



**GEWICHTSWESTE 10 KG
10KG WEIGHTED VEST
GILET LESTÉ 10 KG**

(DE) (AT) (CH)

GEWICHTSWESTE 10 KG

Kurzanleitung

(FR) (BE)

GILET LESTÉ 10 KG

Guide de démarrage

(PL)

KAMIZELKA OBCIĄŻENIOWA 10 KG

Skrócona instrukcja

(SK)

ZÁŤAŽOVÁ VESTA 10 KG

Krátky návod

(DK)

VÆGTVEST 10 KG

Kort vejledning

(HU)

SÚLYMELLÉNY, 10 KG

Rövid útmutató

(GB) (IE)

10KG WEIGHTED VEST

Quick guide

(NL) (BE)

GEWICHTSVEST 10 KG

Korte handleiding

(CZ)

ZÁTĚŽOVÁ VESTA 10 KG

Stručný návod

(ES)

CHALECO LASTRADO DE 10 KG

Guía rápida

(IT)

GILET CON PESI 10 KG

Brevi istruzioni

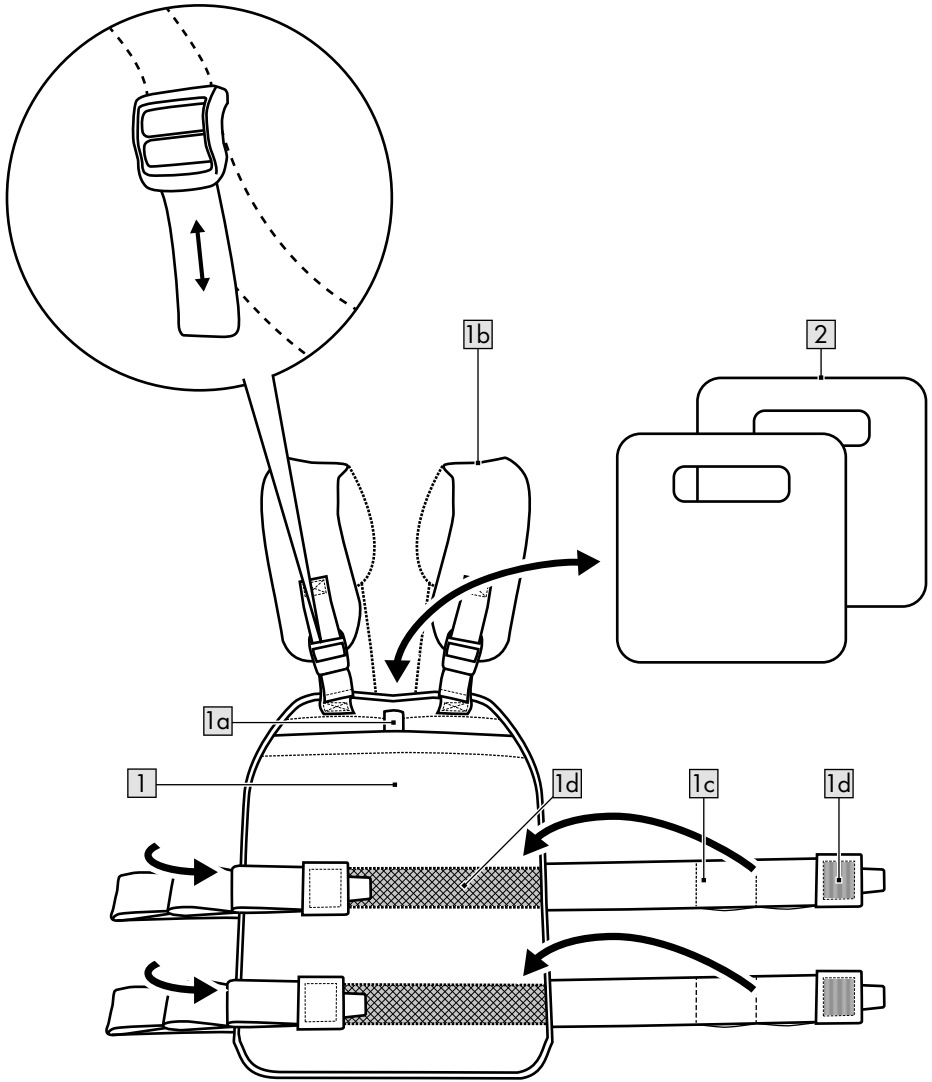
(SI)

