

HEXAGON-KURZHANTEL

DE AT CH

HEXAGON-KURZHANTEL

Gebrauchsanweisung

IT CH

MANUBRIO CORTO ESAGONALE

Istruzioni d'uso

FR CH

HALTÈRE COURT HEXAGONAL

Notice d'utilisation

GB

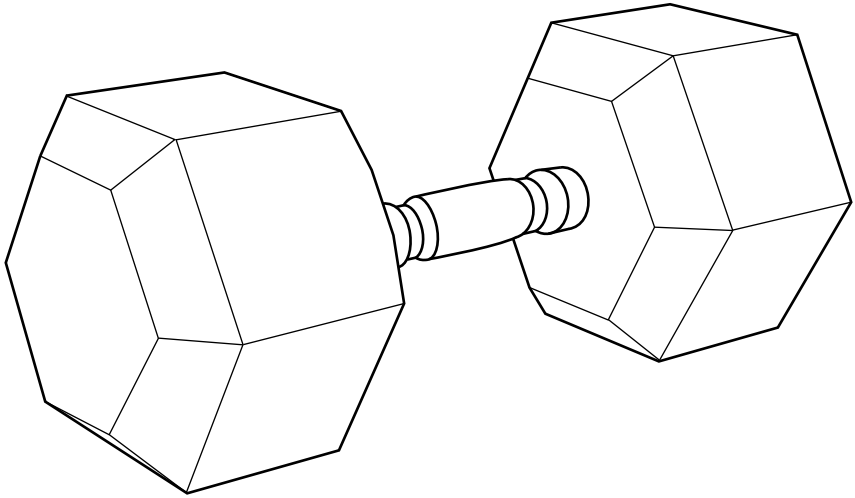
HEX DUMBBELL

Instructions for use

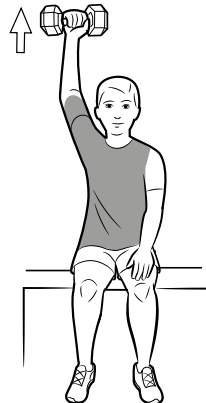
IAN 404084_2110

DE AT CH
FR IT GB

A



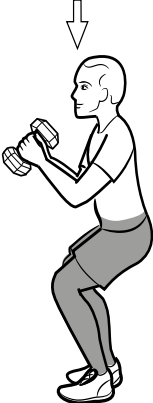
B



C

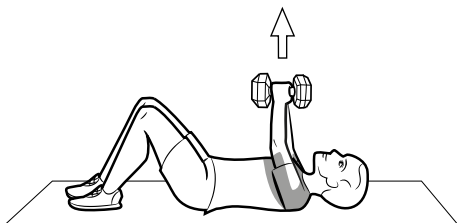
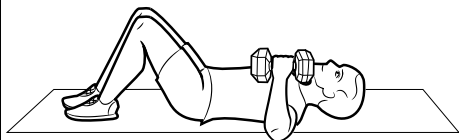
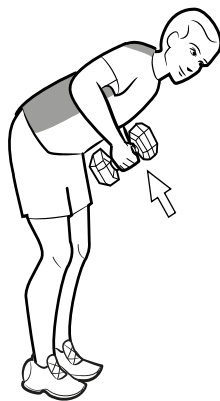
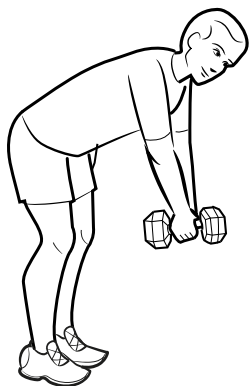
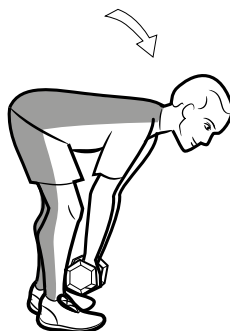


