

10KG DUMBBELL SET

(GB)

10KG DUMBBELL SET

Instructions for use

(SI)

KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG

Navodilo za uporabo

(SK)

KRÁTKE ČINKY, 10 KG

Návod na používanie

(HU)

KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG

Használati útmutató

(CZ)

ČINKA 10 KG

Návod k použití

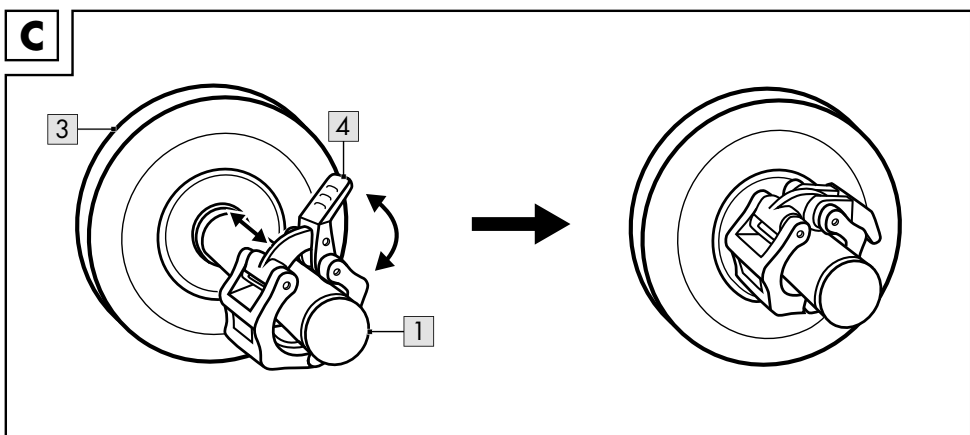
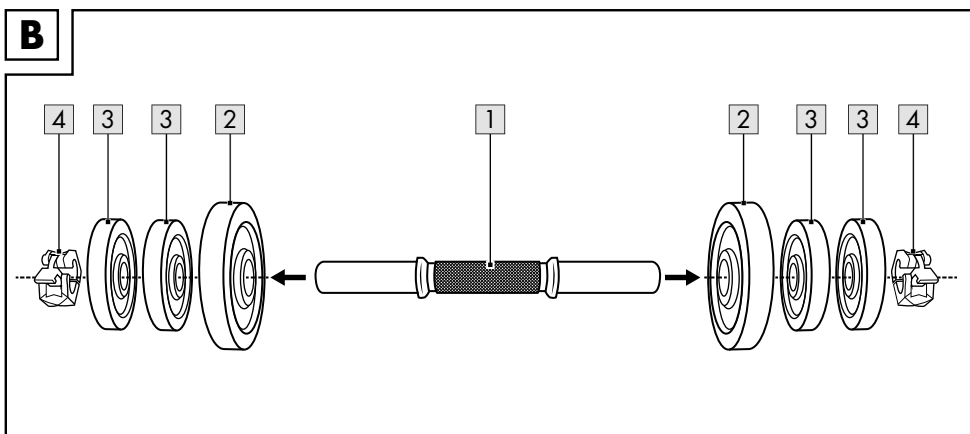
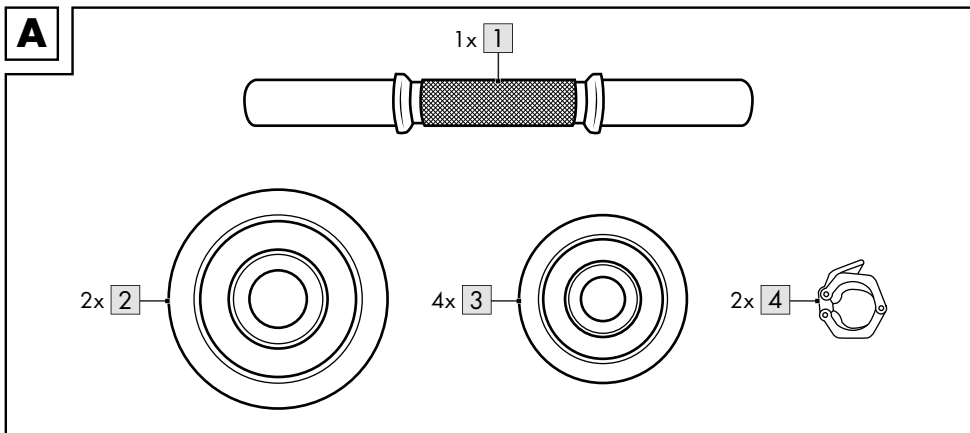
(DE) (AT) (CH)

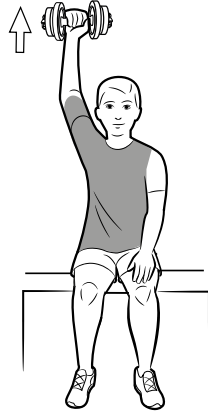
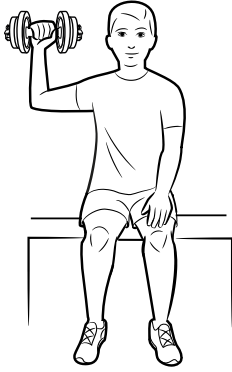
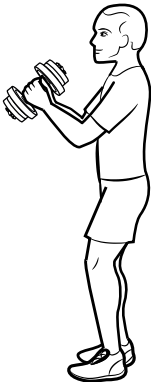
KURZHANTEL-SET, 10 KG

Gebrauchsanweisung

IAN 405674_2201

(GB) (HU) (SI) (CZ)
(SK) (DE) (AT) (CH)

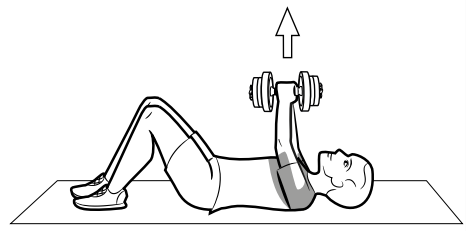
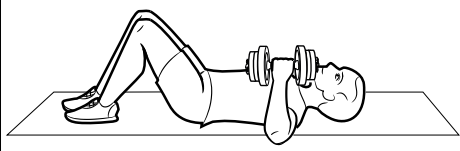


D**E****F**

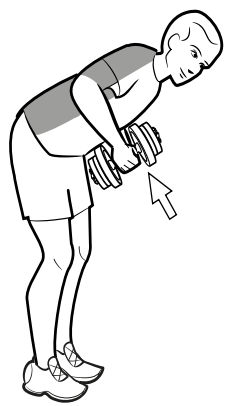
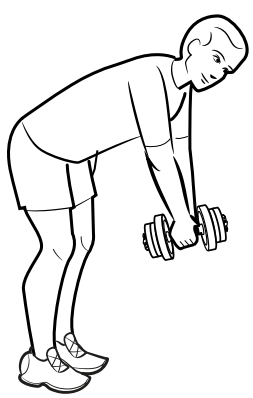
G