TELOVNIK Z UTEŽMI 10 KG

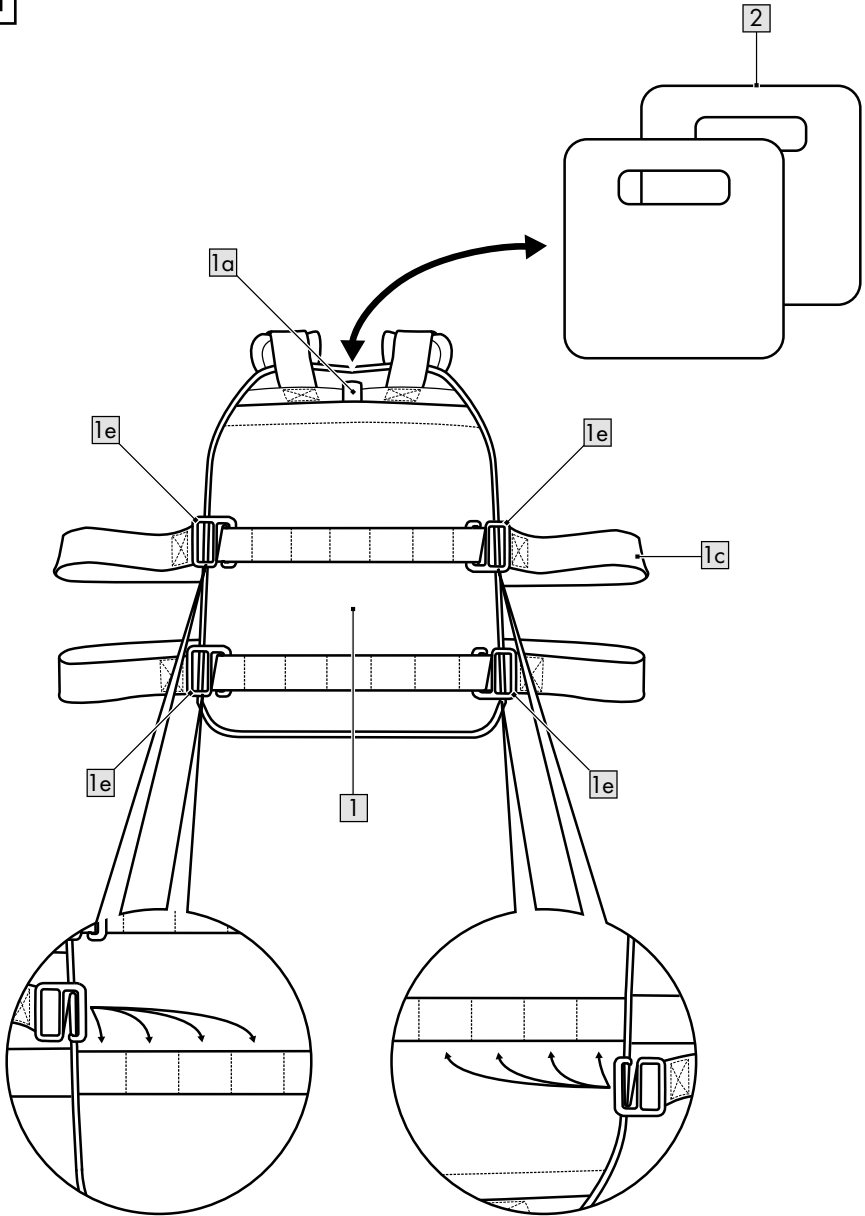
Kratka navodila

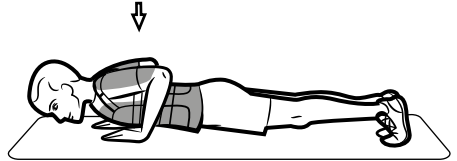
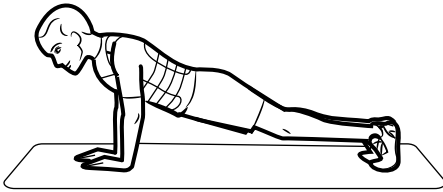
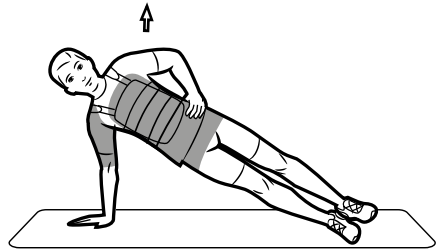
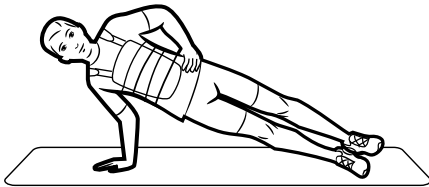
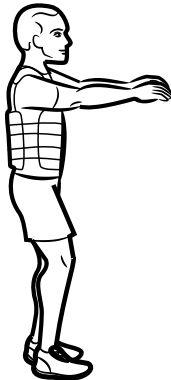
IAN 383040_2110