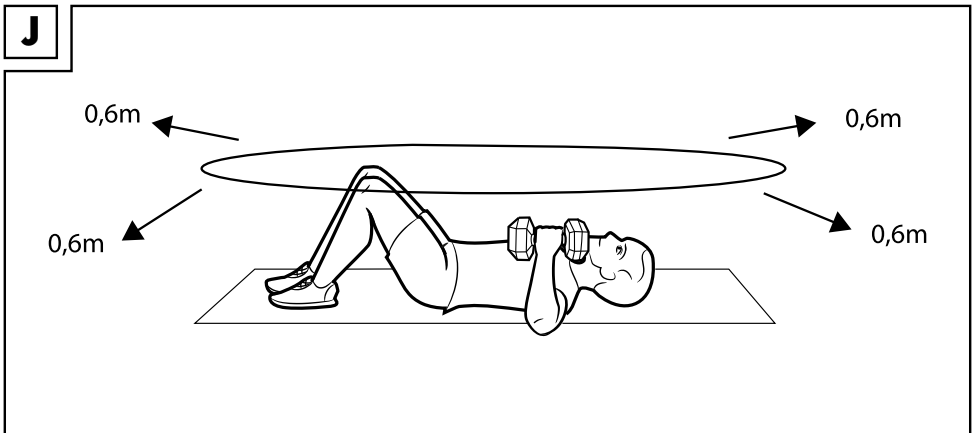
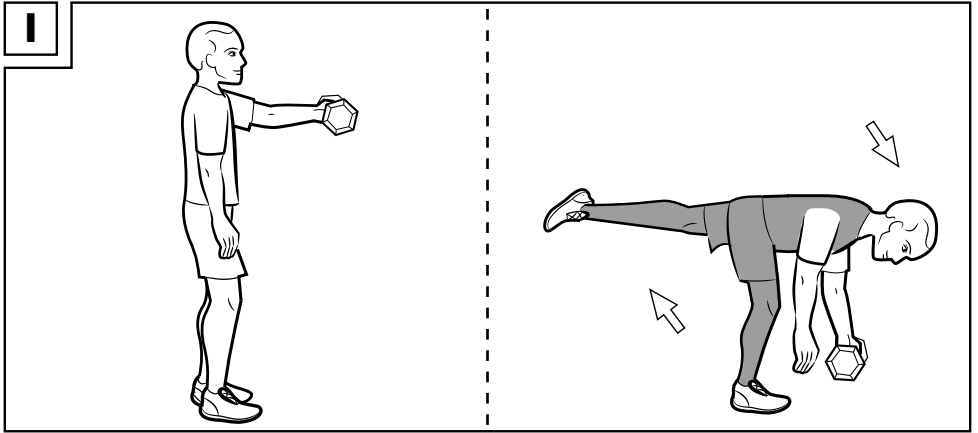
D



E



F**G****H**



DE AT CH	
Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!	7
Verletzungsgefahr!	7
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß!	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	8
Übungsvorschläge	9
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

IT CH	
Contenuto della fornitura	21
Dati tecnici	21
Uso conforme alla destinazione	21
Indicazioni di sicurezza	21
Pericolo di morte!	21
Pericolo di lesioni!	21
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!	22
Rischi dovuti all'usura!	22
Avvertenze generali per l'allenamento	22
Riscaldamento	22
Esempi di esercizi	23
Stretching	25
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento	26
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	26

FR CH	
Étendue de la livraison	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Risque de blessure !	14
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !	15
Dangers causés par l'usure !	15
Conseils d'entraînement généraux	15
Échauffement	15
Propositions d'exercices	16
Étirements	18
Stockage, nettoyage	18
Mise au rebut	18
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19

GB	
Package contents	27
Technical data	27
Intended use	27
Safety information	27
Life-threatening hazard!	27
Risk of injury!	27
Extra caution - risk of injury to children!	28
Dangers due to wear and tear!	28
General exercise instructions	28
Warming up	28
Exercise suggestions	29
Stretching	31
Storage, cleaning	31
Disposal	31
Notes on the guarantee and service handling	31

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Hexagon-Kurzhandtel
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Gewicht:

HE-10761: ca. 2,5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
04/2022

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.

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

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und nicht schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

3. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
4. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
5. Ziehen Sie Ihre Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.

6. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Schulterdrücken im Sitzen (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter und Rumpf

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine befinden sich im 90°-Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm seitlich vom Körper ab, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Der Arm ohne Artikel ruht auf dem Oberschenkel.
4. Beugen Sie den Ellenbogen im 90°-Winkel. Der Handrücken zeigt nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten.
5. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.

