



HANTELSTANGE BARBELL BAR BARRE D'HALTÈRE

(DE) (AT) (CH) (BE)

HANTELSTANGE

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BARRE D'HALTÈRE

Notice d'utilisation

(PL)

SZTANGA

Instrukcja użytkowania

(SK)

ČINKOVÁ TYČ

Návod na používanie

(DK)

HÅNDVÆGTSSTANG

Brugervejledning

(HU)

SÚLYZÓRÚD

Használati útmutató

(GB) (IE)

BARBELL BAR

Instructions for use

(NL) (BE)

HALTERSTANG

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

TYČ NA ČINKY

Návod k použití

(ES)

BARRA DE PESAS

Instrucciones de uso

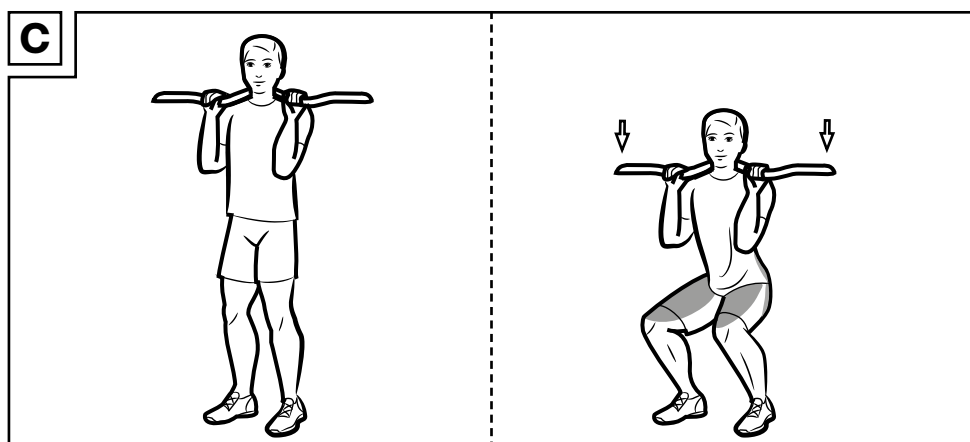
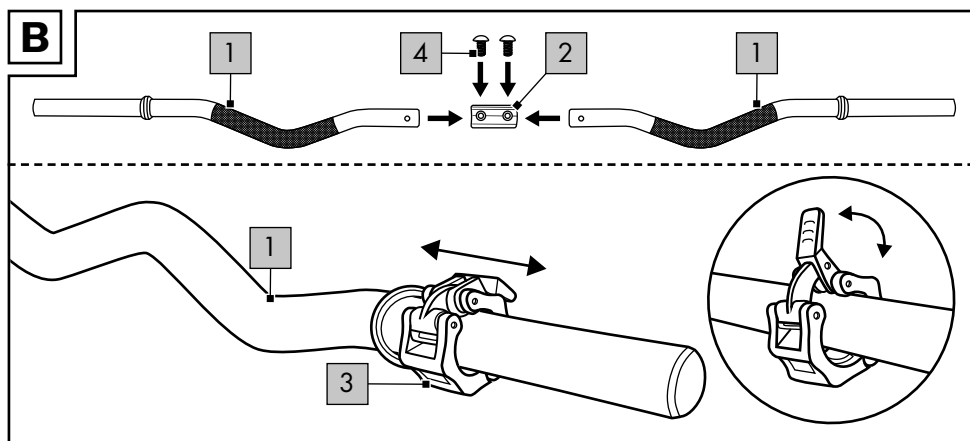
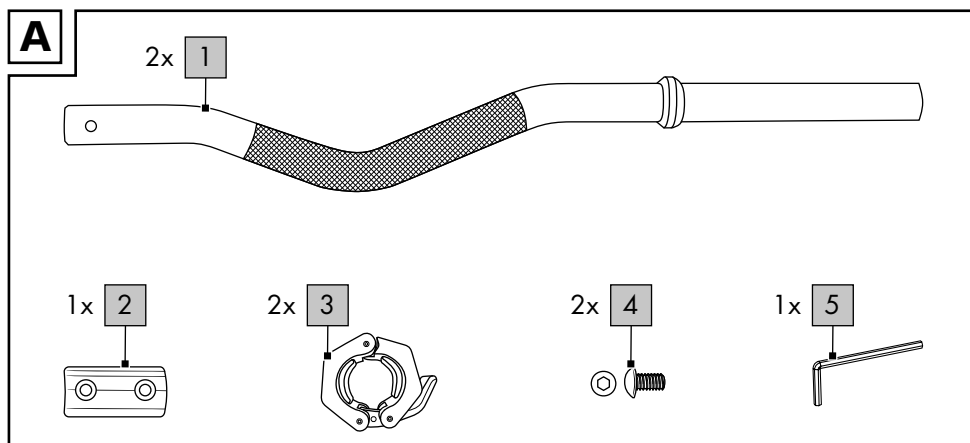
(IT)

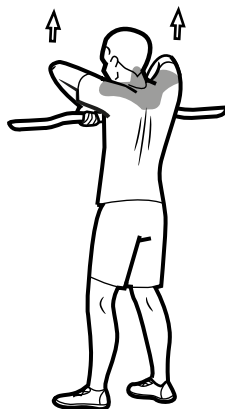
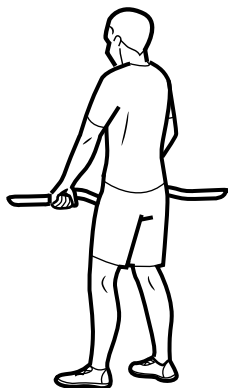
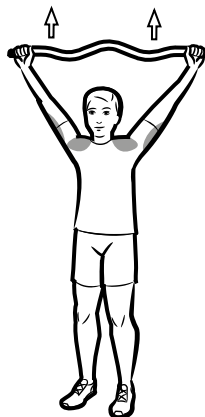
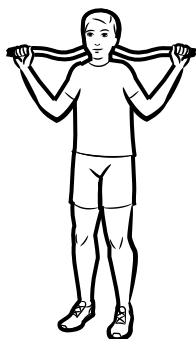
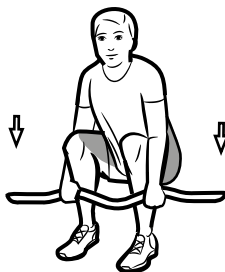
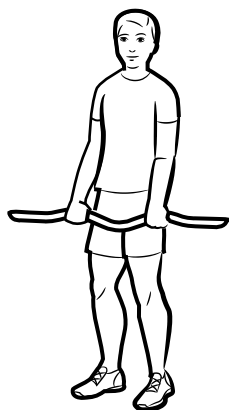
BILANCIERE CURL

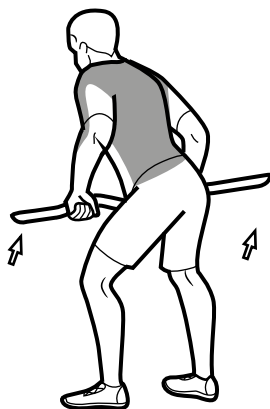
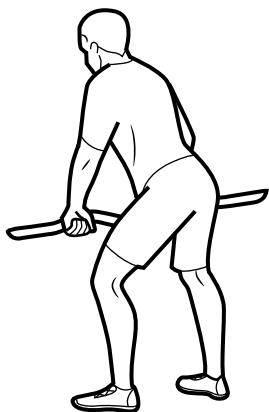
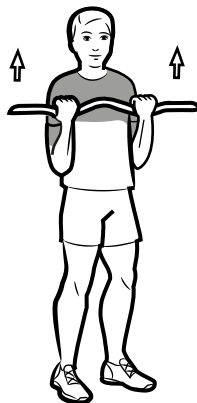
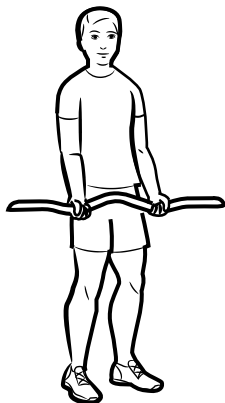
Istruzioni d'uso

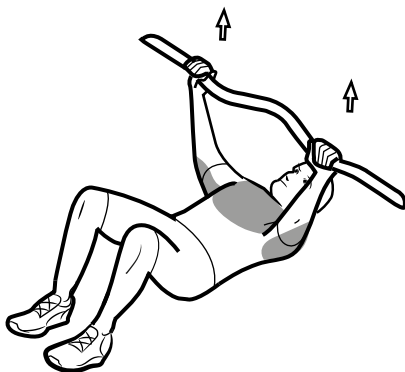
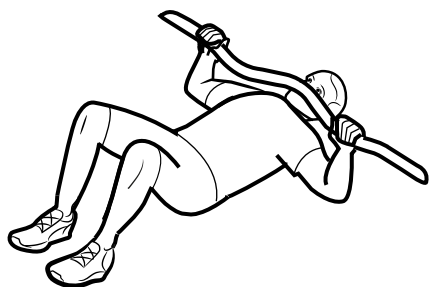
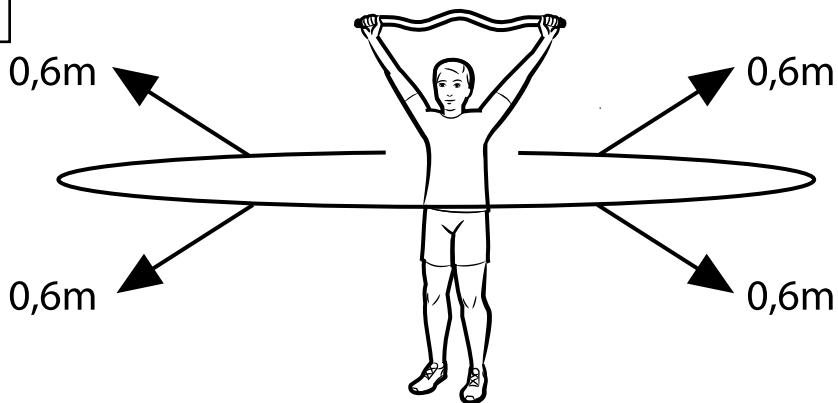
IAN 489404_2504