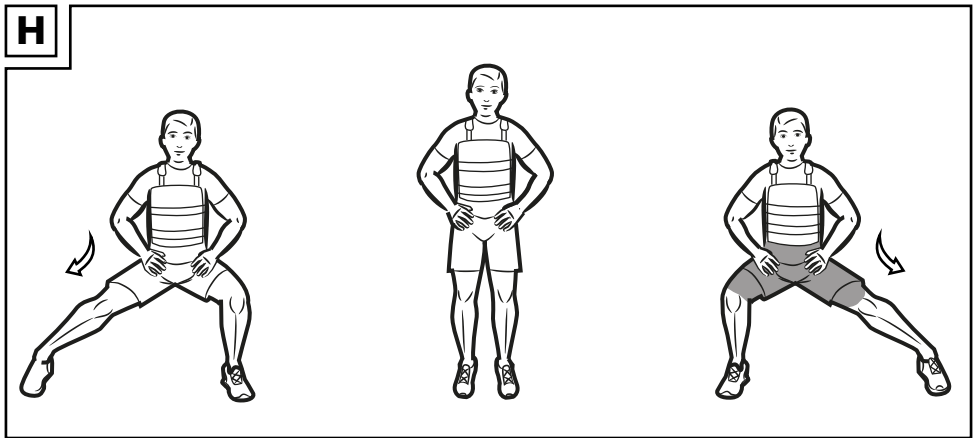
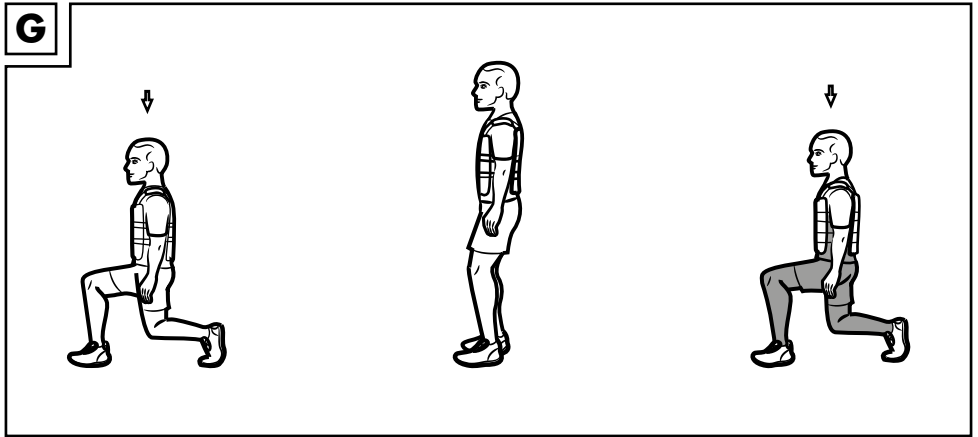
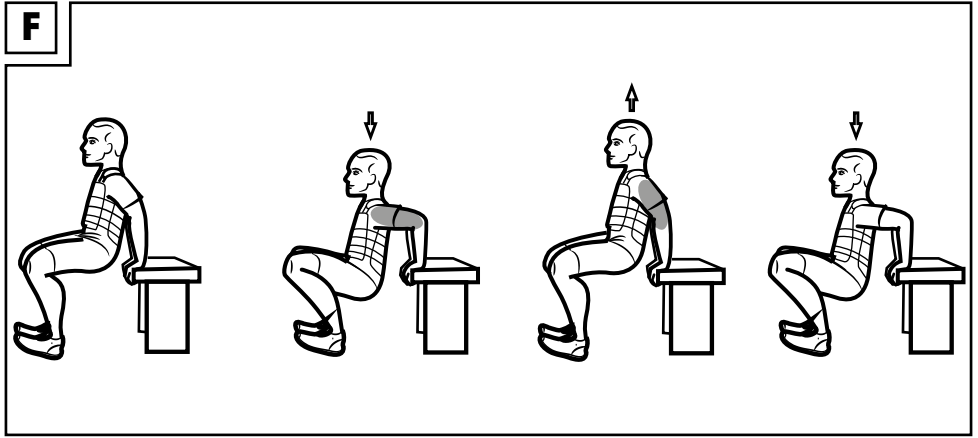
**(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)**

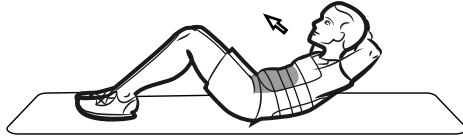
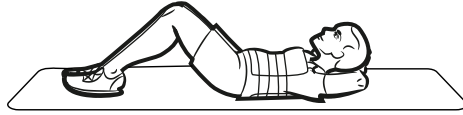
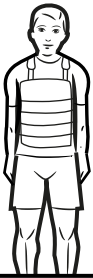
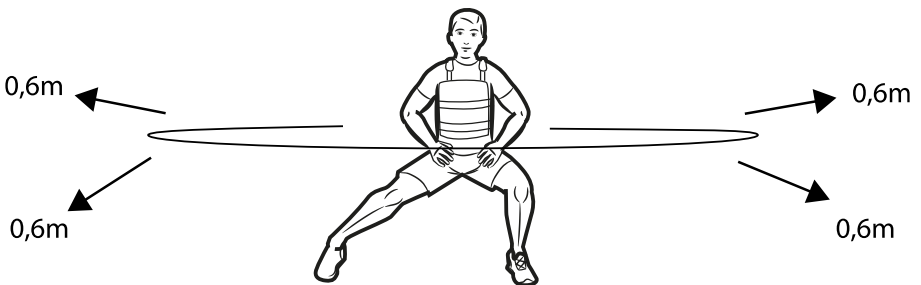
A

