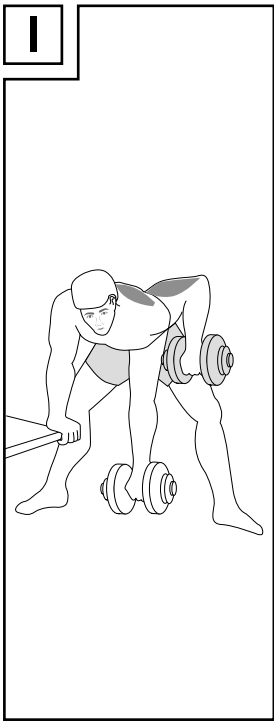
Αν προκύψουν λειτουργικά σφάλματα ή άλλα ελαττώματα, επικοινωνήστε αρχικά τηλεφωνικά ή μέσω email με το παρακάτω αναφερόμενο τμήμα service. Ένα προϊόν που αναγνωρίζεται ως ελαττωματικό, μπορείτε μετά να το αποστείλετε χωρίς ταχυδρομικά τέλη στην ενημερωμένη σε εσάς διεύθυνση service επισυνάπτοντας την απόδειξη αγοράς (απόδειξη ταμείου) και την ένδειξη, που υφίσταται το ελάττωμα και τότε προέκυψε.

● Σέρβις

GR Σέρβις Ελλάδα

Τηλ: 00800 491800674

Email: owim@lidl.gr



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06590
Version: 09 / 2022

Stand der Informationen · Last Information Update
Version des informations · Stand van de informatie
Stan informacjī · Stav informacī · Stav informáciī
Estado de las informaciones · Tilstand af information
Versione delle informazioni · Információk állása · Stanje
informacij · Stanje informacija · Versiunea informațiilor
Актуалност на информацията · Έκδοση των πληροφοριών:
07 / 2022 · Ident.-No.: HG06590072022-8



IAN 497636_2204