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)



D**E****F**

G**H****I**

J**K**

DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr!	9
Gefahren durch Verschleiß!	10
Montage der Hantelstange/ Hantelschnellverschlüsse	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

GB IE

Package contents	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety information	16
Life-threatening hazard!	16
Risk of injury!	16
Dangers due to wear and tear!	17
Assembling the dumbbell bar/ dumbbell quick-release fasteners	17
General exercise instructions	17
Warming up	17
Exercise suggestions	18
Stretching	20
Storage, cleaning	20
Disposal	20
Notes on the guarantee and service handling	21

FR BE

Étendue de la livraison	22
Caractéristiques techniques	22
Utilisation conforme à sa destination	22
Consignes de sécurité	22
Danger de mort !	22
Risque de blessure !	22
Dangers causés par l'usure !	23
Montage de la barre d'haltère/ Fermetures rapides pour haltères	23
Conseils d'entraînement généraux	23
Échauffement	24
Propositions d'exercices	24
Étirements	27
Stockage, nettoyage	27
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27

NL BE

Leveringsomvang	30
Technische gegevens	30
Beoogd gebruik	30
Veiligheidstips	30
Levensgevaar!	30
Kans op lichamelijk letsel!	30
Gevaren als gevolg van slijtage!	31
Montage van de halterstang/ haltersnellsluitingen	31
Algemene trainingsinstructies	31
Warming-up	32
Voorbeeldoefeningen	32
Rekken	34
Opslag, reiniging	35
Afvalverwerking	35
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	35

PL

Zakres dostawy	37
Dane techniczne	37
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	37
Wskazówki bezpieczeństwa	37
Zagrożenie życia!	37
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	37
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	38
Montaż sztangi/ zaciski szybkomicujące	38
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	38
Rozgrzewka	39
Propozycje ćwiczeń	39
Rozciąganie	41
Przechowywanie, czyszczenie	42
Uwagi odnośnie recyklingu	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	42

SK

Rozsah dodávky	50
Technické údaje	50
Určené použitie	50
Bezpečnostné pokyny	50
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	50
Nebezpečenstvo poranenia!	50
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	51
Montáž činkovej tyče/ rýchlozáverov číniak	51
Všeobecné pokyny na tréning	51
Zahriatie	51
Príklady cvikov	52
Strečing	54
Skladovanie, čistenie	54
Pokyny k likvidácii	54
Pokyny k záruke a priebehu servisu	54

CZ

Obsah balení	44
Technické údaje	44
Použití dle určení	44
Bezpečnostní pokyny	44
Nebezpečí ohrožení života!	44
Nebezpečí poranění!	44
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	45
Montáž činky/ rychlouzávěrů na činku	45
Obecné pokyny pro cvičení	45
Zahřátí	45
Návrhy na cvičení	46
Závěrečné protažení	48
Ukládání, čištění	48
Pokyny k likvidaci	48
Pokyny k záruce a průběhu služby	48

ES

Alcance de suministro	56
Datos técnicos	56
Uso previsto	56
Indicaciones de seguridad	56
¡Peligro de muerte!	56
¡Peligro de lesiones!	56
¡Peligro por desgaste!	57
Montaje de la barra/ los cierres rápidos para mancuerna	57
Indicaciones generales de entrenamiento	57
Calentamiento	58
Propuestas de ejercicios	58
Estiramiento	60
Almacenamiento, limpieza	61
Indicaciones para la eliminación	61
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	61

(DK)

Leveringsomfang	63
Tekniske data	63
Bestemmelsesmæssig brug	63
Sikkerhedsanvisninger	63
Livsfare!	63
Fare for kvæstelser!	63
Farer på grund af slitage!	64
Montering af vægtstang/ snaplås til vægtstang	64
Generelle træningsanvisninger	64
Opvarmning	64
Forslag til øvelser	65
Udstrækning	67
Opbevaring, rengøring	67
Henvisninger vedr. bortskaffelse	67
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	67

(IT)

Contenuto della fornitura	69
Dati tecnici	69
Uso conforme alla destinazione	69
Indicazioni di sicurezza	69
Pericolo di morte!	69
Pericolo di lesioni!	69
Rischi dovuti all'usura!	70
Montaggio della barra per bilanciere/ delle chiusure rapide per manubrio	70
Istruzioni generali di allenamento	70
Riscaldamento	71
Esempi di esercizi	71
Stretching	73
Conservazione, pulizia	74
Smaltimento	74
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	74

(HU)

Csomag tartalma	76
Műszaki adatok	76
Rendeltetésszerű használat	76
Biztonsági utasítások	76
Életveszély!	76
Balesetveszély!	76
Elhasználódásból adódó veszélyek!	77
A súlyzórúd/ súlyzó-gyorsbilincsek összeszerelése	77
Általános tanácsok az edzéshez	77
Bemelegítés	78
Javasolt gyakorlatok	78
Nyújtás	80
Tárolás, tisztítás	80
Tudnivalók a hulladékkezelésről	80
A garanciával és a szervíz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	81

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

- 2 x Hantelstange (1)
- 1 x Verbindungsstück (2)
- 2 x Hantelschnellverschluss (3)
- 2 x Montagematerial (4)
- 1 x Innensechskantschlüssel (5)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 130 kg



Maximale vertikale Belastung der Hantelschnellverschlüsse: 10 kg

Maße: ca. 120 x 3cm (L x Ø)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 07/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für effektives Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armtraining hergestellt. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von 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.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den 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 mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- 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!

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.
- 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 Hantelstange/ Hantelschnellverschlüsse (Abb. B)

Montieren Sie die Hantelstangen (1) mithilfe des Innensechskantschlüssels (5) und des Montagematerials (4) am Verbindungsstück (2).

Zur Nutzung des Artikels mit zusätzlichen Gewichten (nicht im Lieferumfang enthalten) setzen Sie die Hantelschnellverschlüsse (3) außen auf den Artikel. So wird ein Herabrutschen der Gewichte während des Trainings verhindert. Das Klicksystem ermöglicht ein schnelles Wechseln der Hantelscheiben.

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 schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.

- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie den 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 die 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 die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie 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 das andere 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 von Übungen dargestellt.

Kniebeugen (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß und unterer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin und drehen Sie die Fußspitzen leicht nach außen.
2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange von oben schulterbreit und legen Sie sie hinter den Kopf auf die Schulter-/Nackenmuskulatur.
3. Die Ellenbogen zeigen nach vorn, die Oberarme liegen nah am Körper und die Schulterblätter bleiben unten.
4. Spannen Sie die Oberkörper- und Gesäßmuskulatur an und kippen Sie die Hüfte leicht nach vorn, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Beugen Sie leicht die Knie, der Oberkörper bleibt angespannt. Die Knie zeigen dabei nach außen.
6. Senken Sie langsam die Knie bis zu einem 90°-Winkel und bleiben Sie kurz in dieser Position. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen gehen.

7. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Halten Sie den Oberkörper gerade und gehen Sie beim Absenken mit dem Gesäß nach hinten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

Schulterheben (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Nacken

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin und drehen Sie die Fußspitzen nach außen.
2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange schulterbreit, die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind gestreckt.
3. Ziehen Sie die SZ-Hantelstange mit der Ausatmung Richtung Kinn, nah am Körper, und bringen Sie dabei die Ellenbogen nach außen bis kurz über Schulterhöhe.
4. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Halten Sie den Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter in Richtung Gesäß zu ziehen.

Schulterdrücken (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps und Schulter

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und drehen Sie die Fußspitzen nach vorn. Die Knie sind leicht gebeugt.
2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange von oben an den Außenkanten und legen Sie sie hinter den Kopf auf die Schulter-/Nackermuskulatur.
3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.

4. Heben Sie den Artikel langsam nach oben. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an.

5. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und drücken Sie die Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durch.

Kreuzheben (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß und unterer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin und spannen Sie die Gesäßmuskulatur an.
2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange schulterbreit, die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind gestreckt.
3. Beugen Sie zunächst langsam die Hüfte.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie die SZ-Hantelstange am Körper entlang der Beine in Richtung Boden, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.
5. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Halten Sie den Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter in Richtung Gesäß zu ziehen.

Rudern (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Schulter, Brust und Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin und greifen Sie die SZ-Hantelstange von oben schulterbreit. Die Arme sind gestreckt.
2. Lehnen Sie sich im 45°-Winkel nach vorn, indem Sie die Hüfte beugen. Beugen Sie auch die Knie.

3. Ziehen Sie die SZ-Hantelstange mit der Ausatmung in Richtung Bauchnabel, indem Sie die Ellenbogen beugen und bis hinter den Körper führen.

4. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Rumpfspannung. Halten Sie den Oberkörper gestreckt und versuchen Sie, die Schulterblätter in Richtung Gesäß zu ziehen. Strecken Sie die Brust nach vorn.

Bizepscurls (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Schulter und Brust

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin.

2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange schulterbreit, die Handrücken zeigen nach hinten. Die Arme sind gestreckt.

3. Beugen Sie mit der Ausatmung die Ellenbogen bis zum Anschlag.

4. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Halten Sie den Oberkörper gestreckt und versuchen Sie, die Schulterblätter in Richtung Gesäß zu ziehen. Strecken Sie die Brust nach vorn. Die Schultern bleiben entspannt.

Ausfallschritt nach vorn (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß und unterer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit hin und drehen Sie die Fußspitzen leicht nach außen.

2. Greifen Sie die SZ-Hantelstange von oben schulterbreit und legen Sie sie hinter den Kopf auf die Schulter-/Nackermuskulatur.

3. Die Ellenbogen zeigen nach vorn, die Oberarme liegen nah am Körper und die Schulterblätter bleiben unten.

4. Machen Sie mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn und stellen Sie das Knie bis auf Höhe des Fußes nach vorn.

5. Währenddessen beugen Sie das hintere Knie und senken es zu Boden. Der hintere Fuß bleibt dabei aufgestellt und gebeugt im Grundgelenk der Zehen.