B



C**D****E**



I**J****K**

DE AT CH	
Lieferumfang	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise	10
Lebensgefahr!	10
Verletzungsgefahr!	10
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	11
Gefahren durch Verschleiß	11
Verwendung	11
Passform einstellen	11
Gewicht erhöhen und reduzieren	11
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	12
Übungsvorschläge	12
Dehnen	15
Lagerung, Reinigung	15

GB IE	
Package contents	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety information	16
Life-threatening hazard!	16
Risk of injury!	16
Extra caution - risk of injury to children! ...	17
Dangers due to wear and tear	17
Use	17
Adjusting the fit	17
Increasing and decreasing the weight	17
General exercise instructions	17
Warming up	18
Exercise suggestions	18
Stretching	20
Storage, cleaning	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
Prudence particulière - Risque de	
blessure pour les enfants !	23
Dangers causés par l'usure	23
Utilisation	23
Augmentation et réduction du poids	23
Conseils d'entraînement généraux	24
Échauffement	24
Propositions d'exercices	24
Étirements	27
Stockage, nettoyage	27

NL BE	
Leveringsomvang	28
Technische gegevens	28
Beoogd gebruik	28
Veiligheidstips	28
Levensgevaar!	28
Kans op lichamelijk letsel!	28
Bijzondere voorzichtigheid - kans	
op lichamelijk letsel bij kinderen!	29
Gevaren als gevolg van slijtage	29
Gebruik	29
Pasvorm instellen	29
Gewicht verhogen en verlagen	29
Algemene trainingsinstructies	30
Warming-up	30
Voorbeeldoefeningen	30
Rekken	33
Opslag, reiniging	33

PL	
Zakres dostawy	34
Dane techniczne	34
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	34
Wskazówki bezpieczeństwa	34
Zagrożenie życia!	34
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	34
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	35
Zagrożenia spowodowane zużyciem	35
Użytkowanie	35
Ustawianie kroju	35
Zwiększanie i zmniejszanie wagi	36
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	36
Rozgrzewka	36
Propozycje ćwiczeń	36
Ćwiczenia rozciągające	39
Przechowywanie, czyszczenie	39

SK	
Rozsah dodávky	45
Technické údaje	45
Určené použitie	45
Bezpečnostné pokyny	45
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	45
Nebezpečenstvo poranenia!	45
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí!	46
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	46
Použitie	46
Nastavení veľkosti	46
Zvýšenie a zníženie hmotnosti	46
Všeobecné pokyny na cvičenie	46
Zahriatie	47
Priklady cvikov	47
Strečing	49
Skladovanie, čistenie	50

CZ	
Obsah balení	40
Technické údaje	40
Použití dle určení	40
Bezpečnostní pokyny	40
Nebezpečí ohrožení života!	40
Nebezpečí poranění!	40
Důrazné upozornění - nebezpečí poranění dětí!	40
Nebezpečí v důsledku opotřebení	41
Použití	41
Nastavení velikosti	41
Zvyšování a snižování hmotnosti	41
Obecné pokyny pro cvičení	41
Zahřátí	41
Návrhy na cvičení	42
Závěrečné protahování	44
Uskladnění, čištění	44

ES	
Alcance de suministro	51
Datos técnicos	51
Uso previsto	51
Indicaciones de seguridad	51
¡Peligro de muerte!	51
¡Peligro de lesiones!	51
Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!	52
Peligro por desgaste	52
Utilización	52
Regulación del ajuste	52
Aumento y reducción del peso	52
Indicaciones generales de entrenamiento	52
Calentamiento	53
Propuestas de ejercicios	53
Estiramiento	55
Almacenamiento, limpieza	56

DK

Leveringsomfang	57
Tekniske data	57
Bestemmelsesmæssig brug	57
Sikkerhedsanvisninger	57
Livsfare!	57
Fare for kvæstelser!	57
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	58
Farer på grund af slitage	58
Brug	58
Indstilling af pasform	58
Øgning og reducere af vægt	58
Generelle træningsanvisninger	58
Opvarmning	58
Forslag til øvelser	59
Udstrækning	61
Opbevaring, rengøring	61

IT

Contenuto della fornitura	62
Dati tecnici	62
Uso conforme alla destinazione	62
Indicazioni di sicurezza	62
Pericolo di morte!	62
Pericolo di lesioni!	62
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!	63
Rischi dovuti all'usura	63
Uso	63
Regolazione della vestibilità	63
Aumentare e ridurre il peso	63
Avvertenze generali per l'allenamento	64
Riscaldamento	64
Esempi di esercizi	64
Stretching	67
Conservazione, pulizia	67

HU

Csomag tartalma	68
Műszaki adatok	68
Rendeltetésszerű használat	68
Biztonsági utasítások	68
Életveszély!	68
Balesetveszély!	68
Legyen különösen elővigyázatos – gyermek számára	69
balesetveszélyes!	69
Elhasználásból adódó veszélyek	69
Használat	69
Illeszkedés beállítása	69
Súly növelése és csökkentése	69
Általános tanácsok az edzéshez	69
Bemelegítés	70
Javasolt gyakorlatok	70
Nyújtás	72
Tárolás, tisztítás	73