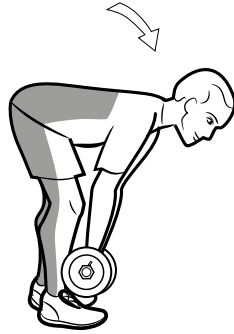
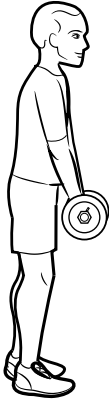
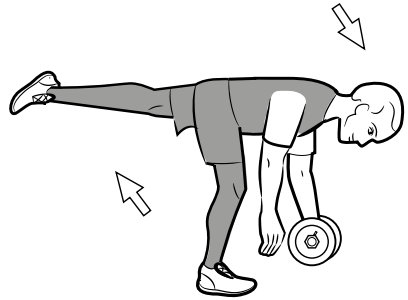
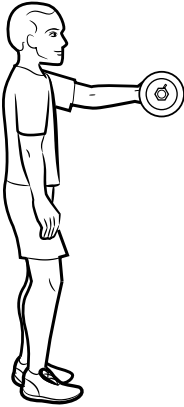
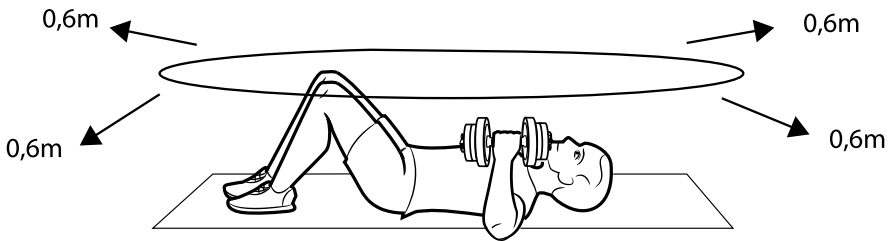


H



I



J**K****L**

(GB)

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Life-threatening hazard!	8
Risk of injury!	8
Extra caution – risk of injury to children!	9
Dangers due to wear and tear!	9
Mounting the weight discs	9
General exercise instructions	9
Warming up	9
Exercise suggestions	10
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13

(SI)

Obseg dobave	20
Tehnični podatki	20
Predvidena uporaba	20
Varnostni napotki	20
Smrtno nevarno!	20
Nevarnost poškodb!	20
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	21
Nevarnosti zaradi obrabe!	21
Montaža utežnih kolotov	21
Splošni napotki za vadbo	21
Ogrevanje	21
Predlogi za vaje	22
Raztezanje	24
Shranjevanje, čiščenje	24
Napotki za odlaganje v smeti	24
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	24
Garancijski list	25

(HU)

Csomag tartalma	14
Műszaki adatok	14
Rendeltetésszerű használat	14
Biztonsági utasítások	14
Életveszély!	14
Balesetveszély!	14
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	15
Elhasználódásból adódó veszélyek!	15
A súlytárcsák felszerelése	15
Általános tanácsok az edzéshez	15
Bemelegítés	15
Javasolt gyakorlatok	16
Nyújtás	18
Tárolás, tisztítás	18
Tudnivalók a hulladékkezelésről	18
A garanciával és a szervíz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	19

(CZ)

Obsah balení	26
Technické údaje	26
Použití dle určení	26
Bezpečnostní pokyny	26
Nebezpečí ohrožení života!	26
Nebezpečí poranění!	26
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	27
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	27
Montáž závaží	27
Obecné pokyny pro cvičení	27
Zahřátí	27
Návrhy na cvičení	28
Závěrečné protažování	30
Uskladnění, čištění	30
Pokyny k likvidaci	30
Pokyny k záruce a průběhu služby	30

SK		DE AT CH	
Rozsah dodávky	32	Lieferumfang	38
Technické údaje	32	Technische Daten	38
Určené použitie	32	Bestimmungsgemäße Verwendung	38
Bezpečnostné pokyny	32	Sicherheitshinweise	38
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	32	Lebensgefahr!	38
Nebezpečenstvo poranenia!	32	Verletzungsgefahr!	38
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo		Besondere Vorsicht -	
poranenia detí!	33	Verletzungsgefahr für Kinder!	39
Nebezpečenstvá v dôsledku		Gefahren durch Verschleiß!	39
opotrebenia!	33	Montage der Gewichtsscheiben	39
Montáž kotúčových závaží	33	Allgemeine Trainingshinweise	39
Všeobecné pokyny na cvičenie	33	Aufwärmen	40
Zahriatie	33	Übungsvorschläge	40
Príklady cvikov	34	Dehnen	43
Strečing	36	Lagerung, Reinigung	43
Skladovanie, čistenie	36	Hinweise zur Entsorgung	43
Pokyny k likvidácii	36	Hinweise zur Garantie und	
Pokyny k záruke a priebehu servisu	36	Serviceabwicklung	43

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 dumbbell bar (1)
- 2 x weight disc 2kg (2)
- 4 x weight disc 1kg (3)
- 2 x dumbbell quick release fastener (4)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

Technical data

Weight:

Dumbbell bar: approx. 2kg

Weight disc, small: approx. 1kg

Weight disc, large: approx. 2kg



Max. load per dumbbell quick release fastener in vertical position: 7kg



Max. load (incl. dumbbell bar): 10kg



Date of manufacture (month/year):

06/2022

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 designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

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.
- Attach the same weight to both ends of the dumbbell bar.
- Attach the weight discs to both sides of the dumbbell according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or 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.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. L).
- 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 not be used anymore.
- Pay particular attention to wear of the dumbbell quick release fasteners.
- 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.

Mounting the weight discs

1. Attach the weight discs (2) and (3) to both sides of the dumbbell (1) according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last (Fig. B).

Important: be sure to attach the same weight to both sides.

2. Slide the dumbbell quick release fasteners (4) onto the ends of the dumbbell bar and fasten them. This will prevent the weight discs from sliding off while exercising. The click system shown makes it possible to quickly change the weight discs. Make sure that the dumbbell quick release fasteners are positioned close to the weight discs so that they do not slide out of position while exercising (Fig. C).

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

1. 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.
2. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. 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 your 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. D)

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. E)

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. Hold the weight disc(s) at one of the ends of the dumbbell 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.

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. F)

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. G)

Muscles used: arm, shoulder, core and legs

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. H)

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 and lower back remain on the floor throughout.

Bent-over dumbbell row (Fig. I)

Muscles used: upper arm, 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.

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

Deadlifts (Fig. J)

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. K)

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. Extend your left arm in front of you at 90° and hold the product horizontally in your left hand.
3. Tense your buttock and core muscles and extend your right arm in front of you, also at 90°.
4. 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.
5. 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.