6. Kommen Sie mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück, indem Sie sich aktiv mit dem vorderen Fuß vom Boden abdrücken.

7. Wechseln Sie das Bein für den nächsten Ausfallschritt.

8. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Halten Sie den Oberkörper gerade und versuchen Sie, die Schulterblätter in Richtung Gesäß zu drücken. Strecken Sie die Brust nach vorn. Die Schultern bleiben entspannt.

Brustpresse (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Brust und Trizeps

Ablauf

1. Legen Sie sich auf eine Trainingsmatte auf den Rücken.

2. Winkeln Sie die Knie um 45° an und stellen Sie die Füße auf. Die Knie zeigen nach vorn.

3. Greifen Sie die Stange schulterbreit und halten Sie sie über dem Brustbereich nah am Körper.

4. Strecken Sie die Arme nach oben. Die Ellenbogen sind gestreckt.

5. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung und drücken Sie die Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durch.

Dehnen

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

Nackermuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgeschiedenen Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. 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 einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf 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 wie Schalter 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: 489404_2504

- Ⓓ🇪 Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- Ⓐ🇹 Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- Ⓒ🇭 Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch
- Ⓑ🇪 Service Belgien
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

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

- 2 x barbell bar (1)
- 1 x connector (2)
- 2 x dumbbell quick-release fastener (3)
- 2 x mounting materials (4)
- 1 x hex key (5)
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 130kg



Maximum vertical load of the dumbbell quick-release fasteners: 10kg

Dimensions: approx. 120 x 3cm (L x Ø)



Date of manufacture
(month/year): 07/2025

Intended use

The product was produced as a training tool for effective abdominal, back, shoulder and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- This product may be used by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Never leave children unattended with the product. Keep away from children. The product is not a toy.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- 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 exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- 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. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!

Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!
- The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Assembling the dumbbell bar/dumbbell quick-release fasteners (Fig. B)

Fit the weight bars (1) to the connector (2) using the hex key (5) and the mounting material (4).

To use the product with additional weights (not included in the package contents), place the dumbbell quick-release fasteners (3) on the outside of the product. This will prevent the weights from sliding off while exercising. The click system makes it possible to quickly change the dumbbell discs.

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 or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five 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. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Alternate between circling your left and right arm forwards and then backwards after one minute.

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 exercises.

Knee bend (Fig. C)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.

4. Tense your upper body and buttocks muscles and tilt your hips slightly forwards without arching your back.
5. Bend your knees slightly and keep your upper body tense. Your knees point outwards.
6. Slowly lower your knees to a 90° angle and remain in this position for a short time. Make sure that your knees do not go over the tops of your feet.
7. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and move your buttocks backwards as you lower yourself down, as if you wanted to sit on a chair.

Shoulder lifts (Fig. D)

Muscles used: shoulder and neck

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes outwards.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your chin, close to your body, and bring your elbows outwards to just above shoulder height.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Shoulder press (Fig. E)

Muscles used: triceps and shoulder

Sequence

1. Stand with your pelvis wide and turn your toes forwards. Your knees are slightly bent.
2. Grasp the outer edge of EZ dumbbell bar from above and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.

4. Lift up the product slowly. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms.

5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: perform the movements slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch.

Dead lift (Fig. F)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and tense your buttock muscles.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing forwards. Your arms are outstretched.
3. Then slowly bend your hips.
4. Then bend your knees slightly and move the EZ dumbbell bar along your body towards the floor until you have reached the centre of your lower legs.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks.

Rowing (Fig. G)

Muscles used: biceps, shoulder, chest and back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and grip the EZ dumbbell bar from above shoulder-width apart. Your arms are outstretched.
2. Lean forwards at a 45° angle, bending at the hips. Also bend your knees.
3. While exhaling, pull the EZ dumbbell bar towards your belly button by bending your elbows and bringing them behind your body.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

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

Bicep curls (Fig. H)

Muscles used: biceps, shoulder and chest

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart.
2. Grip the EZ dumbbell bar shoulder-width apart with the backs of your hands facing backwards. Your arms are outstretched.
3. While exhaling, bend your elbows as far as they will go.
4. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body stretched and try to pull your shoulder blades in the direction of your buttocks. Push your chest forward. Keep your shoulders relaxed.

Forward lunge (Fig. I)

Muscles used: thigh, buttock and lower back

Sequence

1. Stand with your feet shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.
2. Grasp the EZ dumbbell bar from above at shoulder width and place it behind your head on your shoulder/neck muscles.
3. Point your elbows forwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.
4. Take a large step forwards with one leg and move your knee forwards to the height of your foot.
5. Meanwhile, bend your back knee and lower it to the floor. The back foot remains upright and flexed at the base joint of the toes.

6. While exhaling, return to the starting position by actively pushing off the floor with your front foot.
7. Change legs for the next lunge.
8. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

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

Pectoral press (Fig. J)

Muscles used: chest and triceps

Sequence

1. Lie on your back on an exercise mat.
2. Bend your knees 45° and place your feet on the floor. Your knees are facing forwards.
3. Grip the bar at shoulder width and hold it close to your body above your chest.
4. Stretch your arms upwards. Your elbows are outstretched.
5. Repeat this exercise 8 to 12 times in 4 sets.

Important: maintain upper body tension during the exercise and do not push your elbows all the way through when stretching.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below. You should do the exercises three 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 forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that 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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 489404_2504

- Ⓒ**GB** Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk
- Ⓒ**IE** Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

- 2 barre d'haltère (1)
- 1 pièce de jonction (2)
- 2 fermetures rapides pour barre d'haltère (3)
- 2 matériel de montage (4)
- 1 clé hexagonale (5)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 130 kg



charge verticale maximale des attaches rapides des haltères : 10 kg

Dimensions : env. 120 x 3 cm (L x Ø)



Date de fabrication
(mois/année) : 07/2025

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été fabriqué comme instrument d'entraînement pour un entraînement efficace des abdominaux, du dos, des épaules et des bras. L'article est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il y a danger de suffocation.



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si elles ont été supervisées ou formées à l'utilisation en toute sécurité de l'article et comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec l'article. Tenir hors de portée des enfants. L'article n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !

Dangers causés par l'usure !

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

Montage de la barre d'haltère/ Fermetures rapides pour haltères (fig. B)

Montez les barres d'haltères (1) sur la pièce de jonction (2) à l'aide de la clé hexagonale (5) et du matériel de montage (4).

Pour utiliser l'article avec des poids supplémentaires (non compris dans l'étendue de la livraison), placez les fermetures rapides pour haltères (3) à l'extérieur de l'article. Cela permet d'éviter que les poids ne glissent pendant l'entraînement. Le système de clic permet de changer rapidement les disques d'haltères.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

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

Squats (fig. C)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers et bas du dos

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, et tournez légèrement la pointe des pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ par le haut à la largeur des épaules et placez-la derrière la tête sur les muscles des épaules/du cou.
3. Les coudes sont dirigés vers l'avant, le haut des bras est proche du corps et les omoplates restent en bas.
4. Contractez les muscles du torse et des fessiers et basculez légèrement les hanches vers l'avant, sans vous cambrer.
5. Pliez légèrement les genoux, le torse reste tendu. Les genoux sont tournés vers l'extérieur.
6. Abaissez lentement les genoux jusqu'à un angle de 90° et restez brièvement dans cette position. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
7. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et, en descendant, allez vers l'arrière avec les fesses, comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.

Élévation des épaules (fig. D)

Muscles sollicités : épaules et poitrine

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, et tournez la pointe des pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ à la largeur des épaules, le dos des mains tourné vers l'avant. Les bras sont tendus.
3. En expirant, tirez la barre d'haltère EZ vers le menton, près du corps, tout en amenant les coudes vers l'extérieur, juste au-dessus de la hauteur des épaules.
4. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de tirer vos omoplates dans la direction des fesses.

Développé épaule (fig. E)

Muscles sollicités : triceps et épaules

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées de la largeur du bassin, et tournez la pointe de vos pieds vers l'avant. Les genoux sont légèrement fléchis.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ par le haut, sur les bords extérieurs, et placez-la derrière la tête sur les muscles des épaules/du cou.
3. Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez lentement l'article vers le haut. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras.

5. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : effectuez le mouvement lentement et ne tendez pas complètement les coudes lors de l'extension.

Soulevé de terre (fig. F)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers et bas du dos

Déroulement

1. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des hanches, et contractez les muscles des fessiers.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ à la largeur des épaules, le dos des mains tourné vers l'avant. Les bras sont tendus.
3. Fléchissez d'abord lentement les hanches.
4. Pliez ensuite légèrement les genoux et faites glisser la barre d'haltère EZ le long du corps, le long des jambes, en direction du sol, jusqu'à atteindre le milieu de la jambe.
5. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de tirer vos omoplates dans la direction des fesses.

Ramer (fig. G)

Muscles sollicités : biceps, épaules, poitrine et dos

Déroulement

1. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules et saisissez la barre d'haltère EZ par le haut à largeur d'épaules. Les bras sont tendus.
2. Penchez-vous vers l'avant à un angle de 45° en fléchissant les hanches. Fléchissez également les genoux.
3. En expirant, tirez la barre d'haltère EZ vers le nombril en pliant les coudes et en les ramenant derrière le corps.
4. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

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

Curl du biceps (fig. H)

Muscles sollicités : biceps, épaules et poitrine

Déroulement

1. Tenez-vous en position debout, les jambes écartées à la largeur des épaules.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ à la largeur des épaules, le dos des mains tourné vers l'arrière. Les bras sont tendus.
3. En expirant, pliez les coudes au maximum.
4. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps tendu et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Étirez la poitrine vers l'avant. Les épaules restent détendues.

Fentes en avant (fig. I)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers et bas du dos

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, et tournez légèrement la pointe des pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez la barre d'haltère EZ par le haut à la largeur des épaules et placez-la derrière la tête sur les muscles des épaules/du cou.
3. Les coudes sont dirigés vers l'avant, le haut des bras est proche du corps et les omoplates restent en bas.