SI

Obseg dobave	74
Tehnični podatki	74
Predvidena uporaba	74
Varnostni napotki	74
Smrtno nevarno!	74
Nevarnost poškodb!	74
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	74
Nevarnosti zaradi obrabe	75
Uporaba	75
Nastavitev velikosti	75
Povečanje in zmanjšanje teže	75
Splošni napotki za vadbo	75
Ogrevanje	75
Predlogi za vaje	76
Raztezanje	78
Shranjevanje, čiščenje	78

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 383040_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Gewichtsweste 10 kg (1)
- 4 x Gewichtsplatte à ca. 1 kg (2)
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Gesamtgewicht inkl. Gewichte: ca. 10 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
04/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihre persönliche Kraftausdauer steigern können. Der Artikel ist für Übungen im Fitnessstudio, zu Hause oder beim Walken bzw. Joggen geeignet. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise

Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Ersticken-gefahr.



Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- 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.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Kapitel „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. K).

- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Verwenden Sie die beiliegenden Gewichte ausschließlich zusammen mit der Gewichtsweste.
- Die Gewichtsweste darf nur mit den mitgelieferten Gewichten befüllt werden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahren durch Verschleiß

- 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. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Verwendung

Warnung! Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.

- Achten Sie bei der Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.

Die Gewichtsweste hat ein Eigengewicht von ca. 6 kg. Sie können sie Ihrer individuellen Passform sowie das Gewicht bei Bedarf anpassen.

Passform einstellen

1. Ziehen Sie die Gewichtsweste an und prüfen Sie ihren Sitz. Die Vorderseite (Abb. A) erkennen Sie an den aufgenähten Klettverschlüssen (1d). An der Rückseite (Abb. B) befinden sich die verstellbaren Haken (1e).
2. Stellen Sie die Höhe der Gewichtsweste mithilfe der Schultergurte (1b) ein (Abb. A).

Wichtig: Vorder- und Rückseite des Artikels müssen am Körper auf gleicher Höhe liegen.

3. Fixieren Sie die Gewichtsweste mithilfe der Bauchgurte (1c). Nutzen Sie dafür die Klettverschlüsse (1d) an den Bauchgurten und an der Vorderseite des Artikels (Abb. A).

Wichtig: Der Artikel muss fest an Ihrem Körper anliegen, Ihnen gleichzeitig genug Bewegungsfreiheit zum Trainieren bieten und Ihre Atmung nicht beeinträchtigen.

4. Sollte die Weste zu locker oder zu eng anliegen, nehmen Sie sie wieder ab und nutzen Sie die verstellbaren Haken am Rücken (1e), um die Gewichtsweste auf Ihre individuelle Passform einzustellen (Abb. B).
5. Wiederholen Sie die Schritte, bis die Gewichtsweste passt.

Gewicht erhöhen und reduzieren

Um die Belastung während des Trainings Ihren individuellen Bedürfnissen anzupassen, können Sie das Gewicht der Gewichtsweste erhöhen oder reduzieren:

- Um das Gewicht zu erhöhen, legen Sie jeweils eine oder zwei Gewichtsplatten (2) à 1 kg in die vordere und in die hintere Tasche (1a) der Gewichtsweste (Abb. A–B).
- Um das Gewicht zu reduzieren, nehmen Sie jeweils eine oder zwei Gewichtsplatten aus der vorderen und hinteren Tasche heraus (Abb. A–B).

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die zusätzlichen Gewichte vorn und hinten gleich sind. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Gewichtsplatten.

Allgemeine Trainingshinweise

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

Aufwärmen

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

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

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 diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Modifizierter Liegestütz (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter, Brust und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stützen Sie beide Hände unterhalb der Schultern auf den Boden auf. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn.
2. Stellen Sie Ihre Füße so auf, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
3. Spannen Sie den Körper an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper in einer kontrollierten langsamen Bewegung. In der Bewegung zeigen die Ellenbogen leicht nach hinten.
6. Drücken Sie den Körper zügig wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Strecken Sie Ihre Arme dabei nicht komplett durch.

Hinweis: Um leichter in die Ausgangsposition zu kommen, lassen Sie die Knie zunächst auf den Boden abgestützt und strecken Sie sie durch, sobald die Arme in der Ausgangsposition sind.

7. Wiederholen Sie diese Übung 3- bis 8-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen Pausen von ca. 90 Sekunden ein.

Wichtig: Während der gesamten Übung bilden Unter- und Oberkörper eine Linie. Die Bewegung findet nur im Ellenbogengelenk und der Schulter statt.

Einarmiger Seitstütz (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Rumpf, Schulter und Hüfte

Ausgangsposition

1. Stützen Sie sich seitlich mit Hand, Ellenbogen und Knie auf dem Boden ab. Ihre Hand befindet sich unterhalb der Schulter und der Arm ist angewinkelt.
2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Stützen Sie den oberen Arm in die Hüfte und legen Sie das obere Bein auf das untere.
4. Heben Sie den Oberkörper und das Becken an. Der Körper ist ausgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an.