6. Remain in this position for a moment.

End position

7. Quickly return to the starting position.
8. 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

1. Stand in a relaxed posture.
2. 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

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward when doing so, 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: 405674_2201



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

 **Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x rövid súlyzórúd (1)
- 2 x súlytárcsa, 2 kg (2)
- 4 x súlytárcsa, 1 kg (3)
- 2 x gyorsár súlyzóhoz (4)
- 1 x használati útmutató
- 1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

Tömeg:

Rövid súlyzórúd: kb. 2 kg

Kis súlytárcsa: kb. 1 kg

Nagy súlytárcsa: kb. 2 kg



Max. terhelés gyorsáranként függőleges helyzetben: 7 kg



Max. terhelés (rövid súlyzórúddal együtt): 10 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
06/2022

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.
- Gyerekek nem játszhatnak a termékkel.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A súlyzórúd mindkét végére ugyanolyan tömeget helyezzen fel.
- A súlytárcsákat a rövid súlyzó mindkét oldalára tömeg és méret szerint helyezze fel. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat szerelje fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára.
- Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Ne használja a terméket sérült vagy egészségügyi szempontból korlátozott állapotú személy.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzőterület körül legyen kb. 0,6 m nagyságú szabad terület (L ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.

- A terméket kizárólag a „Rendeltetés szerű használata” pontban megadottak szerint használja.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el a termék használatának módját, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megegyez. A termék játékszernek nem alkalmas.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.



Elhasználódásból adódó veszélyek!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épességét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzi.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épességét, illetve elhasználódását. Sérült terméket nem szabad használni.
- Különösen a súlyzóhoz való gyorsárák kopására fordítson figyelmet.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

A súlytárcsák felszerelése

1. Helyezze fel a súlytárcsákat (2) és (3) a rövid súlyzó (1) mindkét oldalára. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat helyezze fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára (B ábra).

Fontos: ügyeljen arra, hogy mindkét oldalra ugyanolyan tömeget helyezzen fel.

2. Tolja a gyorsárákat (4) a rövid súlyzórúd végeire, és zárja le őket. Ezzel megakadályozza a súlytárcsák lecsúszását az edzés során. A bemutatott kattintós rendszer lehetővé teszi a súlytárcsák gyors cseréjét. Ügyeljen arra, hogy a súlyzóhoz való gyorsárák szorosan illeszkedjenek a súlytárcsákhoz, hogy az edzés alatt ne csússzanak el (C ábra).

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatokat 2–3-szor ismételje.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5 alkalommal.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Vállprés ülő helyzetben (D ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll és törzs

Alaphelyzet

1. Üljön le egy székre, és a lábait helyezze csípőszélességben egymás mellé a talajra. A lábak 90°-os szögben állnak.
2. Tartsa a terméket vízszintesen az egyik kezében.
3. Nyújtsa ki a karját oldalra a talajjal párhuzamosan. A terméket nem tartó kar a combon pihen.
4. Hajlítsa be a könyökét 90°-os szögben. A kézfej néz hátrafelé. Ügyeljen arra, hogy a csuklóját egyenesen tartsa.
5. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmokat. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a lapockáját húzza hátrafelé/lefelé.
6. Kilégzés közben dinamikus nyújtsa ki felfelé a karját, és rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Fontos: a felsőtest egyenes marad, és a kar a nyújtott helyzetben enyhén be van hajlítva.

Véghelyzet

7. Lassan engedje vissza a karját az alaphelyzetbe.
8. 5–10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson kart.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. Az egész gyakorlat közben csak a kar mozog, a váll ejtve marad.

Tricepsz (E ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar hátsó része

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszéles terpeszbe a talajon, és a térdét enyhén hajlítsa be.
 2. Tartsa a terméket két kézzel függőlegesen a feje mögött. Ennek során tartsa a súlytárcsá(-ka)t a súlyzó egyik végén.
- Megjegyzés:** a térd maradjon enyhén behajlítva.
3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmokat. A felsőtest egyenes. Nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
 4. Könyökét kinyújtva emelje a terméket a feje fölé.
 5. Rövid ideig tartsa ki a pozíciót.

Véghelyzet

6. Majd lassan engedje le a terméket vissza az alaphelyzetbe.
- Megjegyzés:** ügyeljen arra, hogy a könyökét ne feszítse teljesen meg, és az kifelé nézzen. 5–10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét. Ügyeljen arra, hogy a könyök a hajlításkor kifelé nézzen.

Térdhajlítás/Squats (F ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és láb

Alaphelyzet

1. Álljon válszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja a terméket függőlegesen mindkét kezébe, és tartsa behajtott karral maga előtt mellmagasságban.

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmokat.
4. Tolja a fenékét hátra. Térd- és csípőhajlítással ereszkedjen térdhajlításba. Egyidejűleg nyomja a lapockákat hátrafelé/lefelé.
5. Tartsa ki röviden a pozíciót.

Véghelyzet

6. Utána kilégzés közben dinamikusán térjen vissza az alaphelyzetbe.
7. 5-10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

Támadólépés/Reverse Lunge (G ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, törzs és lábak

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket két kézzel, függőlegesen vállmagasságban a mellkas előtt, könyökét behajlítva.
3. Végezzen a bal lábával egy kitörést hátralepéssel. Hajlítsa be a bal térdét 90° -os szögben úgy, hogy az majdnem érintse a talajt.
4. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

5. Kilégzés közben dinamikusán vigye a bal lábát ismét az alaphelyzetbe.
6. 5-10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson oldalt. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a törzs a gyakorlat során végig maradjon feszes.

Fekvenyomás földön/Floor Press (H ábra)

Igénybe vett izomzat: középső mellizmok, a váll és a felkar hátsó része

Alaphelyzet

1. Feküdjön hanyatt, és a lábait 30° -ban hajlítsa be. A talpak a talajon fekszenek.
2. Fogja meg a terméket mindkét kezével, és tartsa behajlított karral maga előtt a mellkas magasságában.

3. Feszítse meg a láb-, fenék- és hasizmokat. Húzza a lapockákat hátrafelé/lefelé. A nyak a gerincoszlop hosszanti tengelyében marad.
4. Kilégzés közben nyújtsa ki a karját felfelé. A váll eközben a talajon marad, és a könyök enyhén be van hajlítva.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

6. Lassan vigye vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. 5-10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A gyakorlat közben csak a kar mozog. A váll, valamint a hát alsó szakza mindvégig a talajon marad.

Döntött törzsű evezés/Bent Over Dumbbell Row (I ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar, törzs és hát

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket függőlegesen mindkét kezével.
3. Döntse a felsőtétét kb. 45° -ban előre. A karját nyújtsa ki függőlegesen lefelé.
4. Kilégzés közben húzza a terméket magához köldökmagasságig. Ehhez hajlítsa a könyökét, és húzza hátra egészen a test mögé.

Véghelyzet

5. Lassú mozgással térjen vissza az alaphelyzetbe.
6. 5-10-szer ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtétét egyenesen, és próbálja a lapockát hátrafelé/lefelé nyomni. A mellkasát nyomja előre.

Felhúzás/Deadlifts (J ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és a láb hátsó része

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon, és feszítse meg a fenékét.
2. Vízszintesen fogja meg a terméket. A kézhát előre felé nézzen. A karok legyenek lefelé kinyújtva.