4. Faites un grand pas en avant avec une jambe et avancez le genou jusqu'à la hauteur du pied.
5. Pendant ce temps, pliez le genou arrière et abaissez-le vers le sol. Le pied arrière reste alors en place et fléchi dans l'articulation de base des orteils.
6. Revenez à la position de départ en expirant, en poussant activement sur le pied avant pour le décoller du sol.
7. Changez de jambe pour la prochaine fente.
8. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Étirez la poitrine vers l'avant. Les épaules restent détendues.

Presse poitrine (fig. J)

Muscles sollicités : poitrine et triceps

Déroulement

1. Allongez-vous sur un tapis d'entraînement, sur le dos.
2. Pliez les genoux à 45° et posez les pieds. Le genou est dirigé vers l'avant.
3. Prenez la barre à la largeur des épaules et tenez-la près du corps, au-dessus de la poitrine.
4. Tendez les bras vers le haut. Les coudes sont tendus.
5. Répétez cet exercice 8 à 12 fois en 4 séries d'exercices.

Important : faites attention à la tension du corps pendant l'exercice et ne poussez pas complètement les coudes lorsque vous vous étirez.

Étirements

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

Muscles du cou

1. Prenez une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes.

La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***Article L217-16 du Code de la consommation**

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 489404_2504

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang

- 2 x halterstang (1)
- 1 x verbindingstuk (2)
- 2 x haltersnellsluiting (3)
- 2 x montagemateriaal (4)
- 1 x binnenzeskantsleutel (5)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 130 kg



Maximale verticale belasting van de haltersnellsluitingen: 10 kg

Afmetingen: ca. 120 x 3 cm (l x Ø)



Productiedatum
(maand/jaar): 07/2025

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als trainingsinstrument voor het effectief trainen van buik, rug, schouders en armen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn geïnstrueerd en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het artikel. Houd het artikel uit de buurt van kinderen. Het artikel is geen speelgoed.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onder-schat dit niet.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!

Gevaren als gevolg van slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Montage van de halterstang/ haltersnellsluitingen (afb. B)

Monteer de halterstangen (1) met behulp van de binnenzeskantsleutel (5) en het montage materiaal (4) aan het verbindingstuk (2).

Om het artikel met extra gewichten (niet meegeleverd) te gebruiken, monteert u de haltersnellsluitingen (3) aan de buitenkant aan het artikel. Hiermee wordt voorkomen dat de gewichten tijdens de training eraf glijden. Het kliksysteem maakt het mogelijk om de halterschijven snel te verwisselen.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.

- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een stretching te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.

4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Squats (afb. C)

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen en onderrug

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en draai de tenen iets naar buiten.
2. Pak de curl-halterstang van bovenaf met uw handen op schouderbreedte vast en leg deze achter het hoofd op uw schouder- en nekspieren.
3. Uw ellebogen wijzen naar voren, uw bovenarmen liggen dicht bij het lichaam, terwijl uw schouderbladen laag blijven.
4. Span uw bovenlichaam- en bilspieren aan en kantel uw heup iets naar voren, zonder dat u uw rug hol trekt.
5. Buig licht door uw knieën en houd uw bovenlichaam aangespannen. Uw knieën wijzen daarbij naar buiten.
6. Ga langzaam door de knieën tot een hoek van 90° en houd deze positie kort vast. Let erop dat de knieën niet voorbij de tenen komen.
7. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en ga bij het door de knieën gaan met uw billen naar achteren, alsof u op een stoel zou willen zitten.

Schouderheffen (afb. D)

Spieren die worden belast: schouder en nek

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en draai de tenen naar buiten.

2. Pak de curl-halterstang met uw handen op schouderbreedte vast. De handruggen wijzen naar voren. Uw armen zijn gestrekt.
3. Breng de curl-halterstang tijdens het uitademen richting de kin, dicht bij het lichaam, en breng hierbij uw ellebogen naar buiten tot iets boven schouderhoogte.
4. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen richting de billen te brengen.

Schouderdrukken (afb. E)

Spieren die worden belast: triceps en schouder

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en draai de tenen naar voren. Uw knieën zijn licht gebogen.
2. Pak de curl-halterstang van bovenaf aan de buitenkanten vast en leg deze achter het hoofd op uw schouder- en nekspieren.
3. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan.
4. Breng het artikel langzaam omhoog. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Span uw armen aan.
5. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en strek de ellebogen niet volledig.

Deadlift (afb. F)

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen en onderrug

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en span uw bilspieren aan.
2. Pak de curl-halterstang met uw handen op schouderbreedte vast. De handruggen wijzen naar voren. Uw armen zijn gestrekt.

3. Buig eerst langzaam uw heup.
4. Buig vervolgens uw knieën licht en breng de curl-halterstang langs het lichaam en de benen richting de vloer, totdat het midden van de onderbenen is bereikt.
5. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen richting de billen te brengen.

Roeien (afb. G)

Spieren die worden belast: biceps, schouder, borst en rug

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en pak de curl-halterstang van bovenaf met uw handen op schouderbreedte vast. Uw armen zijn gestrekt.
2. Leun naar voren in een hoek van 45° door uw heup te buigen. Buig ook uw knieën.
3. Breng de curl-halterstang tijdens het uitademen richting de navel, door uw ellebogen te buigen en ze tot achter het hoofd te brengen.
4. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Houd het bovenlichaam gestrekt en probeer de schouderbladen richting de billen te brengen. Strek uw borst naar voren.

Biceps curls (afb. H)

Spieren die worden belast: biceps, schouder en borst

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan.
2. Pak de curl-halterstang met uw handen op schouderbreedte vast. De handruggen wijzen naar achteren. Uw armen zijn gestrekt.
3. Buig de ellebogen tijdens het uitademen tot aan de aanslag.

4. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam gestrekt en probeer de schouderbladen richting de billen te brengen. Strek uw borst naar voren. Uw schouders blijven ontspannen.

Uitvalsplas naar voren (afb. I)

Spieren die worden belast: bovenbeen, billen en onderrug

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en draai de tenen iets naar buiten.
2. Pak de curl-halterstang van bovenaf met uw handen op schouderbreedte vast en leg deze achter het hoofd op uw schouder- en nekspieren.
3. Uw ellebogen wijzen naar voren, uw bovenarmen liggen dicht bij het lichaam, terwijl uw schouderbladen laag blijven.
4. Zet met een been een grote stap naar voren en houd de knie ter hoogte van de voet.
5. Ondertussen buigt u de achterste knie en laat u deze naar de vloer zakken. De achterste voet blijft hierbij op de plaats en wordt gebogen in het basisgewricht van de tenen.
6. Keer tijdens het uitademen terug naar de uitgangspositie door u met de voorste voet actief van de vloer af te zetten.
7. Wissel van been voor de volgende uitvalsplas.
8. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen richting de billen te duwen. Strek uw borst naar voren. Uw schouders blijven ontspannen.

Borstdrukken (afb. J)

Spieren die worden belast: borst en triceps

Verloop

1. Ga op uw rug op een trainingsmat liggen.
2. Buig uw knieën 45° en plaats uw voeten. Uw knieën wijzen naar voren.
3. Pak de stang met uw handen op schouderbreedte vast en houd deze dicht bij het lichaam boven uw borst.
4. Strek uw armen omhoog. Uw ellebogen zijn gestrekt.
5. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer in 4 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u uw lichaam tijdens de oefening gespannen houdt en strek de ellebogen niet volledig.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om te rekken. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruikdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 489404_2504

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!
Decydując się na ten produkt, otrzymując Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

2 x sztanga (1)
1 x łącznik (2)
2 x zacisk szybko mocujący do hantli (3)
2 x zestaw materiałów do montażu (4)
1 x klucz sześciokątny (5)
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 130 kg



Maksymalne obciążenie pionowe szybkołączek hantli: 10 kg

Wymiary: ok. 120 x 3 cm (dł. x Ø)



Data produkcji
(miesiąc/rok): 07/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, umożliwiające efektywny trening brzucha, pleców, barków i ramion. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalaj, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Ten produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Nigdy nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru z produktem. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.

- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na jego wagę, której nie można lekceważyć.
- Nie należy trenować, będąc zmęczonym lub gorzej skoncentrowanym. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jego stan nie wzbudza żadnych zastrzeżeń!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż sztangi/zaciski szybkomocujące (rys. B)

Zmontować sztangi (1) za pomocą klucza sześciokątnego (5) i materiału montażowego (4) na łączniku (2). W celu korzystania z produktu z dodatkowym obciążeniem (brak w zakresie dostawy) należy umieścić zaciski szybkomocujące (3) na zewnątrz produktu. Zapobiega to zsuwaniu się obciążników podczas treningu. System zatrzaskowy umożliwia szybką wymianę talerzy obciążeniowych.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb, z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.

2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Przysiady (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i delikatnie obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Ramiona skierowane do przodu, przedramiona blisko ciała, a łopatki pozostają na dole.
4. Napisać mięśnie tułowia i pośladków i przechylić biodra lekko do przodu, nie przechodząc w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
5. Ugiąć lekko kolana, tułów pozostaje napięty. Kolana powinny być skierowane na zewnątrz.
6. Powoli opuścić kolano do pozycji pod kątem 90° i pozostać w niej przez krótki czas. Upewnić się, że kolana nie przekraczają linii czubków stóp.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i przesuwając pośladki do tyłu podczas obniżania się, jak podczas siadania na krześle.

Unoszenie ramion (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i kark
Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do przodu. Ramiona są wyprostowane.
3. Wraz z wydechem pociągnąć sztangę lekko łamaną w kierunku brody, blisko ciała, kierując przy tym łokcie na zewnątrz do wysokości ramion.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków.

Unoszenie barków (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps i ramiona

Przebieg

1. Stać w rozkroku i obrócić czubki stóp do przodu. Kolana są lekko ugięte.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry przy zewnętrznych krawędziach i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
4. Powoli podnieść produkt do góry. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Napiąć mięśnie rąk.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania.

Martwy ciąg (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokość bioder i napiąć mięśnie pośladków.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do przodu. Ramiona są wyprostowane.
3. Powoli ugiąć biodra.
4. Następnie lekko ugiąć kolana i poprowadzić sztangę lekko łamaną w dół wzdłuż ciała i nóg w kierunku podłogi, aż do dotarcia do połowy podudzia.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków.