6. Heben Sie den Arm zügig mit der Ausatmung nach oben und bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Wichtig: Der Oberkörper bleibt gerade und der Arm ist bei der Streckung leicht gebeugt.

Endposition

7. Führen Sie langsam den Arm wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt während der gesamten Übung unten.

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Umfassen Sie dabei ein Hantelende mit beiden Daumen und Zeigefingern.

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Strecken Sie nun Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.
5. Halten Sie für einen Moment die Position.

Endposition

6. Nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder herunter in die Ausgangsposition.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogen nicht durchdrücken und sie nach außen zeigen.

7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und drücken Sie Ihre Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durch. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen beim Beugen nach außen zeigen.

Kniebeuge/Squats (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Nehmen Sie den Artikel senkrecht in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe vor sich.
3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten aus. Beugen Sie Knie und Hüfte und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie gleichzeitig die Schulterblätter nach hinten/unten.
5. Halten Sie kurz die Position.

Endposition

6. Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Ausfallschritt/Reverse Lunge (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.

4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Spannen Sie während der gesamten Übung Ihren Rumpf an.

Bankdrücken auf dem Boden/Floor Press (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Bereich der Brust, Schulter und hinterer Oberarm

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine um 30° an. Die Fußsohlen sind flach am Boden.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor Ihrem Brustkorb.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schultern bleiben unten und der untere Rücken durchgehend am Boden.

Hantel-Rudern/Bent Over Dumbbell Row (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Rücken

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
3. Beugen Sie den Oberkörper um ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
4. Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und führen Sie sie bis hinter den Körper.

Endposition

5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter nach hinten/unten zu schieben. Strecken Sie Ihre Brust nach vorn.

Kreuzheben/Deadlifts (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und hinteres Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.

Endposition

5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter nach hinten/unten zu schieben.

Einbeiniges Kreuzheben/Single Leg Deadlift (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in der linken Hand.
3. Spannen Sie Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und strecken Sie den rechten Arm um 90° nach vorn.
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das linke Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.
5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand mit dem Artikel nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm bleibt gestreckt.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass so wenig wie möglich Rotation in der Hüfte entsteht.

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Füße bleiben fest auf dem Boden, die Schulter unten und der untere Rücken gerade.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15–30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 404084_2110 (2,5 kg)

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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

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

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

Étendue de la livraison (fig. A)


1 haltère court hexagonal

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Poids :

HE-10761 : env. 2,5 kg

 Date de fabrication (mois/année) :
04/2022

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité

Danger de mort !

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

Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention au poids de l'article et ne le sous-estimez pas.

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.

Dangers causés par l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.

- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.

- Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

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

Développé épaules en position assise (fig. B)

Muscles sollicités : bras, épaules et tronc

Position de départ

- Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à la largeur des hanches l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont pliées à 90°.
- Tenez l'article horizontalement dans une main.
- Tendez votre bras sur le côté de votre corps de manière à ce qu'il soit parallèle au sol. Le bras sans l'article repose sur la cuisse.
- Pliez le coude à 90°. Le dos de la main pointe vers l'arrière. Assurez-vous de garder votre poignet droit.
- Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Levez la partie supérieure du corps et poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
- Levez le bras en l'air en expirant et maintenez la position un court moment.

Important : la partie supérieure du corps reste droite et le bras est légèrement fléchi pendant l'extension.

Position finale

- Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
- Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice, puis changez de bras.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, l'épaule reste baissée durant tout l'exercice.

Triceps (fig. C)

Muscles sollicités : haut du bras arrière

Position de départ

- Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.

- Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Saisissez une extrémité de l'article avec les deux pouces et les deux index.

Remarque : les genoux restent légèrement fléchis.

- Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
- Tendez à présent vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.
- Maintenez cette position pendant un moment.

Position finale

- Descendez ensuite lentement l'article dans la position de départ.

Remarque : veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur.

- Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : effectuez le mouvement lentement et ne tendez pas complètement vos coudes lors de l'extension. Veillez à ce que les coudes soient orientés vers l'extérieur lors de la flexion.

Flexion des genoux/Squats (fig. D)

Muscles sollicités : tronc et jambes

Position de départ

- Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
- Prenez l'article verticalement dans vos mains et tenez-le à hauteur de la poitrine avec les bras pliés devant vous.
- Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
- Poussez les fesses vers l'arrière. Fléchissez les genoux et les hanches et faites un squat. Poussez en même temps les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
- Maintenez brièvement la position.