3. Lassan dőljön előre.
4. Ezután hajlítsa be kissé a térdeit, és vezesse lefelé a terméket a teste és a lábai mentén, amíg el nem éri a lábszára közepét.

Véghelyzet

5. Kilégzés közben dinamikusán térjen vissza az alaphelyzetbe.
6. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen. A sorozatok közé iktasson be kb. 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és próbálja a lapockát hátrafelé/lefelé nyomni.

Egylábás felhúzás/Single Leg Deadlift (K ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs és láb

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Nyújtsa előre a bal karját 90°-os szögben, és tartsa a terméket vízszintesen a bal kezében.
3. Feszítse meg a far- és törzsiszmaid, és nyújtsa a jobb karját is 90°-ban előre.
4. Helyezze át a testsúlyát a jobb lábára. A felsőtestével dőljön előre, a jobb lábát pedig emelje hátra kinyújtva. A támasztóláb enyhén be van hajlítva.
5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal kezét a termékkel a talaj irányába. A hát egyenes marad, a jobb kéz végig nyújtva.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a csípőjét csak minimális mértékben fordítsa el.

6. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.

Véghelyzet

7. Térjen vissza dinamikusán az alaphelyzetbe.
8. 5–10-szer ismételje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen, majd váltson oldalt.

Fontos: a mozdulatot lassan hajtsa végre. A talp végig a talajon marad, a váll végig ejtve van, és a hát alsó szakasza egyenes.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
 2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
- Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törülközővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

Az árucikket és a csomagolóanyagot az érvényes helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlansítsa. A csomagolóanyagok, pl. nylonzacskók, nem kerülhetnek gyermekek kezébe. A csomagolóanyagot gyermekek számára hozzá nem férhető helyen tárolja.



A terméket és csomagolását környezetbarát módon selejtezze le.



Az újrahasznosító kód a különböző anyagokat jelöli, hogy azok nyersanyagként újrahasznosíthatók legyenek. A kód az újrahasznosítás jelből - értsd: az újrahasznosítás körforgás jelölése - és egy számból áll, ami adott anyagot jelöl.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 405674_2201

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

 **V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.**

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave (slika A)

- 1 x kratka utežna ročka (1)
- 2 x utežni kolot 2 kg (2)
- 4 x utežni kolot 1 kg (3)
- 2 x hitri zaklep za utežne ročke (4)
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Teža:

Kratka utežna ročka: pribl. 2 kg

Mali utežni kolot: pribl. 1 kg

Veliki utežni kolot: pribl. 2 kg



Maks. obremenitev na hitri zaklep za utežne ročke v navpičnem položaju: 7 kg



Maks. obremenitev (vklj. s kratko utežno ročko): 10 kg



Datum izdelave (mesec/leto):
06/2022

ISO 20957 Razred H

Področje uporabe: za domačo uporabo

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot naprava za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in komercialne namene.

Varnostni napotki



Smrtno nevarno!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.



Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Na obe strani ročke namestite enako težo.
- Utežne kolute namestite na oba konca kratke ročke glede na težo in velikost. Največje in najtežje kolute je treba namestiti prve, najmanjše in najlažje pa zadnje.
- Navodilo za uporabo in predloge za vaje vedno shranjujte na dosegu roke.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega napreženja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbenega prostora morate imeti pribl. 0,6 m prostega prostora (slika L).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.

- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.

Nevarnosti zaradi obrabe!

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Še posebej bodite pozorni na obrabo hitrih zaklepov za utežne ročke.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Montaža utežnih kolutov

1. Utežne kolute (2) in (3) namestite na oba konca kratke utežne ročke (1). Največje in najtežje kolute je treba namestiti prve, najmanjše in najlažje pa zadnje (slika B).

Pomembno: Pazite, da na obeh straneh namestite enako težo.

2. Hitre zaklepe za utežne ročke (4) potisnite na konca kratke utežne ročke in jih zaprite. Tako preprečite, da bi utežni koluti med vadbo zdrsnili. Prikazan klik-sistem omogoča zelo hitro menjavo utežnih kolutov. Pazite, da hitri zaklepi za utežne ročke ležijo tesno ob utežnih kolutih, da med vadbo ne zdrsnejo (slika C).

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite od 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato spustite.

4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor možnih vaj.

Potisk ramena v sede (slika D)

Ciljne mišice: roka, rama in trup

Začetni položaj

1. Sedite na stol in postavite stopali v širino kolkov na tla. Nogi naj bosta pokrčeni pod kotom 90°.
2. Izdelek držite z eno roko v vodoravnem položaju.
3. Roko iztegnite stran od telesa, da je vzporedna s tlemi. Roka, v kateri ne držite izdelka, počiva na stegnu.
4. Pokrčite komolec pod kotom 90°. Hrbtna stran dlani je obrnjena nazaj. Pri tem pazite, da je zapestje poravnano.
5. Mišice nog, zadnjične in trebušne mišice naj bodo ves čas napete. Poravnajte zgornji del telesa, prsnico potisnite naprej, lopaticice pa povlecite nazaj/navzdol.
6. Roko odločno dvignite navzgor in hkrati izdihnite ter za trenutek zadržite ta položaj.

Pomembno: Zgornji del telesa mora ostati poravnano, roka pa je med iztegovanjem rahlo pokrčena.

Končni položaj

7. Počasi vrnite roko v začetni položaj.
8. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte roki.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z roko, rama naj ostane med celotno vajo spuščena.

Triceps (slika E)

Ciljne mišice: zadnja stran nadlakti

Začetni položaj

1. Stopali postavite v širino kolkov na tla in rahlo pokrčite kolena.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično zadaj za glavo. Pri tem držite utežni kolot/utežne kolute na enem koncu utežne ročke.

Napotek: Kolena ostaneta rahlo pokrčeni.

3. Mišice nog, zadnjične in trebušne mišice naj bodo ves čas napete. Trup je vzravnano. Lopaticice potisnite nazaj/navzdol.
4. Sedaj iztegnite komolca in pri tem dvignite izdelek nad glavo.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

6. Izdelek počasi spustite nazaj v začetni položaj.

Napotek: Pazite, da ne iztegnete komolcev in da sta komolca obrnjena navzven.

To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Po vsakem sklopu naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Gib izvajajte počasi in pri dviganju komolcev ne iztegnite popolnoma. Pazite, da sta komolca med upogibanjem usmerjena navzven.

Upogib kolen/Squads (slika F)

Ciljne mišice: trup in noge

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Izdelek primite navpično in ga držite s pokrčenima rokama pred sabo v višini prsi.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Zadnjico potisnite nazaj. Pokrčite kolena in kolke in počepnite. Hkrati potisnite lopaticice nazaj/navzdol.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju.

Končni položaj

6. Nato se odločno vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
7. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo med celotno vajo poravnan.