Wiosłowanie (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: biceps, ramiona, klatka piersiowa i tułów

Przebieg

1. Stać w rozkroku na szerokość ramion i chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion. Ramiona są wyprostowane.
2. Pochylić się do przodu pod kątem 45°, uginając biodra. Zgiąć również kolana.
3. Pociągnąć sztangę lekko łamaną wraz z wydechem w kierunku pępka, uginając przy tym łokcie i prowadząc je do tyłu ciała.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia. Utrzymywać górną część ciała wyprostowaną i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu.

Uginanie bicepsów (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: biceps, ramiona i klatka piersiowa

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną na szerokość ramion, wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do tyłu. Ramiona są wyprostowane.
3. Zgiąć łokcie do oporu wraz z wydechem.
4. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała wyprostowaną i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu. Ramiona pozostają rozluźnione.

Wykrok do przodu (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki i dolna część pleców

Przebieg

1. Stanąć w rozkroku na szerokość ramion i delikatnie obrócić czubki stóp na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę lekko łamaną od góry na szerokość ramion i ułożyć ją za głową na mięśniach ramion/karku.
3. Ramiona skierowane do przodu, przedramiona blisko ciała, a łopatki pozostają na dole.
4. Jedną nogą zrobić duży krok do przodu i przesunąć kolano do przodu na wysokość stopy.
5. W tym czasie ugiąć kolano znajdujące się z tyłu i opuścić je do podłogi. Prawa stopa pozostaje przy tym ustawiona i zgięta w stawie śródstopno-paliczkowym palców.
6. Następnie z wydechem wrócić do pozycji wyjściowej, aktywnie odpychając się od podłogi stopą ustawioną z przodu.
7. Zmienić nogę do następnego wykroku.
8. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wyciągnąć klatkę piersiową do przodu. Ramiona pozostają rozluźnione.

Ćwiczenie na klatkę piersiową (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa i triceps

Przebieg

1. Położyć się na plecach na macie treningowej.
2. Ugiąć kolana pod kątem 45° i rozstawić stopy. Kolana powinny być skierowane do przodu.
3. Chwycić sztangę na szerokość ramion i przytrzymać ją powyżej obszaru klatki piersiowej blisko ciała.
4. Wyprostować ręce do góry. Łokcie są wyprostowane.
5. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy w 4 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać ćwiczenia 3 razy po 15 – 30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.

3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczniki ani części wykonanych ze szkła. Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn. Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 489404_2504

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtěte následující návod k použití.

Používejte 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

- 2 x tyč na činky (1)
- 1 x spojka (2)
- 2 x rychlouzávěr na činku (3)
- 2 x montážní materiál (4)
- 1 x šestihranný klíč (5)
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 130 kg



Maximální svislé zatížení
rychloupínacích prvků činky:
10 kg

Rozměry: cca 120 x 3 cm (d x Ø)



Datum výroby
(měsíc/rok): 07/2025

Použití dle určení

Výrobek byl vyroben jako tréninkový nástroj pro efektivní trénink břicha, zad, ramen a paží. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

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



Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek může být používán osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou rizika z toho vyplývající.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s tímto výrobkem. Udržujte mimo dosah dětí. Tento výrobek není hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- 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 tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. K).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

- 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 ne-soustředění. 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!

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. 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.
- 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 činky/rychlouzávěrů na činku (obr. B)

Pomocí šestihranného klíče (5) a montážního materiálu (4) připevněte činky (1) ke spojce (2).

Pro použití výrobku s přídatnými závažími (nejsou součástí obsahu balení) nasadte rychlouzávěry na činku (3) na vnější strany výrobku. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Klik systém umožňuje rychlou výměnu kotoučů.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vašim potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

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. Pomalu otáčejte hlavou 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. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
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 cviků.

Dřepy (obr. C)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte mírně ven.
2. Uchopte SZ činku shora na šířku ramen a položte si ji za hlavu na šijové svalstvo.
3. Lokty směřují dopředu, nadloktí jsou těsně u těla a lopatky zůstávají dole.
4. Zpevněte svaly horní části těla a hýždí, boky nakloňte mírně dopředu, aniž byste se prohýbali v kříži.
5. Mírně pokrčte kolena, horní část těla zůstává zpevněná. Kolena přitom směřují ven.

6. Pomalu klesejte v kolenou až do úhlu 90° a v této poloze chvíli zůstaňte.

Dbejte na to, aby kolena nepřechýlala přes špičky prstů u nohou.

7. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a při klesání se pohybujte hýžděmi dozadu, jako byste si chtěli sednout na židli.

Zvedání ramen (obr. D)

Posilované svalstvo: ramena a šijové svalstvo

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte ven.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené.
3. S výdechem přitáhněte SZ činku k bradě, těsně u těla, a vytočte lokty ven do výšky těsně nad ramena.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím.

Ramenní tlaky (obr. E)

Posilované svalstvo: tricepsy a ramena

Průběh

1. Postavte se na šířku boků a špičky nohou vytočte dopředu. Kolena jsou lehce pokrčená.
2. Uchopte shora SZ činku za vnější okraje a položte ji za hlavu na ramenní/šijové svalstvo.
3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýždě a břišní svaly.
4. Výrobek pomalu zvedejte nahoru. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže.
5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínejte.

Zvedání křížem (obr. F)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku boků a zpevněte hýždě svalstvo.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené.
3. Nejprve pomalu ohýbejte boky.
4. Poté mírně pokrčte kolena a ved'te SZ činku blízko těla podél nohou směrem dolů, až dosáhnete středu holení.
5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím.

Veslování (obr. G)

Posilované svalstvo: bicepsy, ramena, hrudní svaly a záda

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a uchopte SZ činku shora na šířku ramen. Paže jsou natažené.
2. Předkloňte se pod úhlem 45°, přitom se ohněte v bocích. Pokrčte i kolena.
3. S výdechem přitáhněte SZ činku k břichu tak, že pokrčíte lokty a povedete je za tělo.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Horní část těla držte napnutou a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu.

Bicepsový zdvih (obr. H)

Posilované svalstvo: bicepsy, ramena a hrudní svaly

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen.
2. Uchopte SZ činku na šířku ramen, hřbety rukou směřují směrem dozadu. Paže jsou natažené.
3. S výdechem ohýbejte lokty až k dorazu.
4. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte napnutou a snažte se přitáhnout lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu. Ramena zůstávají uvolněná.

Výpad vpřed (obr. I)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě a dolní část zad

Průběh

1. Postavte se na šířku ramen a špičky nohou vytočte mírně ven.
2. Uchopte SZ činku shora na šířku ramen a položte si ji za hlavu na šijové svalstvo.
3. Lokty směřují dopředu, nadloktí jsou těsně u těla a lopatky zůstávají dole.
4. Jednou nohou udělejte velký krok vpřed a koleno posuňte dopředu do výšky chodidla.
5. Mezitím pokrčte zadní koleno a klesejte s ním dolů k zemi. Zadní chodidlo zůstává vzpřímené a ohnuté v hlavním kloubu palce.
6. S výdechem se vraťte zpět do výchozí polohy, přitom se aktivně odtlačujte přední nohou od země.
7. Pro další výpad vystřídejte nohy.
8. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní část těla držte rovně a snažte se tlačit lopatky k hýždím. Vypněte hrud' dopředu. Ramena zůstávají uvolněná.

Posilování hrudních svalů (Bench press) (obr. J)

Posilované svalstvo: hrudní svaly a tricepsy

Průběh

1. Lehněte si na cvičební podložku na záda.
2. Ohněte kolena pod úhlem 45° a postavte chodidla rovně na zem. Kolena směřují dopředu.
3. Uchopte tyč na šířku ramen a držte ji u těla nad hrudníkem.
4. Napněte paže nahoru. Lokty jsou natažené.

5. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát ve čtyřech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a lokty při napínání zcela nepropínejte.

Závěrečné protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět vždy 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 se 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, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

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

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR 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 běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly 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 obračejte 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: 489404_2504

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

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

- 2 x činková tyč (1)
- 1 x spojovací kus (2)
- 2 x rýchlozáver číniek (3)
- 2 x montážny materiál (4)
- 1 x šesťhranný kľúč (5)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 130 kg



Maximálne vertikálne zaťaženie rýchloupínačov čínky: 10 kg

Rozmery: cca 120 x 3 cm (d x Ø)



Dátum výroby
(mesiac/rok): 07/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyrobený ako tréningová pomôcka na účinný tréning brucha, chrbta, ramien a paží. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nedovoľte deťom zostať s obalovým materiálom bez dozoru. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí používať len vtedy, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Nikdy nenechajte deti s výrobkom bez dozoru. Udržujte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka.
- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že je tréning pre vás zdravotne vhodný.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning 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 min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklaťavom podklade.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- 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 vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!

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 chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž činkovej tyče/ rýchlouzáverov číniak (obr. B)

Namontujte činkové tyče (1) na spojovací kus (2) pomocou šesťhranného kľúča (5) a montážneho materiálu (4).

Ak chcete výrobok používať s ďalšími závažiami (nie sú v rozsahu dodávky), umiestnite rýchlouzávery číniak (3) na vonkajšiu stranu výrobku. Tým sa zabráni zošmyknutiu závaží počas tréningu. Systém zacvaknutia umožňuje rýchlu výmenu kotúčových číniak.

Všeobecné pokyny na tréning

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.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériu cvičení by mala pozostávať z cca 15 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou dol'ava 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 vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom 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 ďalej 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 cvičenie 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 dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Drepy (obr. C)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky mierne vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku ramien a položte ju za hlavu na ramenné/krčné svaly.
3. Lakte smerujú dopredu, horné končatiny sú pri tele a lopatky zostávajú dole.
4. Napnite svaly hornej časti tela a sedacie svaly a boky mierne nakloňte dopredu bez toho, aby ste sa prehýbali v chrbte.