Position finale

- Revenez ensuite rapidement à la position de départ en expirant.
- Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Fente/Reverse Lunge (fig. E)

Muscles sollicités : bras, épaules et tronc

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains devant la poitrine, à hauteur d'épaule, en pliant les coudes.
3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. Maintenez la position un court moment.

Position finale

5. Ramenez rapidement la jambe gauche dans la position de départ en expirant.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : contractez votre tronc tout au long de l'exercice.

Développé couché sur le sol/Floor Press (fig. F)

Muscles sollicités : partie centrale de la poitrine, épaules et haut du bras arrière

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos et fléchissez vos jambes à 30°. La plante des pieds est à plat sur le sol.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le devant votre poitrine avec les bras pliés.
3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en expirant. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.

Position finale

6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, les épaules restent baissées et le bas du dos reste continuellement sur le sol.

Rameur avec haltère/Bent Over Dumbbell Row (fig. G)

Muscles sollicités : tronc et dos

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol en fléchissant légèrement les genoux.
2. Tenez l'article verticalement des deux mains.
3. Penchez le haut du corps d'env. 45° vers l'avant. Tendez vos bras verticalement vers le bas.
4. Tirez l'article vers vous à la hauteur du nombril en expirant. Pour cela, pliez les coudes et ramenez-les derrière le corps.

Position finale

5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes et changez ensuite de côté.

Important : faites attention à la contraction de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Étirez votre poitrine vers l'avant.

Soulevé de terre/Deadlifts (fig. H)

Muscles sollicités : tronc et jambe arrière

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bras.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant.
4. Pliez ensuite légèrement les genoux et descendez l'article le long de votre corps et de vos jambes jusqu'à atteindre le milieu du bas de la jambe.

Position finale

5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.

6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : faites attention à la contraction de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates vers l'arrière/le bas.

Soulevé de terre sur une jambe/ Single Leg Deadlift (fig. 1)

Muscles sollicités : tronc et jambes

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article horizontalement dans votre main gauche.
3. Contractez les muscles des fesses et du tronc et tendez votre bras droit à 90° vers l'avant.
4. Déplacez votre poids vers la jambe droite. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche avec l'article vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

Important : veillez à ce qu'il y ait le moins de rotation possible dans la hanche.

6. Maintenez la position un court moment.

Position finale

7. Revenez rapidement à la position de départ.
8. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté.

Important : effectuez le mouvement lentement. Les pieds restent fermement au sol, l'épaule reste baissée et le bas du dos droit.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 15 à 30 secondes par côté.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et 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.

IAN : 404084_2110 (2,5 kg)

(CH) Service Suisse

Tel. : 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x manubrio corto esagonale
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Peso:

HE-10761: ca. 2,5 kg



Data di produzione (mese/anno):
04/2022

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

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

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. J).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.

- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

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

Rischi dovuti all'usura!

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

Avvertenze generali per l'allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.

- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido né brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti ognuno da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Shoulder press da seduti (fig. B)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle e torso

Posizione di partenza

1. Sedersi su una sedia e posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche. Le gambe formano un angolo di 90°.
2. Tenere l'articolo in posizione orizzontale con una mano.
3. Stendere il braccio lateralmente rispetto al corpo in modo che sia parallelo al pavimento. Il braccio senza articolo rimane rilassato sulla coscia.
4. Piegarlo il gomito con un angolo di 90°. Il dorso della mano è rivolto all'indietro. Fare attenzione a mantenere dritto il polso.
5. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Raddrizzare il busto e spingere le scapole indietro/verso il basso.
6. Sollevare rapidamente il braccio verso l'alto espirando e rimanere in posizione per un momento.

Importante: il busto resta dritto e durante l'estensione il braccio è leggermente piegato.

Posizione finale

7. Riportare lentamente il braccio nella posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio 5-10 volte per tre serie, quindi passare all'altro braccio.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia, le spalle restano ferme durante tutto l'esercizio.

Tricipiti (fig. C)

Muscolatura sollecitata: muscoli posteriori della parte alta del braccio

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale dietro la testa. Per farlo, afferrare un'estremità del manubrio con entrambi i pollici e gli indici.