Izpadni korak/Reverse Lunge (slika G)

Ciljne mišice: roka, rama, trup in noge

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično na višini ramen pred prsmi z rahlo pokrčenima komolcema.
3. Z levo nogo izvedite izpadni korak nazaj. Levo koleno pokrčite do kota 90° , tako da se skoraj dotika tal.
4. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

5. Levo nogo odločno vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo vaš trup napet.

Potisk s prsi/Floor Press (slika H)

Ciljne mišice: sredina prsi, ramena in zadnja stran nadlakti

Začetni položaj

1. Ulezite se na hrbet in pokrčite noge za 30° . Podplati naj bodo plosko na tleh.
2. Primite izdelek z obema rokama in ga držite s pokrčenima rokama pred svojim prsnim košem.
3. Napnite mišice nog, zadnjične in trebušne mišice. Lopatice povlecite nazaj/navzdol. Vrat je podaljšek hrbtenice.
4. Roki iztegnite navzgor in hkrati izdihnite. Rami naj ostaneta na tleh, komolca pa naj bosta narahlo upognjena.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

6. Roki znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z roko. Rami ter spodnji del hrbta naj ostanejo stalno na tleh.

Veslanje v predklonu/Bent Over Dumbbell Row (slika I)

Ciljne mišice: nadlaket, trup in hrbet

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini ramen, kolena naj bosta rahlo pokrčeni.
2. Izdelek držite z obema rokama navpično.
3. Trup nagnite za pribl. 45° naprej. Roki iztegnite navpično navzdol.
4. Izdelek povlecite k sebi in višino popka in hkrati izdihnite. Pri tem pokrčite komolca in ju povlecite za telo.

Končni položaj

5. Počasi se vrnite v začetni položaj.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite 90 sekund premora.

Pomembno: Med vajo naj bo trup napet. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju, lopatici pa poskušajte potisniti nazaj/navzdol. Prsi potisnite naprej.

Križno dviganje/Deadlifts (slika J)

Ciljne mišice: trup in zadnji del nog

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini kolkov na tleh in napnite zadnjične mišice.
2. Izdelek primite vodoravno. Hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni naprej. Roki naj bosta iztegnjena navzdol.
3. Počasi se nagnite naprej.
4. Nato rahlo pokrčite kolena in spustite izdelek ob svojih nogah navzdol do sredine meč.

Končni položaj

5. Počasi se vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
6. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 90 sekund premora.

Pomembno: Med vajo naj bo trup napet. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in poskušajte potisniti lopatici nazaj/navzdol.

Enonožno križno dviganje/Single Leg Deadlift (slika K)

Ciljne mišice: trup in noga

Začetni položaj

1. Stojte z nogami v širini kolkov. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjena.
2. Svojo levo roko iztegnite za 90° naprej in držite izdelek vodoravno v levi roki.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter iztegnite tudi desno roko za 90° naprej.
4. Prenesite težo na desno nogo. Z zgornjim delom telesa se nagnite naprej, levo nogo pa iztegnite nazaj. Obremenjena noga je narahlo pokrčena.
5. Hkrati pomikajte levo roko z izdelkom navzdol proti tlam. Hrbet ostane raven, desna roka pa iztegnjena.

Pomembno: Boka morata ostati čim bolj poravnana in ju ne smete obračati.

6. Za trenutek zadržite ta položaj.

Končni položaj

7. Odločno se vrnite v začetni položaj in hkrati izdihnite.
8. To vajo ponovite od 5- do 10-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Gib izvajajte počasi. Stopali ostaneta trdno na tleh, rami potiskate navzdol, spodnji del hrbta pa ostane raven.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stožite sproščeno.
 2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
- S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Stožite vzravnan, kolena naj bosta rahlo upognjena.

2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stožite vzravnan in dvignite eno stopalo s tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Pri tem potisnite medenico naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.



Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.



Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve


Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko.

Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 405674_2201

 Servis Slovenija
Tel.: 080080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih 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 popravilja 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



Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)

- 1 x krátká činková tyč (1)
- 2 x závaží 2 kg (2)
- 4 x závaží 1 kg (3)
- 2 x rychlouzávěr na činku (4)
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

Technické údaje

Hmotnost:

Krátká činková tyč: cca 2 kg

Závaží, malé: cca 1 kg

Závaží, velké: cca 2 kg



Max. zatížení každého rychlouzávěru na činku v kolmé poloze: 7 kg



Max. zatížení (vč. krátké činkové tyče): 10 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

06/2022

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: domácí použití

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek smí používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Na oba konce činkové tyče umístěte stejné závaží.
- Umístěte závaží na obě strany krátké činky podle hmotnosti a velikosti. Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo místa cvičení musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. L).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínek.

- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Používejte pouze originální náhradní díly.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovoďte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Věnujte především pozornost opotřebení rychlouzávěrů na činku.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Montáž závaží

1. Umístěte závaží (2) a (3) na obě strany krátké činkové tyče (1). Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec (obr. B).

Důležité: Dbejte na to, abyste na obě strany umístili stejné závaží.

2. Nasuňte rychlouzávěry na činku (4) na konce krátké činkové tyče a uzavřete je. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Zobrazený klik systém umožňuje rychlou výměnu závaží. Dbejte na to, aby rychlouzávěry na činku těsně přiléhaly k závažím tak, aby během tréninku nesklouzly (obr. C).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Ramenní svaly v sedě (obr. D)

Posilované svalstvo: paže, ramena a trup

Výchozí poloha

1. Sedněte si na židli a položte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku boků. Nohy svírají úhel 90°.
2. Držte výrobek vodorovně v jedné ruce.
3. Napněte paži do strany od těla tak, aby byla paralelně se zemí. Paže bez výrobku je položena na stehně.
4. Ohněte loket do úhlu 90°. Hřbet ruky směřuje dozadu. Dbejte na to, abyste zápěstí drželi rovně.
5. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýždě a břišní svaly. Narovnejte trup a táhněte lopatky směrem dozadu/dolů.
6. Pomalu s výdechem zvedejte paži nahoru a zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Důležité: Trup zůstává rovný a paže je při natažení lehce pokrčená.

Konečná poloha

7. Pomalu vedte paži zpět do výchozí polohy.
8. Zopakujte tento cvik 5 až 10krát po třech sériích a potom vystřídejte paži.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají během provádění celého cviku dole.

Tricepsy (obr. E)

Posilované svalstvo: zadní strana nadloktí

Výchozí poloha

1. Položte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku boků a lehce pokrčte kolena.
 2. Oběma rukama držte výrobek kolmo za hlavou. Držte přitom závaží za jeden konec činky.
- Upozornění:** Kolena zůstávají mírně pokrčená.
3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýždě a břišní svaly. Trup je vzpřímený. Lopatky tlačte dozadu/dolů.
 4. Nyní napněte lokty a přitom pohybujte výrobkem směrem nad hlavu.
 5. Chvilí tuto polohu udržujte.

Konečná poloha

6. Poté vedte výrobek pomalu zpět dolů do výchozí polohy.

Upozornění: Dbejte na to, abyste nepropínali lokty a aby lokty směřovaly ven.

Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínejte. Dbejte na to, aby lokty při ohýbání nesměřovaly ven.