5. Mierne ohnite kolená a hornú časť tela držte napnutú. Kolená pritom smerujú von.
6. Pomaly spúšťajte kolená do 90° uhla a v tejto polohe chvíľu zostaňte. Dbajte na to, aby kolená nevyčnievali za špičky prstov.
7. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte rovno a pri spúšťaní sa dozadu pohybujte zadkom tak, akoby ste si chceli sadnúť na stoličku.

Prítahy k brade (obr. D)

Namáhané svaly: plecia a zátylok
Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dopredu. Ramená sú vystreté.
3. S výdychom pritiahnite SZ činkovú tyč k brade, tesne popri tele, pričom lakte dajte von do výšky tesne nad plecia.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku.

Tlaky na plecia (obr. E)

Namáhané svaly: tricepsy a plecia

Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a vytočte špičky nôh dopredu. Kolená sú mierne ohnuté.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora za vonkajšie okraje a položte ju za hlavu na lopatkové/krčné svaly.
3. Svalstvo nôh, sedacie a brušné svaly držte stále napnuté.
4. Výrobok pomaly zdvihnite. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte.

Mŕtvy ťah (obr. F)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa na šírku bokov a napnite sedacie svaly.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dopredu. Ramená sú vystreté.
3. Najprv pomaly ohnite boky.
4. Potom mierne pokrčte kolená a posúvajte SZ činkovú tyč pozdĺž tela a nôh smerom k podlahe, kým nedosiahnete stred predkolenia.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku.

Veslovanie (obr. G)

Namáhané svaly: bicepsy, plecia, hrud' a chrbát

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku pliec. Ramená sú vystreté.
2. Predkloňte sa dopredu pod 45° uhlom a pokrčte sa v bokoch. Pokrčte aj kolená.
3. S výdychom pritiahnite SZ činkovú tyč k pupku tak, že pokrčíte lakťe a stiahnete ich za telo.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vystretú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu.

Bicepsovú zdvihy (obr. H)

Namáhané svaly: bicepsy, plecia a hrud' **Postup**

1. Postavte sa na šírku pliec.
2. Uchopte SZ činkovú tyč na šírku pliec, pričom chrbty rúk smerujú dozadu. Ramená sú vystreté.
3. S výdychom ohýbajte lakťe tak ďaleko, ako to len pôjde.
4. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vystretú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu. Plecia zostanú uvoľnené.

Výpad dopredu (obr. I)

Namáhané svaly: stehná, zadok a spodná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku pliec a špičky mierne vytočte von.
2. Uchopte SZ činkovú tyč zhora na šírku ramien a položte ju za hlavu na ramenné/krčné svaly.
3. Lakťe smerujú dopredu, horné končatiny sú pri tele a lopatky zostávajú dole.
4. Jednou nohou urobte veľký krok vpred a koleno posuňte dopredu do výšky chodidla.
5. Zároveň pokrčte zadné koleno a spustite ho na podlahu. Zadná noha zostáva vzpriamená a ohnutá v základnom kĺbe prstov.
6. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy tak, že sa aktívne odtlačíte od podlahy prednou nohou.
7. Pri ďalšom výpade vymeňte nohy.
8. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom k zadku. Hrud' vystrite dopredu. Plecia zostanú uvoľnené.

Tlaky na prsia (obr. J)

Namáhané svaly: hrud' a tricepsy

Postup

1. Ľahnite si na chrbát na podložku.
2. Pokrčte kolená v 45° uhle a chodidlá položte na podlahu. Kolená smerujú dopredu.
3. Uchopte tyč na šírku pliec a držte ju pri tele nad hrudníkom.
4. Ruky vystrite nahor. Lakte sú vystreté.
5. Tento cvik opakujte 8 až 12-krát v 4 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a pri natáhaní netlačte lakte až do konca.

Strečing

Po každom tréningu venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natáhajú 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 nie je 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 krúžte 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 iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR 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 nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely 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: 489404_2504

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro

- 2 barra de pesas (1)
- 1 pieza de unión (2)
- 2 cierres rápidos para mancuerna (3)
- 2 sets de material de montaje (4)
- 1 llave hexagonal (5)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos



Carga máxima: 130 kg



Carga vertical máxima de los cierres rápidos de la mancuerna: 10 kg

Dimensiones: aprox. 120 x 3 cm (L x Ø)



Fecha de fabricación
(mes/año): 07/2025

Uso previsto

El artículo ha sido fabricado como instrumento para el entrenamiento eficaz del abdomen, la espalda, los hombros y los brazos. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si cuentan con supervisión o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los riesgos consiguientes.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- Nunca deje a niños sin supervisión con el artículo. Mantener fuera del alcance de los niños. El artículo no es un juguete.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.

- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de, al menos, 0,6 m (Fig. K).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.

¡Peligro por desgaste!

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Montaje de la barra/ los cierres rápidos para mancuerna (Fig. B)

Monte las barras (1) con la ayuda de la llave hexagonal (5) y del material de montaje (4) en la pieza de unión (2). Para utilizar el artículo con pesas adicionales (no incluidas en el alcance de suministro), coloque los cierres rápidos para mancuerna (3) en la parte exterior del artículo. De esta manera se evita que las pesas puedan deslizarse durante el entrenamiento. El sistema de encaje permite el cambio rápido de las pesas.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.

- Cada serie puede repetirse 3 veces.
- Entre cada serie debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos, además, estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentarse antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.

3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Sentadillas (Fig. C)

Musculatura utilizada: muslos, glúteos y parte baja de la espalda

Secuencia

1. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y las puntas de los pies girados ligeramente hacia fuera.
2. Sujete la barra SZ desde arriba a la anchura de los hombros y colóquela detrás de la cabeza sobre la musculatura de los hombros/del cuello.
3. Los codos apuntan hacia delante, la parte superior de los brazos está pegada al cuerpo y los omóplatos se mantienen abajo.
4. Tense la musculatura del torso y los glúteos y bascule la cadera ligeramente hacia delante sin arquear la espalda.
5. Flexione ligeramente las rodillas, manteniendo el torso tenso. Las rodillas deben apuntar hacia el exterior.
6. Flexione lentamente las rodillas hasta un ángulo de 90 grados y permanezca brevemente en esta posición. Asegúrese de que las rodillas no sobrepasen las puntas de los pies.
7. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga el torso recto y estire los glúteos hacia atrás al bajar, como si quisiera sentarse en una silla.

Elevación de hombros (Fig. D)

Musculatura utilizada: hombros y cuello
Secuencia

1. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y las puntas de los pies girados hacia fuera.
2. Sujete la barra SZ a la anchura de los hombros; el dorso de las manos debe apuntar hacia delante. Los brazos deben estar estirados.
3. Al espirar, tire la barra SZ en dirección a la barbilla, cerca del cuerpo, y lleve los codos hacia fuera, subiéndolos ligeramente por encima de la altura de los hombros.
4. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de estirar los omóplatos en dirección a los glúteos.

Press por encima de la cabeza (Fig. E)

Musculatura utilizada: tríceps y hombros
Secuencia

1. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de la pelvis y las puntas de los pies girados hacia delante. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete la barra SZ desde arriba por los extremos y colóquela detrás de la cabeza sobre la musculatura de los hombros/del cuello.
3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen continuamente.
4. Levante lentamente el artículo. Ende-rece el torso y mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. Tense los brazos.
5. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Realice el movimiento despacio y no estire los codos completamente.

Peso muerto (Fig. F)

Musculatura utilizada: muslos, glúteos y parte baja de la espalda
Secuencia

1. Coloque los pies con una separación equivalente a las caderas y tense los glúteos.
2. Sujete la barra SZ a la anchura de los hombros; el dorso de las manos debe apuntar hacia delante. Los brazos deben estar estirados.
3. Primero, flexione lentamente la cadera.
4. Después, flexione ligeramente las rodillas y lleve la barra SZ siguiendo el cuerpo y las piernas en dirección al suelo, hasta alcanzar la mitad de la parte inferior de las piernas.
5. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de estirar los omóplatos en dirección a los glúteos.

Remo (Fig. G)

Musculatura utilizada: bíceps, hombros, pecho y espalda
Secuencia

1. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y sujete la barra SZ desde arriba a la anchura de los hombros. Los brazos deben estar estirados.
2. Inclínese hacia delante en un ángulo de 45°, flexionando la cadera. Flexione también las rodillas.
3. Al espirar, tire de la barra SZ en dirección al ombligo, flexionando los codos y llevándolos detrás del cuerpo.
4. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante el ejercicio. Mantenga el torso estirado y trate de estirar los omóplatos en dirección a los glúteos. Estire el pecho hacia delante.

Curls de bíceps (Fig. H)

Musculatura utilizada: bíceps, hombros y pecho

Secuencia

1. Colóquese con los pies con una separación equivalente a los hombros.
2. Sujete la barra SZ a la anchura de los hombros; el dorso de las manos debe apuntar hacia atrás. Los brazos deben estar estirados.
3. Durante la espiración, flexione completamente los codos.
4. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga el torso estirado y trate de estirar los omóplatos en dirección a los glúteos. Estire el pecho hacia delante. Los hombros deben permanecer relajados.

Zancada hacia delante (Fig. I)

Musculatura utilizada: muslos, glúteos y parte baja de la espalda

Secuencia

1. Colóquese de pie con las piernas separadas una distancia equivalente a la anchura de los hombros y las puntas de los pies girados ligeramente hacia fuera.
2. Sujete la barra SZ desde arriba a la anchura de los hombros y colóquela detrás de la cabeza sobre la musculatura de los hombros/del cuello.
3. Los codos apuntan hacia delante, la parte superior de los brazos está pegada al cuerpo y los omóplatos se mantienen abajo.
4. Dé un paso grande hacia delante con una pierna y coloque la rodilla hacia delante en línea con el pie.
5. Mientras tanto, flexione la rodilla de la pierna situada detrás y bájela al suelo. El pie de la pierna situada detrás debe permanecer levantado y flexionado por la articulación de la base de los dedos.