Endposition

5. Bewegen Sie das Becken aus der Linie nach oben. Achten Sie dabei darauf, dass der Körper eine Linie bildet. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie das Becken wieder.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal, wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie pro Seite drei Übungsdurchgänge aus. Legen Sie zwischen den Durchgängen 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten. Vermeiden Sie ein Durchhängen des Beckens. Halten Sie nicht die Luft an, sondern atmen Sie regelmäßig ein und aus.

Kniebeugen (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Beine und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf. Ihre Füße zeigen leicht nach außen. Die Gewichtsverteilung liegt auf der ganzen Fußsohle.
2. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Die Hüfte ist gestreckt, der Blick ist nach vorn gerichtet.
3. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn.

Endposition

4. Leiten Sie die Abwärtsbewegung mit dem Gesäß ein.
5. Beugen Sie die Knie so weit, bis sich die Hüfte etwas tiefer als die Knie befindet.
6. In der Bewegung folgen die Knie den Fußspitzen. Sie gehen leicht nach außen. Die Knie dürfen dabei über die Fußspitzen herausragen.
7. Leiten Sie die Aufwärtsbewegung mit der Kraft der Beine ein. Kommen Sie zügig in die Ausgangsposition, ohne dabei die Knie zu überstrecken.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 20-mal. Führen Sie drei Übungsdurchgänge durch. Legen Sie zwischen den Durchgängen 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten. Mit der Neigung des Oberkörpers stabilisieren Sie den Körperschwerpunkt.

Trizeps-Dips/Triceps Press (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer stabilen erhöhten Fläche (Stuhl, Bank etc.).
2. Stützen Sie die Hände seitlich auf der Kante der stabilen erhöhten Fläche ab. Die Fingerspitzen zeigen zu Ihnen. Stellen Sie sich auf die Fersen, sodass die Fußspitzen nach oben zeigen.

Hinweis: Je näher die Füße an Ihrem Körper sind, desto einfacher ist die Übung.

3. Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihr Gesäß an. Die Arme bleiben leicht gebeugt.

Endposition

4. Führen Sie Ihr Gesäß langsam vor der Stützfläche der Hände vorbei nach unten, indem Sie die Ellenbogen beugen. Bleiben Sie dabei mit dem Oberkörper gerade.
5. Halten Sie die Ellenbogen beim Beugen der Arme parallel zueinander.
6. Gehen Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Durchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und achten Sie darauf, die Schulterblätter nach hinten/unten zu schieben, sodass sich der Schulter-Ohren-Abstand nicht verändert. Halten Sie nicht die Luft an, sondern atmen Sie regelmäßig ein und aus.

Ausfallschritt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Oberschenkel und Gesäß

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Der Blick ist nach vorn gerichtet.
2. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Machen Sie einen großen Schritt nach vorn.
4. Senken Sie den Körper, indem Sie das vordere Knie beugen. Das vordere Knie muss über dem Fuß bleiben, darf dabei aber nicht über die Fußspitze hinausragen.
5. Beugen Sie gleichzeitig das hintere Knie. Die Zehen des hinteren Fußes bleiben dabei auf und der vordere Oberschenkel parallel zum Boden.
6. Bleiben Sie ca. 3 Sekunden in der Position und gehen Sie dann zügig wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal und wechseln dann das Bein. Führen Sie pro Seite drei Übungsdurchgänge aus.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Atmen sie regelmäßig ein und aus, ohne die Luft anzuhalten.

Ausfallschritt seitlich (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Gesäß und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auseinander.
2. Beugen Sie leicht Knie und Hüfte.
3. Spannen Sie Ihren Rumpf an und legen Sie die Hände locker auf der Hüfte ab.

Endposition

4. Strecken Sie ein Bein seitlich aus und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das gebeugte Bein.
5. Halten Sie den Fuß des gestreckten Beins auf dem Boden, sodass Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beins spüren.
6. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 2- bis 3-mal in drei Durchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Lassen Sie den Rücken und das Becken während der Übung gerade.

Sit-ups am Boden (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ausgangsposition

1. Begeben Sie sich in Rückenlage.
2. Bringen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben hinter den Kopf.
3. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.

Endposition

4. Heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung vom Boden so weit wie möglich ab.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in fünf Durchgängen. Legen Sie zwischen den Übungsdurchgängen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Basic Step (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Bein und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor eine Trittpläche wie z. B. eine Stufe oder eine niedrige Mauer.

2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem linken Fuß auf die Trittpläche und ziehen Sie den rechten Fuß nach.
4. Setzen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder auf dem Boden ab.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück. Wenn das rechte Bein sich bewegt, bewegt sich der linke Arm und andersherum.

Hinweis: Sie können die Arme dabei entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Durchgängen. Wechseln Sie dann die Seite, sodass der rechte Fuß nun zuerst auf- und absteigt.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf der Erhöhung ab. Atmen Sie regelmäßig ein und aus.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.

Die Gewichte sind nicht für die Waschmaschine geeignet. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.



Waschen Sie die Weste ohne Gewichte per Handwäsche. Nur mit gleichen Farben waschen.



WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 383040_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents (Fig. A)

- 1 x 10kg weighted vest (1)
- 4 x weight plate, approx. 1kg each (2)
- 1 x quick guide

Technical data



Total weight incl. weights: approx. 10kg



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

Intended use

This product was developed as an exercise device for increasing your personal strength endurance. The product is suitable for exercises in the fitness studio, at home or while walking or jogging. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information

Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Check the product for damage or wear before each use.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or if your health is impaired.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- 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.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Use the product exclusively as specified in the 'Intended use' section.
- There should be a free space of approx. 0.6m on all sides around the exercise area (Fig. K).
- The product must only be used by one person at a time.
- Use the enclosed weights exclusively together with the weight vest.
- The weight vest must only be filled with the weights provided.

- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only permit children to use the product if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- Children must not be allowed play with the product.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that do not correspond to the product's intended use.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.

Use

Warning! Risk of injury!

Incorrect handling of the product may cause injuries.

- Check the product for damage or wear before each use.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

The weight of the vest itself is approx. 6kg. You can adjust the individual fit and the weight if necessary.

Adjusting the fit

1. Put the weight vest on and check how it sits. The front (Fig. A) can be identified by the attached hook and loop fasteners (1 d). The adjustable hooks (1 e) are located on the back (Fig. B).

2. Adjust the height of the weight vest using the shoulder straps (1 b) (Fig. A).

Important: the front and back of the product must be positioned at the same height on the body.

3. Fasten the weight vest using the abdominal straps (1 c). Use the hook and loop fasteners (1 d) on the abdominal straps and on the front of the product to do this (Fig. A).

Important: the product must fit closely against your body, while allowing you enough freedom of movement to exercise, and not impeding your breathing.

4. If the vest is too loose or too tight, take it off again and use the adjustable hooks on the back (1 e) to adjust the weight vest to fit you (Fig. B).
5. Repeat these steps until the weight vest fits.

Increasing and decreasing the weight

You can increase or decrease the weight of the weight vest to adapt the load to your individual exercising needs:

- To increase the weight, place one or two weight plates (2) of 1kg each into the front and rear pockets (1 a) of the weight vest (Fig. A–B).
- To decrease the weight, take one or two weight plates out of the front and rear pockets of the weight vest (Fig. A–B).

Important: make sure that the additional weights on the front and back are the same. Only use the weight plates provided.

General exercise instructions

- 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 your exercise intensity 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.

Warming up

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

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be fully warmed up.
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. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Modified press-up (Fig. C)

Muscles used: triceps, shoulder, chest and core

Starting position

1. Support yourself by placing both hands on the floor below your shoulders. Your fingertips are pointing forwards.
2. Position your feet so that your body forms a straight line. Tense your abdominal muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
3. Tense your body.

4. In the starting position, your arms are stretched out and your body is raised.

End position

5. Bend your arms and lower your body back down in a slow, controlled movement. Your elbows should be pointing slightly backwards during the movement.
6. Push your body quickly back up and return to the starting position. Do not fully extend your arms when doing so.

Note: in order to enter the starting position more easily, first place your knees on the floor and straighten them once your arms are in the starting position.

7. Repeat this exercise 3 to 8 times in three sets. Take approx. 90-second breaks between the sets.

Important: your upper and lower body should form a straight line during the entire exercise. The movement only takes place in the elbow joint and the shoulders.

One-armed side press (Fig. D)

Muscles used: lateral core, shoulders and hips

Starting position

1. Support yourself on your the side with your hand, elbow and knee on the floor. Your hand should be positioned below your shoulder and your arm should be bent.
2. Tense your abdominal muscles.
3. Rest the top arm on your hip and place the top leg on top of the lower one.
4. Lift your upper body and pelvis. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your buttock muscles.

End position

5. Move your pelvis upwards out of the line. Make sure your body forms a straight line while doing so. Your head is aligned with your spine.
6. Remain in this position for a moment and then slowly lower your pelvis.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times and then switch sides. Complete three sets of this exercise per side. Take 60-second breaks between the sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time. Avoid any sagging of your pelvis. Do not hold your breath, breathe regularly in and out.

Knee bend (Fig. E)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Position your feet shoulder-width apart. Your feet should be pointed slightly outwards. Your weight should be distributed across the entire soles of your feet.
2. Tense your abdominal and buttock muscles. Straighten your hips and look straight ahead.
3. Stretch your arms out in front of you at shoulder height.

End position

4. Power the downward movement from your buttocks.
5. Bend your knees until your hips are lower than your knees.
6. Your knees should be aligned with your feet during this movement. They should be pointed slightly outwards. Your knees should not extend past the tips of your toes.
7. Power the upward movement using the strength of your legs. Return quickly to the starting position without over-stretching your knees.
8. Repeat the exercise 10 to 20 times. Do three sets. Take breaks of 120 seconds between the sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time. Stabilise your body's centre of gravity by leaning with your upper body.

Triceps press (Fig. F)

Muscles used: triceps

Starting position

1. Position yourself with your back against a stable raised surface (chair, bench etc.).
2. Rest your hands by your sides on the edge of the stable raised surface. Your fingertips should be pointing towards you. Position yourself on your heels with your toes pointing upwards.