Dřepy/Squats (obr. F)

Posilované svalstvo: trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Vezměte výrobek kolmo do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hrudníku.
3. Napněte hýždě, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu. Ohněte kolena a boky a jděte do dřepu. Současně tlačte lopatky dozadu/dolů.
5. V této poloze chvíli zůstaňte.

Konečná poloha

6. Potom jděte plynule s výdechem zpět do výchozí polohy.

7. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.

Výpady / Reverse Lunge (obr. G)

Posilované svalstvo: paže, rameno, trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek kolmo oběma rukama ve výšce ramen před hrudníkem, lokty jsou ohnuté.
3. Levou nohou udělejte výpad vzad. Pokrčte levé koleno až do úhlu 90°, tak, aby se téměř dotýkalo podlahy.
4. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

5. Levou nohu vedte plynule s výdechem do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích a potom vystřídejte strany. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během celého provádění cvičení mějte napnutý trup.

Bench Press na zemi / Floor Press (obr. H)

Posilované svalstvo: střední oblast hrudníku, ramena a zadní strana nadloktí

Výchozí poloha

1. Lehnete si na záda a nohy ohnete pod úhlem 30°. Chodidla jsou na zemi.
2. Vezměte výrobek do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hrudního koše.
3. Napněte svaly nohou, hýžd'ové a břišní svaly. Lopatky tahejte dozadu/dolů. Šije je v prodloužení páteře.
4. S výdechem zvedejte paže nahoru. Ramena zůstávají na zemi a lokty jsou lehce pokrčené.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

6. Vedte paže pomalu zpět do výchozí polohy.

7. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží. Ramena a spodní část zad zůstávají neustále na podlaze.

Veslování s činkami / Bent Over Dumbbell Row (obr. I)

Posilované svalstvo: horní část paže, trup a záda

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku ramen, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Výrobek držte kolmo oběma rukama.
3. Ohněte trup o cca 45° dopředu. Napněte paže kolmo směrem dolů.
4. S výdechem táhněte výrobek k sobě do výšky pupku. Ohněte proto lokty a vedte je až za tělo.

Konečná poloha

5. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
 6. Opakujte cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 90 sekund.
- Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky směrem dozadu/dolů. Vypněte hrud' dopředu.**

Mrtvý tah / Deadlifts (obr. J)

Posilované svalstvo: trup a zadní strana nohou

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na šířku pánve na zem a napněte hýždě.
2. Výrobek uchopte vodorovně. Hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené dolů.
3. Pomalu se předkloňte.
4. Poté mírně pokrčte kolena a vedte výrobek podél těla a nohou směrem dolů, až dosáhnete středu holení.

Konečná poloha

5. S výdechem se vraťte plynule zpět do výchozí polohy.
6. Opakujte cvik 5 až 10krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky dozadu/dolů.

Mrtvý tah na jedné noze / Single Leg Deadlift (obr. K)

Posilované svalstvo: trup a nohy

Výchozí poloha

1. Postavte se na zem, nohy jsou na šířku boků. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Ohněte levou paži pod úhlem 90° dopředu a držte výrobek vodorovně v levé ruce.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a pravou paži rovněž ohněte dopředu pod úhlem 90°.
4. Přeneste svou hmotnost na pravou nohu. Předkloňte trup a nataženou levou nohu vedte směrem dozadu. Stojná noha je mírně pokrčená.
5. Současně vedte levou ruku s výrobkem dolů směrem k podlaze. Záda zůstávají rovná a pravá paže zůstává pokrčená.

Důležité: Dbejte na to, aby docházelo k minimální rotaci kyčlí.

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.

Konečná poloha

7. Vraťte se plynule zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve třech sériích a potom vystřídejte strany.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Nohy zůstávají pevně na zemi, ramena dole a spodní část zad je rovná.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
 2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
- Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Likvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 405674_2201

 Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x krátka činková tyč (1)
- 2 x kotúčové závažie 2 kg (2)
- 4 x kotúčové závažie 1 kg (3)
- 2 x rýchlozáver činiek (4)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje

Hmotnosť:

Krátka činková tyč: cca 2 kg

Kotúčové závažie, malé: cca 1 kg

Kotúčové závažie, veľké: cca 2 kg



Max. zaťaženie na rýchlozáver činiek v kolmej polohe: 7 kg



Max. zaťaženie (vrátane krátkej činkovej tyče): 10 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

06/2022

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obľúbeným materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Na obidva konce činkovej tyče pripevnite rovnaké závažie.
- Kotúčové závažia pripevnite na obe strany krátkej činky podľa hmotnosti a veľkosti. Najprv treba osadiť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovateľmi cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podestí.

- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Používajte len originálne náhradné diely.



Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajúce nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodný používať ako hračku.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Dávajte pozor najmä na opotrebovanie rýchlostných číniok.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž kotúčových závaží

1. Kotúčové závažia (2) a (3) pripevnite na obe strany krátkej činkovej tyče (1). Najprv treba pripevniť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie (obr. B).

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.

2. Zasuňte rýchlostné číničky (4) na konce krátkej činkovej tyče a zatvorte ich. Tým sa zabráni zošmyknutiu kotúčových závaží počas cvičenia. Zobrazovaný systém zacvaknutia umožňuje rýchlu výmenu kotúčových závaží. Dbajte na to, aby rýchlostné číničky tesne priliehali ku kotúčovým závažiam, aby sa počas cvičenia nezošmykli (obr. C).

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyfahajte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboja plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte k ušiam a opäť ich spustite.

4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Priklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Ramenné tlaky v sede (obr. D)

Namáhané svaly: ramená, plecia a trup

Východisková poloha

1. Posadíte sa na stoličku a chodidlá položte na zem na šírku panvy. Nohy sa nachádzajú v 90° uhle.
2. Výrobok držte vodorovne v jednej ruke.
3. Upažte rukou bočne od tela tak, aby sa nachádzala paralelne k zemi. Ruka bez výrobku spočíva na stehne.
4. Lakeť ohnite v 90° uhle. Chrbát ruky smeruje dozadu. Dbajte na to, aby ste zápästie držali rovno.
5. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Vystríte hornú časť tela a zatiahnite lopatky dozadu/nadol.
6. Ruku zdvihnite plynulo s výdychom nahor a chvíľu zotrvať v tejto polohe.

Dôležité: Horná časť tela zostáva vystretá a ruka je pri vystieraní mierne ohnutá.

Konečná poloha

7. Ruku pomaly vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk, plecia zostávajú počas celého cviku spustené.

Tricepsy (obr. E)

Namáhané svaly: zadná časť ramena

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s nohami rozkročenými na šírku panvy a mierne ohnite kolena.
2. Výrobok držte obidvomi rukami zvislo za hlavou. Kotúčové závažie pritom držte na konci činky.
- Upozornenie:** Kolena zostanú mierne pokrčené.
3. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Horná časť tela je vystretá. Lopatky posuňte dozadu/nadol.
4. Vystríte lakte a zdvihnite pritom výrobok nad hlavu.
5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.