Nota: le ginocchia restano leggermente piegate.

3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Il busto è dritto. Spingere le scapole indietro/verso il basso.
4. Stendere i gomiti e portare l'articolo sopra la testa.
5. Mantenere la posizione per un momento.

Posizione finale

6. Abbassare lentamente l'articolo fino alla posizione di partenza.

Nota: prestare attenzione che i gomiti non siano completamente distesi e che siano rivolti verso l'esterno.

7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Tra ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere i gomiti leggermente piegati durante l'estensione. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno quando vengono piegati.

Piegamenti sulle ginocchia / squats (fig. D)

Muscolatura sollecitata: torso e gambe

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo in posizione verticale davanti a sé all'altezza del busto con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.

4. Spingere i glutei all'indietro. Piegarle le ginocchia e le anche ed eseguire lo squat. Contemporaneamente, spingere le scapole verso il basso/indietro.
5. Rimanere brevemente in posizione.

Posizione finale

6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Affondo inverso/Reverse Lunge (fig. E)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle e torso

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale all'altezza delle spalle davanti al petto piegando i gomiti.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegarle il ginocchio sinistro fino a formare a un angolo di 90°, in modo che arrivi quasi a toccare il pavimento.
4. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

5. Ripartire rapidamente la gamba sinistra nella posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie e poi cambiare lato. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante tutto l'esercizio contrarre la muscolatura del torso.

Panca a terra / floor press (fig. F)

Muscolatura sollecitata: zona centrale di torace, spalle e muscoli posteriori della parte alta del braccio

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi sulla schiena e piegare le gambe formando un angolo di 30°. Le piante dei piedi sono appoggiate sul pavimento.

2. Afferrare l'articolo con le mani e tenerlo davanti a sé all'altezza della cassa toracica con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Spingere le scapole verso il basso/indietro. Il collo è allineato alla colonna vertebrale.
4. Stendere le braccia verso l'alto espirando. Le spalle restano ferme sul pavimento e i gomiti sono leggermente piegati.
5. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

6. Ripartire lentamente le braccia nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento parte solo dalle braccia, le spalle restano in basso e la parte bassa della schiena è sempre a contatto con il pavimento.

Rematore a busto inclinato con manubri (fig. G)

Muscolatura sollecitata: torso e spalle

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo in posizione verticale afferandolo con entrambe le mani.
3. Piegarle il busto in avanti di ca. 45°. Stendere le braccia verticalmente verso il basso.
4. Espirando, tirare l'articolo verso di sé portandolo all'altezza dell'ombelico. Piegarle i gomiti e portarli dietro al corpo.

Posizione finale

5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 90 secondi e quindi cambiare lato.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei. Allungare il busto in avanti.

Stacco da terra/Deadlift (fig. H)

Muscolatura sollecitata: torso e parte posteriore della gamba

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche e contrarre i glutei.
2. Afferrare l'articolo tenendolo in posizione orizzontale. I dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono tese verso il basso.
3. Piegarsi lentamente in avanti.
4. Piegare leggermente le ginocchia e portare l'articolo verso il basso facendolo passare lungo il corpo e le gambe, fino a raggiungere il centro della parte inferiore della gamba.

Posizione finale

5. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
6. Ripetere l'esercizio per 5-10 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole indietro/verso il basso.

Stacco da terra a una gamba/Single Leg Deadlift (fig. I)

Muscolatura sollecitata: torso e gambe

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo in posizione orizzontale nella mano sinistra.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e allungare il braccio destro in avanti fino a formare un angolo di 90°.
4. Spostare il peso sulla gamba destra. Piegare la parte superiore del corpo in avanti e portare la gamba destra tesa all'indietro. La gamba di appoggio è leggermente piegata.
5. Allo stesso tempo, portare la mano sinistra con l'articolo in basso, verso il pavimento. La schiena rimane dritta e il braccio destro rimane teso.

Importante: prestare attenzione che la rotazione dell'anca sia ridotta al minimo.

6. Rimanere in posizione per un momento.

Posizione finale

7. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte per tre serie e poi cambiare lato.

Importante: eseguire il movimento lentamente. I piedi rimangono saldi sul pavimento, la spalla rimane in basso e la parte bassa della schiena dritta.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling).

Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 404084_2110 (2,5 kg)



Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

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

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


Package contents (Fig. A)

1 x hex dumbbell
1 x instructions for use

Technical data

Weight:

HE-10761: approx. 2.5kg

 Date of manufacture (month/year):
04/2022

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information

Life-threatening hazard!

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

Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Do not use the product if you are injured or if your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a space of approx. 0.6m around the exercise area (Fig. J).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

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

⚠ Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must no longer be used.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture.
Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

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

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

Warming up

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

You should repeat each exercise 2–3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4–5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

3. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles will be optimally warmed up.
4. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
5. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
6. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Shoulder presses in sitting position (Fig. B)

Muscles used: arm, shoulder and core

Starting position

1. Sit down on a chair and place your feet hip-width apart on the floor. Your legs should be bent at a 90° angle.
2. Hold the product horizontally in one hand.
3. Extend your arm from the side of your body so that it is parallel to the floor. The arm not holding the product rests on your thigh.
4. Bend your elbow at a 90° angle. The back of your hand is facing backwards. Make sure your wrist is straight.
5. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades back/down.
6. Lift your arm up while breathing out, and remain in this position for a moment.

Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent when stretched up.

End position

7. Slowly return your arm to the starting position.
8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch arms.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders should remain lowered during the entire exercise.

Triceps (Fig. C)

Muscles used: back of upper arm

Starting position

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Clasp one end of the dumbbell with both thumbs and index fingers while doing so.

Note: your knees remain slightly bent.

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Your upper body is upright. Push your shoulder blades back/down.

4. Now stretch your arms up while moving the product over your head.

5. Hold the position for a moment.

End position

6. Then slowly lower the product back to the starting position.

Note: make sure you do not completely straighten your elbows, and that they are pointing outwards.

7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: perform the movement slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch. Make sure your elbows are pointing outwards when bent.

Squats (Fig. D)

Muscles used: core and leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Take the product vertically in your hands and hold it in front of you at chest height with your arms bent.
3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks back. Bend your knees and hips and enter a squat position. Push your shoulder blades back/down at the same time.
5. Briefly hold this position.

End position

6. Then return to the starting position while breathing out.
7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets.

Important: perform the movement slowly and keep your back straight throughout the entire exercise.

Reverse lunge (Fig. E)

Muscles used: arm, shoulder and core

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Remain in this position for a moment.

End position

5. Return your left leg to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break between each set.

Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.

Floor press (Fig. F)

Muscles used: central area of chest, shoulder and back of upper arm

Starting position

1. Lie on your back and bend your legs at a 30° angle. The soles of your feet should be flat on the floor.
2. Take the product in your hands and hold it above your ribcage with your arms bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades back/down. Your neck is aligned with your spine.
4. Extend your arms upward while breathing out. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.

End position

6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders remain lowered and your lower back stays on the floor throughout.

Bent-over dumbbell row (Fig. G)

Muscles used: core and back

Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product in both hands vertically.
3. Bend your upper body forward by approx. 45°. Extend your arms vertically downwards.

4. Pull the product towards you to the height of your navel while breathing out. Bend your elbows to do this and guide them behind your body.

End position

5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set and then change sides.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward.

Deadlifts (Fig. H)

Muscles used: core and back of leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Then bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached the middle of your shins.

End position

5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take an approx. 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down.

Single leg deadlift (Fig. I)

Muscles used: core and leg

Starting position

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product horizontally in your left hand.
3. Tense your buttock and core muscles and extend your right arm in front of you at 90°.

- Shift your weight to your right leg. Bend your upper body forwards and stretch your left leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
- At the same time move your left hand with the product down towards the floor. Your back remains straight and your right arm remains extended.

Important: make sure you rotate your hips as little as possible.

- Remain in this position for a moment.

End position

- Quickly return to the starting position.
- Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides.

Important: perform the movement slowly. Your feet are firmly planted on the floor, your shoulders remain lowered and your lower back is straight.

Stretching

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

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which

is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

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

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

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

IAN: 404084_2110 (2.5kg)

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



04/2022

Delta-Sport-Nr.: HE-10761

02.22.2022 / PM 2:23

IAN 404084_2110

1 