6. Durante la espiración, vuelva a la posición inicial, impulsándose activamente del suelo con el pie situado delante.

7. Cambie la pierna para la siguiente zancada.

8. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos en dirección a los glúteos. Estire el pecho hacia delante. Los hombros deben permanecer relajados.

Prensa de pecho (Fig. J)

Musculatura utilizada: pecho y tríceps

Secuencia

1. Túmbese boca arriba en una esterilla.
2. Flexione las rodillas en 45° y coloque los pies en el suelo. Las rodillas deben apuntar hacia delante.
3. Agarre la barra a la anchura de los hombros y manténgala junto al cuerpo en la zona del pecho.
4. Estire los brazos hacia arriba. Los codos deben estar estirados.
5. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces en 4 tandas.

Importante: Mantenga la tensión del cuerpo durante el ejercicio y no estire completamente los codos.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza. ¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 489404_2504

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!
Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt.
Lær produktet at kende, inden du bruger
det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og
til de angivne anvendelsesområder. Op-
bevar denne brugervejledning et sikkert
sted. Udlever også alle dokumenter, hvis
produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

- 2 x håndvægtsstang (1)
- 1 x samlestykke (2)
- 2 x snaplås til vægtstang (3)
- 2 x monteringsmateriale (4)
- 1 x unbrakonøgle (5)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 130 kg



Maksimal lodret belastning af
håndvægtenes quick-relea-
se-fastgørelser: 10 kg

Mål: ca. 120 x 3 cm (l x Ø)



Fremstillingsdato
(måned/år): 07/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er fremstillet som et trænings-
redskab til effektiv træning af mave, ryg,
skuldre og arme. Artiklen er beregnet til
privat brug og er ikke egnet til medicin-
ske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med embal-
lagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af per-
soner med nedsatte fysiske, sanse-
mæssige eller psykiske evner samt
manglende erfaring og viden, hvis de
er under opsyn eller har modtaget
undervisning i sikker brug af artiklen
og forstår de medfølgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Lad aldrig børn være alene med artik-
len. Opbevares utilgængeligt for børn.
Artiklen er ikke legetøj.
- Rådfør dig med din læge, inden du
begynder med træningen. Kontroller,
at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med
forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er
skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden trænin-
gen, og træn i overensstemmelse med
din nuværende træningstilstand. Ved
for kraftig anstrengelse og overtræ-
ning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller
træthed, skal du straks standse træ-
ningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale
med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anven-
des af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behand-
lingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der
være et frirum på mindst 0,6 m (fig. K).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert
underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af
trapper eller afsatser.
- Anvend kun artiklen som angivet i af-
snittet "Bestemmelsesmæssig brug".

- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!

Farer på grund af slitage!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering af vægtstang/ snaplås til vægtstang (fig. B)

Montér vægtstængerne (1) på samlestykket (2) ved hjælp af unbrakonøglens (5) og monteringsmaterialet (4). For at benytte artiklen med ekstra vægte (medfølger ikke ved levering) skal du placere snaplåsene (3) udvendigt på artiklen. Det forhindrer, at vægtene glider af under træningen. Med klikesystemet kan man hurtigt skifte vægtskiver.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.

- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt på 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt bør bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklernes

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomt cirkler med hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.

4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Knæbøjninger (fig. C)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og så tåspidserne peger let udad.
2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.
3. Albuerne peger fremad, overarmene holdes tæt ind til kroppen, og skulderbladene holdes nede.
4. Spænd op i overkroppens muskler og sædemusklerne, og vip hoften let fremad uden at svaje i ryggen.
5. Bøj let i knæene, og hold spændingen i overkroppen. Knæene skal pege udad.
6. Gå langsomt ned i knæ, så knæene danner en 90° vinkel, og hold denne stilling kortvarigt. Sørg for, at knæene ikke rager ud over tåspidserne.
7. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og skub samtidig bagdelen bagud, mens du går i knæ, som om du ville sætte dig på en stol.

Skulderløft (fig. D)

Der arbejdes med: skulder- og nakkemusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og lad tåspidserne pege udad.
2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender fremad. Armene er strakt.
3. Træk SZ-vægtstangen op til hagen, når du puster ud, helt tæt på kroppen, og drej samtidig albuerne udad, til de er lige over skulderhøjde.
4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen.

Skulderpres (fig. E)

Der arbejdes med: triceps og skuldermusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og lad tåspidserne pege fremad. Knæene er let bøjet.
2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i hver ende af stangen, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.
3. Spænd ben-, sæde- og mavemusklerne konstant.
4. Løft artiklen langsomt op. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Spænd armmusklerne.
5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og stræk ikke albuerne helt ud.

Krydsløft (fig. F)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, og spænd op i sædemusklerne.

2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender fremad. Armene er strakt.

3. Bøj først langsomt i hoften.

4. Bøj herefter let i knæene, og før SZ-vægtstangen nedad mod gulvet langs med kroppen og benene, indtil du har nået midten af underbenene.

5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen.

Roning (fig. G)

Der arbejdes med: biceps, skulder-, bryst- og rygmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand. Armene er strakt.

2. Læn dig fremover i en 45° vinkel ved at bøje i hoften. Bøj samtidig knæene.

3. Træk SZ-vægtstangen op mod navlen, når du puster ud, idet du bøjer albuerne og fører dem om bag kroppen.

4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i core, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen strakt, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad.

Biceps curls (fig. H)

Der arbejdes med: biceps, skulder- og brystmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med fødderne i en skulderbreddes afstand.

2. Grib om SZ-vægtstangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, så håndryggene vender bagud. Armene er strakt.

3. Bøj albuerne op til anslag, samtidig med at du puster ud.

4. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen strakt, og forsøg at trække skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad. Skuldrene skal være afslappede.

Udfaldsskridt fremad (fig. I)

Der arbejdes med: lår- og sædemusklerne samt de nederste rygmuskler

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og så tåspidserne peger let udad.

2. Grib om SZ-vægtstangen oppefra med hænderne i en skulderbreddes afstand, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemusklerne.

3. Albuerne peger fremad, overarmene holdes tæt ind til kroppen, og skulderbladene holdes nede.

4. Tag et stort skridt fremad med det ene ben, og placer knæet, så det er på højde med den forreste fod.

5. Bøj samtidig det bageste knæ og sænk det ned mod gulvet. Den bageste fod skal stå på gulvet, idet den bøjer i tåleddet.

6. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud, idet du trykker dig aktivt væk fra gulvet med den forreste fod.

7. Skift ben til det næste udfaldsskridt.

8. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Hold overkroppen lige, og forsøg at trykke skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad. Skuldrene skal være afslappede.

Brystpres (fig. J)

Der arbejdes med: brystmusklerne og triceps

Fremgangsmåde

1. Læg dig på ryggen på en træningsmåtte.

2. Bøj knæene i en 45° vinkel, og stil fødderne på gulvet. Knæene vender fremad.

3. Grib fat om stangen med hænderne i en skulderbreddes afstand, og hold den tæt ved kroppen over brystet.
4. Stræk armene opad. Albuerne er strakt.
5. Gentag denne øvelse 8-12 gange i 4 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i kroppen, mens øvelsen gennemføres, og stræk ikke albuerne helt ud.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre hver øvelse 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklernes

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklernes

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.
VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slidage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 489404_2504

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

- 2 x bilanciere curl (1)
- 1 x connettore (2)
- 2 x chiusura rapida per manubrio (3)
- 2 x materiale di montaggio (4)
- 1 x chiave a brugola esagonale (5)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 130 kg



Carico verticale massimo dei manubri a sgancio rapido: 10 kg

Misure: ca. 120 x 3 cm (L x Ø)



Data di produzione
(mese/anno): 07/2025

Uso conforme alla destinazione

L'articolo è stato prodotto come attrezzo ginnico per un efficace allenamento di addome, schiena, spalle e braccia. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Tenere sempre il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sull'uso sicuro dell'articolo e hanno compreso i rischi che ne derivano.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Non lasciare mai bambini non sorvegliati con questo articolo. Tenere lontano dalla portata dei bambini. L'articolo non è un giocattolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.

- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non apportare modifiche all'articolo!



Rischi dovuti all'usura!

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

Montaggio della barra per bilanciare/delle chiusure rapide per manubrio (fig. B)

Montare le barre per bilanciare (1) al connettore (2) con la chiave a brugola esagonale (5) e il materiale di montaggio (4).

Per utilizzare l'articolo con pesi aggiuntivi (non inclusi nel contenuto della fornitura) inserire le chiusure rapide per manubrio (3) sulla parte esterna dell'articolo. Ciò permette di evitare che i pesi possano sfilarsi durante l'allenamento. Il sistema a scatto consente di sostituire rapidamente i dischi per il bilanciere.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra, fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare per bene la muscolatura.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Squat (fig. C)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei e parte bassa della schiena

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e ruotare le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ da sopra alla larghezza delle spalle e passarla dietro alla testa, posizionandola sulla muscolatura di spalle/collo.
3. I gomiti sono rivolti in avanti, la parte superiore delle braccia è aderente al corpo e le scapole restano abbassate.
4. Contrarre la muscolatura del tronco e dei glutei e inclinare le anche leggermente in avanti, senza incurvare la schiena.
5. Piegare leggermente le ginocchia, il busto resta contratto. Le ginocchia sono rivolte verso l'esterno.
6. Abbassare lentamente le ginocchia fino a formare un angolo di 90° e rimanere brevemente in questa posizione. Controllare che le ginocchia non vadano oltre la punta delle dita dei piedi.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere il busto eretto e spingere con i glutei all'indietro mentre si scende, come se ci si sedesse su una sedia.

Sollevamento delle spalle (fig. D)

Muscolatura sollecitata: spalle e collo

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e ruotare le punte dei piedi verso l'esterno.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ alla larghezza delle spalle, i dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono allungate.

3. Espirando, tirare la barra per bilanciere SZ verso il mento, aderente al corpo, e portare i gomiti verso l'esterno, poco sopra l'altezza delle spalle.
4. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei.