Konečná poloha

6. Výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej polohy.

Upozornenie: Dbajte na to, aby ste lakte nepretláčali a aby smerovali von.

Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte. Dbajte na to, aby pri ohýbaní lakte smerovali von.

Drep/Squats (obr. F)

Namáhané svaly: trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolena sú mierne ohnuté.
2. Výrobok vezmite zvislo do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite sedacie a brušné svaly a svaly rúk.
4. Zadok posuňte dozadu. Ohnite kolena a boky a choďte do podrepu. Súčasne stiahnite lopatky dozadu/nadol.
5. Chvíľu vydržte v tejto pozícii.

Konečná poloha

6. Vráťte sa plynulo s výdychom do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.

Výpad/Reverse Lunge (obr. G)

Namáhané svaly: ramená, plecia, trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami pred hrudou vo výške pliec tak, že ohnete lakte.
3. Ľavou nohou spravte útok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo zeme.
4. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe.

Konečná poloha

5. Ľavú nohu vráťte plynulo s výdychom do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu. Medzi sériami dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia napínajte trup.

Tlak na ľahu na podlahe/Floor Press (obr. H)

Namáhané svaly: stredná časť hrude, plecia a zadná časť ramien

Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát a ohnite nohy o 30°. Chodidlá sú položené na zemi.
2. Výrobok vezmite do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite svaly nôh a sedacie a brušné svaly. Zatiahnite lopatky dozadu/nadol. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystríte s výdychom nahor. Plecia zostávajú na zemi a lakte sú mierne ohnuté.
5. Chvíľu zotrvaťe v tejto polohe.

Konečná poloha

6. Ruky opäť pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk. Plecia aj spodná časť chrbta zostávajú na zemi.

Veslovanie s činkou/Bent Over Dumbbell Row (obr. I)

Namáhané svaly: ramená, trup a chrbát

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec, kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami.
3. Hornú časť tela predkloňte o cca 45° dopredu. Ruky vystríte zvislo nadol.
4. Výrobok zdvihnite s výdychom na výšku pupka. Ohnite pritom lakte a ťahajte ich až za telo.

Konečná poloha

5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom dozadu/nadol. Hrud' vystríte dopredu.

Mŕtvy ťah/Deadlift (obr. J)

Namáhané svaly: trup a zadná časť nôh

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy a napnite zadok.
2. Výrobok uchopte vodorovne. Chrbty rúk smerujú smerom dopredu. Ruky sú vystreté nadol.
3. Pomaly sa predkloňte.
4. Mierne ohnite kolená a výrobok vedte pozdĺž tela a nôh smerom nadol, kým nedosiahnete stred predkolenia.

Konečná poloha

5. Plynulo sa s výdychom vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky dozadu/nadol.

Mŕtvý ťah na jednej nohe/Single Leg Deadlift (obr. K)

Namáhané svaly: trup a nohy

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Zdvihnite vystretú ľavú ruku o 90° dopredu a výrobok držte vodorovne v ľavej ruke.
3. Napnite sedacie svaly a svaly trupu a vystrite aj pravú ruku o 90° dopredu.
4. Presuňte hmotnosť na pravú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a ľavú nohu vystrite dozadu. Zaťažaná noha je mierne ohnutá.
5. Zároveň posuňte ľavú ruku s výrobkom nadol smerom k zemi. Chrbát zostáva rovný a pravá ruka zostáva vystretá.

Dôležité: Dbajte na to, aby v oblasti bokov dochádzalo k čo najmenej rotácii.

6. Chvilku zotrvaťe v tejto polohe.

Konečná poloha

7. Plynulo sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Nohy zostávajú pevne na zemi, ramená zostávajú naďalej spustené a spodná časť chrbta je rovná.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekundách.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.

4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebiteľné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 405674_2201



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

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 Kurzhantelstange (1)
- 2 x Gewichtsscheibe 2 kg (2)
- 4 x Gewichtsscheibe 1 kg (3)
- 2 x Hantelschnellverschluss (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Gewicht:

Kurzhantelstange: ca. 2 kg

Gewichtsscheibe, klein: ca. 1 kg

Gewichtsscheibe, groß: ca. 2 kg



Max. Belastung je Hantelschnellverschluss in senkrechter Position: 7 kg



Max. Belastung (inkl. Kurzhantelstange): 10 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2022

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 nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke 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.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen 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. L).

- 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.

- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Hantelschnellverschlüsse.
- 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.

Montage der Gewichtsscheiben

1. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2) und (3) auf beiden Seiten der Kurzhantelstange (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt (Abb. B).

Wichtig: Achten Sie darauf auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

2. Schieben Sie die Hantelschnellverschlüsse (4) auf die Enden der Kurzhantelstange und schließen Sie sie. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Das gezeigte Klicksystem ermöglicht ein schnelles Wechseln der Gewichtsscheiben. Achten Sie darauf, dass die Hantelschnellverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen (Abb. C).

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.

Nackenmuskulatur

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

1. 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.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. 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. D)

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. E)

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. Halten Sie dabei die Gewichtsscheibe(n) an einem Hantelende.

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

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

Endposition

- 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.

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. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
- Nehmen Sie den Artikel senkrecht in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe vor sich.
- Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
- 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.
- Halten Sie kurz die Position.

Endposition

- Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.
- 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. G)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rumpf und Beine

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
- Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
- 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.
- Blieben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Endposition

- Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
- 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. H)

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

Ausgangsposition

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

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

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Rumpf und Rücken

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie 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.

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

Kreuzheben/Deadlifts (Abb. J)

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. K)

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. Strecken Sie Ihren linken Arm um 90° nach vorn und halten Sie den Artikel waagrecht in der linken Hand.
3. Spannen Sie Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und strecken Sie den rechten Arm ebenfalls 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.

Nackelmuskulatur

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 aufrecht.

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 den aktuellen örtlichen 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: 405674_2201

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.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



06/2022

Delta-Sport-Nr.: KH-11043

04.07.2022 / PM 4:55

IAN 405674_2201





DE AT CH KORREKTUR KURZHANTEL-SET, 10 KG

Technische Daten



Max. Belastung je Hantelschnellverschluss in senkrechter Position: 4 kg

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

Wichtig: Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Gewichte mit der Kurzhantelstange.



GB IE NI MT CY CORRECTION 10KG DUMBBELL SET

Technical data



Max. load per dumbbell quick release fastener in vertical position: 4kg

Important: be sure to attach the same weight to both sides.

Important: only use the weights that are included in the package contents with the dumbbell.

FR CH BE RECTIFICATION SET D'HALTÈRES, 10 KG

Caractéristiques techniques



Charge max. d'une fermeture rapide pour barre d'haltères en position verticale : 4 kg

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

Important : utilisez exclusivement les poids fournis dans l'étendue de la livraison avec la barre d'haltères courte.

NL BE CORRECTIE HALTERSET, 10 KG

Technische gegevens



Max. belasting per dumbbellsnellsluiting in verticale positie: 4 kg

Belangrijk: let erop dat u aan beide zijden hetzelfde gewicht aanbrengt.

Belangrijk: gebruik alleen de meegeleverde gewichten met de dumbbellstang.

FI KORJAUS KÄSIPAINOT, 10 KG

Tekniset tiedot



Suurin kuormitus painon pikalukkoa kohti pystyasennossa: 4 kg

Tärkeää: varmista, että lisäät molemmiin puolin saman painon.

Tärkeää: käytä vain toimitukseen sisältyviä painoja käsipainotangon kanssa.

PL KOREKTA HANTEL 10 KG

Dane techniczne



Maks. obciążenie każdego zacisku szybkomocującego do hantli w pozycji pionowej: 4 kg

Ważne: należy się upewnić, że po obu stronach są założone takie same obciążenia.

Ważne: na gryf krótki do hantli należy zakładać wyłącznie obciążenia zawarte w zakresie dostawy.

IT CH MT RETTIFICA SET MANUBRIO, 10 KG

Dati tecnici



Carico max. per chiusura rapida del manubrio in posizione verticale: 4 kg

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

Importante: utilizzare con il manubrio corto solo i pesi inclusi nel contenuto della fornitura.

ES CORRECCIÓN SET DE MANCUERNAS DE 10 KG

Datos técnicos



Carga máx. por cierre rápido para mancuerna en posición vertical: 4 kg

Importante: Preste atención a colocar el mismo peso en ambos lados.

Importante: Utilice con la mancuerna únicamente las pesas incluidas en el alcance de suministro.

SE KORRIGERING HANTELSET, 10 KG

Tekniska data



Maximal belastning per hantel med snabbkoppling i vertikalt läge: 4 kg

Viktigt: Se till att du fäster samma vikt på båda sidor.

Viktigt: Använd endast de vikter som ingår i hantelstången.

LT KOREGAVIMAS TRUMPAS HANTELIS, 10 KG

Techniniai duomenys



Maks. kiekvieno greitaveikio svarmens fiksatoriaus apkrova vertikaliajoje padėtyje: 4 kg

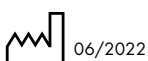
Svarbu: būtinai pritvirtinkite tokį patį svorį iš abiejų pusių.

Svarbu: su svarmens strypu naudokite tik komplektacijoje esančius svorius.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport-Nr.: KH-11043

IAN 405674_2201



EE PARANDUS LÜHIKESTE TÕSTEKANGIDE KOMPLEKT, 10 KG

Tehnilised andmed



Max koormus hantli kiirkinnituse kohta: 4 kg

Tähtis: pidage meeles, et paigaldate mõlemale poolele ühesuguse raskuse.

Tähtis: kasutage hantlikangiga ainult kaasasolevaid raskusi.

HU KORREKTÚRA KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG

Műszaki adatok



Max. terhelés gyorszáranként függőleges helyzetben: 4 kg

Fontos: ügyeljen arra, hogy mindkét oldalra ugyanakkora súlyt helyezzen fel.

Fontos: csak a súlyzórúd csomagjának részeként kapott súlyokat használja.

CZ OPRAVA ČINKA 10 KG

Technické údaje



Max. zatížení každého rychlouzávěru na činku v kolmé poloze: 4 kg

Důležité: Dbejte na to, abyste na obě strany umístili stejné závaží.

Důležité: Používejte krátkou činkovou tyč pouze se závažími, která jsou součástí obsahu balení.

PT CORREÇÃO CONJUNTO DE HALTERES, 10 KG

Dados técnicos



Carga máxima por bloqueio rápido de haltere em posição vertical: 4 kg

Importante: certifique-se de que coloca um peso igual de ambos os lados.

Importante: utilize apenas os pesos incluídos no volume de fornecimento com a barra de haltere.

HR ISPRAVAK SET UTEGA, 10 KG

Tehnički podaci



Maks. opterećenje po brzom zatvaraču za uteg u okomitom položaju: 4 kg

Važno: pazite da na obje strane stavite jednaku težinu.

Važno: šipku za jednoručni uteg upotrebljavajte samo s utezima koji se nalaze u opsegu isporuke.

RO RECTIFICARE SET HALTERE SCURTE, 10 KG

Date tehnice



Sarcină maximă per element de închidere rapidă al ganterei în poziție verticală: 4 kg

Important: asigurați-vă că puneți aceeași greutate pe ambele părți.

Important: folosiți numai greutatea incluse în pachetul de livrare cu bara pentru ganteră scurtă.

GR CY ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΕΤ ΑΛΤΗΡΑΣ 10 KG

Τεχνικά χαρακτηριστικά



Μέγ. επιβάρυνση ανά ταχυσύνδεσμο αλτήρα σε κάθετη θέση: 4 kg

Σημαντικό: Φροντίστε να τοποθετείτε το ίδιο βάρος και στις δύο πλευρές.

Σημαντικό: Χρησιμοποιείτε μόνο τα βάρη του παραδοτέου εξοπλισμού με τον αλτήρα.

LV KOREKCIJA HANTEĻU KOMPLEKTS, 10 KG

Tehniskie dati



Maks. slodze uz vienu hanteles ātro stiprinājumu vertikālā pozīcijā: 4 kg

Svarīgi: raugiet, lai atsvari abās pusēs būtu vienādi.

Svarīgi: izmantojiet tikai piegādes komplektā iekļautos atsvarus ar īsās hanteles stieni.

SI POPRAVEK KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG

Tehnični podatki



Maks. obremenitev na hitri zaklep za utežne ročke v navpičnem položaju: 4 kg

Pomembno: Pazite, da na obeh straneh namestite enako težo.

Pomembno: Uporabite samo uteži s kratko utežno ročko, ki so v obsegu dobave.

SK KOREKTÚRA KRÁTKE ČINKY, 10 KG

Technické údaje



Max. zaťaženie na rýchlouzáver číniak v kolmej polohe: 4 kg

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.

Dôležité: S krátkou činkovou tyčou používajte len závažia, ktoré sú obsiahnuté v rozsahu dodávky.

DK RETTELSE HÅNDVÆGTSSÆT, 10 KG

Tekniske data



Maks. belastning pr. snaplås til vægtstang i lodret position: 4 kg

Vigtigt: Sørg for at sætte samme vægt på i begge ender.

Vigtigt: Brug kun de vægte, der medfølger ved levering, på den korte vægtstang.

RS ISPRAVKA RUČNI TEG, 10 KG

Tehnički podaci



Maks. opterećenje po brzom zatvaraču za bučice u vertikalnom položaju: 4 kg

Važno: Vodite računa da stavite istu težinu sa obe strane.

Važno: Sa šipkom za bučice koristite samo tegove, koji su sadržani u obimu isporuke.

BG КОРЕКЦИЈА КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10 KG

Технически данни



Макс. натоварване на един бързодействащ клипс за щанги във вертикална позиция: 4 kg

Важно: внимавайте от двете страни да се постави едно и също тегло.

Важно: използвайте само съдържащите се в обхвата на доставката тежести с късата щанга.