Shoulder press (fig. E)

Muscolatura sollecitata: tricipiti e spalle

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza del bacino e ruotare le punte dei piedi in avanti. Le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ da sopra sui bordi esterni e passarla dietro alla testa, sulla muscolatura di spalle/collo.
3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali.
4. Sollevare l'articolo lentamente. Rad-drizzare il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tendere le braccia.
5. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e non estendere completamente i gomiti durante il sollevamento dell'articolo.

Stacco da terra (fig. F)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei e parte bassa della schiena

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza delle anche e contrarre la muscolatura dei glutei.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ alla larghezza delle spalle, i dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono allungate.
3. Piegarle dapprima lentamente le anche.

4. Piegarle leggermente le ginocchia e portare la barra per bilanciere SZ verso il corpo, scendendo lungo le gambe in direzione del pavimento, fino a raggiungere il centro della parte inferiore della gamba.

5. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei.

Vogatore (fig. G)

Muscolatura sollecitata: bicipiti, spalle, pettorali e schiena

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e afferrare la barra per bilanciere SZ da sopra alla larghezza delle spalle. Le braccia sono allungate.
2. Inclinarsi in avanti con un angolo di 45°, piegando le anche. Piegarle anche le ginocchia.
3. Espirando, tirare la barra per bilanciere SZ verso l'ombelico, piegando i gomiti e portandoli dietro il corpo.
4. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli del busto contratti. Tenere il busto eretto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei. Allungare il busto in avanti.

Curl per bicipiti (fig. H)

Muscolatura sollecitata: bicipiti, spalle e pettorali

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ alla larghezza delle spalle, i dorsi delle mani sono rivolti indietro. Le braccia sono allungate.
3. Espirando, piegare i gomiti portandoli al petto.
4. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Tenere il busto eretto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei. Allungare il busto in avanti. Le spalle restano rilassate.

Affondo in avanti (fig. I)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei e parte bassa della schiena

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e ruotare le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.
2. Afferrare la barra per bilanciere SZ da sopra alla larghezza delle spalle e passarla dietro alla testa, posizionandola sulla muscolatura di spalle/collo.
3. I gomiti sono rivolti in avanti, la parte superiore delle braccia è aderente al corpo e le scapole restano abbassate.
4. Fare un ampio passo in avanti con una gamba e portare il ginocchio avanti fino all'altezza del piede.
5. Piegare contemporaneamente il ginocchio posteriore e abbassarlo fino al pavimento. Il piede posteriore resta sollevato e poggia sulla base delle dita.
6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando e premendo attivamente sul pavimento col piede anteriore.
7. Cambiare gamba per l'affondo successivo.
8. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei. Allungare il busto in avanti. Le spalle restano rilassate.

Pettorali (fig. J)

Muscolatura sollecitata: pettorali e tricipiti

Svolgimento

1. Sdraiarsi sulla schiena su un tappetino da allenamento.
2. Piegare le ginocchia a 45° e appoggiare i piedi sul pavimento. Le ginocchia sono rivolte in avanti.

3. Afferrare la barra per bilanciere alla larghezza delle spalle e tenerla sopra la zona dei pettorali, vicina al corpo.
4. Distendere le braccia verso l'alto. I gomiti sono allungati.
5. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte in 4 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti e non estendere completamente i gomiti durante l'allungamento.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione.

Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

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

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

IAN: 489404_2504

⑈ Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből 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

- 2 x súlyzórúd (1)
- 1 x csatlakozóelem (2)
- 2 x súlyzó-gyorsbilincs (3)
- 2 x szerelési anyagok (4)
- 1 x belső hatlapú kulcs (5)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 130 kg



Maximale vertikale Belastung der Hantelschnellverschlüsse:
10 kg

Méret: kb. 120 x 3 cm (H x Ø)



Gyártási dátum
(hónap/év): 07/2025

Rendeltetésszerű használat

A termék edzőeszköz céljára készült, hatékony has-, hát-, váll- és karizom-edzéshez. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, 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 olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatnak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszéllyel.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- Soha ne hagyjon gyermekeket a termékkel felügyelet nélkül. Gyermekektől elzárva tartandó. A termék nem játékszer.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Fájdalom, gyengeségérzet vagy fáradtság esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre mindig csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.

- Az edzés helye körül legalább 0,6 métert szabadon kell hagyni (K ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- A termék használata során ügyeljen a súly nagyságára, ne becsülje alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. 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!

Elhasználódásból adódó veszélyek!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülése lehet a következménye.

A súlyzórúd/ súlyzó-gyorsbilincsek összeszerelése (B ábra)

Szerelje össze a súlyzórudakat (1) a belső hatlapú kulccsal (5) és a szerelési anyagokkal (4) a csatlakozóelem használatával (2).

A termék további súlyokkal (a csomag nem tartalmazza) való használatához a súlyzó-gyorsbilincseket (3) helyezze fel kívülről a termékre. Ez megakadályozza a súlyok lecsúszását az edzés során. A kattanzó rendszer lehetővé teszi a súlyzó tárcsák gyors cseréjét.

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.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy sorozat az adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden sorozat 3-szor ismételtethető.
- A sorozatok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

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

A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozgulatót 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést, először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti 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 ismételje 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.

Térdhajlítás (C ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon válszélességű terpeszbe, és a lábujjait kissé fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről válszélességben, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.
3. A könyök előre felé néz, a felkar közel van a testhez, a lapocka pedig ejtve marad.
4. Feszítse meg a felsőtest- és farizmokat, billentse a csípőjét enyhén előre, a derék homorítása nélkül.
5. Hajlítsa be kissé a térdét, a felsőtestet tartsa feszesen. Eközben a térdék kifelé néznek.
6. Lassan ereszkedjen le, amíg a térdei 90°-os szöget nem zárnak be, és rövid ideig maradjon ebben a helyzetben. Figyeljen arra, hogy a térdék ne nyúljanak túl a lábujjhegyeken.
7. A gyakorlatot 8–12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és ereszkedés közben a fenékét mozdítsa hátrafelé, mintha le akarna ülni egy székre.

Vállmelés (D ábra)

Igénybe vett izomzat: váll és nyak

Gyakorlat

1. Álljon válszélességű terpeszbe, és a lábujjait fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat válszélességű tartásban, a kézhát előre felé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Húzza fel a francia súlyzórudat kilégzés közben az álla irányába, tartsa közel a testéhez, a könyökét pedig kifelé mozgatva emelje kissé vállmagasság fölé.

4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételve meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni.

Vállnyomás (E ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz és váll

Gyakorlat

1. Álljon medenceszéles terpeszben, a lábujjait fordítsa előre felé. A térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről a két végénél, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.
3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmait.
4. A terméket lassan emelje felfelé. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. Feszítse meg a karját.
5. A gyakorlatot 8–12-szer ismételve meg, 4 sorozatban.

Fontos: a mozgulatot lassan hajtsa végre, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét.

Felhúzás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe, és feszítse meg a fenékizmokat.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat vállszélességű tartásban, a kézhát előre felé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Először lassan hajlítsa a csípőjét.
4. Ezután hajlítsa be kissé a térdét, és a francia súlyzórudat vezesse a teste és a lábai mentén a talaj irányába, amíg el nem éri a lábszára közepét.
5. A gyakorlatot 8–12-szer ismételve meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni.

Evezés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz, váll, mell és hát

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a francia súlyzórudat fogja meg felülről, vállszélességben. A karok nyújtva vannak.
2. Dőljön előre 45°-os szögben a csípő megdöntésével. Hajlítsa be a térdét is.
3. Húzza fel a francia súlyzórudat kilégzés közben a köldöke irányába, közben hajlítsa be a könyökét és vigye egészen a test vonala mögé.
4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételve meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a derék feszes tartására. A felsőtestét tartsa kinyújtva, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni. A mellkasát tolja ki előre.

Bicepszhajlítás (H ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz, váll és mell

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat vállszélességben, a kézhát hátrafelé néz. A karok nyújtva vannak.
3. Kilégzés közben hajlítsa be a könyökét, amennyire csak tudja.
4. A gyakorlatot 8–12-szer ismételve meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa kinyújtva, és próbálja a lapockáit a fenék irányába húzni. A mellkasát tolja ki előre. A váll végig laza marad.

Kitörés előre (I ábra)

Igénybe vett izomzat: comb, fenék és a hát alsó szakasza

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a lábujjait kissé fordítsa kifelé.
2. Fogja meg a francia súlyzórudat felülről vállszélességben, és a feje mögött helyezze le a váll-/nyakizmaira.

3. A könyök előrefelé néz, a felkar közel van a testhez, a lapocka pedig ejtve marad.
4. Lépjön az egyik lábával egy nagy lépést előre, és a térdét helyezze előre, a lábfeje fölé.
5. Közben hajlítsa be a hátsó térdét, és engedje le a padlóra. A hátsó lábfejeközben egyenesen áll felfelé, a behajlított lábujjakon.
6. Kilégzés közben térjen vissza a kiindulási helyzetbe úgy, hogy az első lábával aktívan ellőki magát a padlótól.
7. Váltson lábat a következő kitöréshez.
8. A gyakorlatot 8-12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. A felsőtestét tartsa egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenék irányába tolni. A mellkasát tolja ki előre. A váll végig laza marad.

Mellprés (J ábra)

Igénybe vett izomzat: mell és tricepsz
Gyakorlat

1. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen.
2. Hajlítsa be a térdét 45°-ban, és helyezze a talpát a padlóra. A térdek előrefelé néznek.
3. Fogja meg a rudat vállsúlyosságban, és tartsa közel a testéhez a mellkasa felett.
4. Nyújtsa ki a karját felfelé. A könyök legyen kinyújtva.
5. A gyakorlatot 8-12-szer ismételje meg, 4 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra, és kinyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 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 térde legyen enyhén behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockái 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 vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DEL-TA-SPORT HANDELSKONTOR 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 vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási 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: 489404_2504

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



FR

**CET ARTICLE
SE TRIE**



ASSOCIATION

OU



MAGASIN

OU



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



FR



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



07/2025

Delta-Sport-Nr.: SZ-16843

05.28.2025 / PM 12:24

IAN 489404_2504

8