Note: the closer your feet are to your body, the easier the exercise will be.

3. Tense your arm, abdominal and buttock muscles and lift your buttocks. Keep your arms slightly bent.

End position

4. Move your buttocks slowly downwards past your hands on the raised surface, by bending your elbows. Keep your upper body straight while doing so.
5. As you bend your arms, keep your elbows parallel with each other.
6. Quickly return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and be sure to push your shoulder blades back/down so that the distance between your shoulders and your ears does not change. Do not hold your breath, breathe regularly in and out.

Lunge (Fig. G)

Muscles used: core, thigh and buttock

Starting position

1. Position your legs hip-width apart. Look straight ahead.
2. Tense your abdominal muscles.

End position

3. Take a large step forwards.
4. Lower your body by bending your front knee. The front knee must remain over your foot but should not extend past your toes.
5. Bend your back knee at the same time. The toes of the back foot remain on the floor while doing this and the front thigh is parallel with the floor.
6. Remain in this position for approx. 3 seconds and then return quickly to the starting position.
7. Repeat this exercise 8 to 12 times and then switch legs. Complete three sets of this exercise per side.

Important: maintain core tension during the exercise. Do not hold your breath, breathe regularly in and out.

Side lunge (Fig. H)

Muscles used: leg, buttock and core

Starting position

1. Position your legs hip-width apart.
2. Bend your knees and hips slightly.
3. Tense your core and place your hands loosely on your hips.

End position

4. Stretch one leg out straight to the side and shift your body weight onto the bent leg.
5. Keep the foot of the outstretched leg on the floor, so that you feel a stretch in the inner thigh of the outstretched leg.
6. Remain in this position for approx. 5 seconds and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch legs.

Important: keep your back and pelvis straight during the exercise.

Sit-ups on the floor (Fig. I)

Muscles used: abdominal

Starting position

1. Lie down on your back.
2. Place your hands behind your head with your palms facing upwards.
3. Your legs should be bent with your feet placed hip-width apart on the floor.

End position

4. Raise your upper body as far off the floor as you can while exhaling.
5. Slowly return to the starting position and repeat the exercise 10 times in five sets. Take approx. 60-second breaks between each set.

Important: maintain body tension during the exercise.

Basic step (Fig. J)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Stand up straight in front of a stepping surface such as a step or a low wall.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Step onto the stepping surface in a fluid movement with your left foot and then follow with your right foot.
4. First place your left foot back on the floor, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down. When the right leg is moving, the left arm is moving and vice versa.

Note: you can keep your arms either bent and close to your body or stretched straight out.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets. Then switch sides so that the right foot steps first.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the raised surface. Breathe regularly in and out.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are described below. You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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 that your thighs stay 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.

Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture.

The weights are not suitable for washing in a washing machine. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.



Wash the vest by hand without the weights.

Wash only with similar colours.



IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 383040_2110.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

1 gilet lesté 10 kg (1)
4 plaques de poids d'env. 1 kg (2)
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Poids total avec poids : env. 10 kg



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

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez augmenter votre endurance de force personnelle. L'article convient aux exercices effectués en salle de sport, à la maison ou lors de la marche ou du jogging. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

Consignes de sécurité

Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et n'est pas un jouet.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- 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.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations, etc., et consultez immédiatement un docteur.
- 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.
- Utilisez l'article exclusivement comme indiqué dans la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).

- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- N'utilisez les poids fournis qu'avec la veste lestée.
- La veste lestée ne doit être remplie qu'avec les poids fournis.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

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

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

Utilisation

Avertissement ! Risque de blessure !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention au poids de l'article et ne le sous-estimez pas.

Le poids de la veste seule est d'env. 6 kg. Vous pouvez ajuster sa taille à votre morphologie et son poids si nécessaire.

Ajustement de la taille

1. Mettez la veste lestée et vérifiez qu'elle est bien en place. La face avant (fig. A) se reconnaît aux fermetures scratchs cousues (1d). Sur la face arrière (fig. B) se trouvent les crochets réglables (1e).
2. Réglez la hauteur de la veste lestée à l'aide des sangles d'épaule (1b) (fig. A).

Important : la face avant et arrière de l'article doivent être à la même hauteur sur le corps.

3. Fixez la veste lestée à l'aide des sangles abdominales (1c). Pour ce faire, utilisez les fermetures scratchs (1d) sur les sangles abdominales et à l'avant de l'article (fig. A).

Important : l'article doit être bien ajusté contre votre corps tout en vous laissant suffisamment de liberté pour vous entraîner et en ne gênant pas votre respiration.

4. Si la veste est trop lâche ou trop serrée, enlevez-la et utilisez les crochets réglables sur le dos (1e) pour ajuster la veste lestée à votre morphologie (fig. B).
5. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la veste lestée soit bien ajustée.

Augmentation et réduction du poids

Augmentez ou diminuez le poids de la veste lestée pour ajuster la charge pendant l'entraînement en fonction de vos besoins individuels :

- Pour augmenter le poids, placez une ou deux plaques de poids (2) d'un 1 kg dans la poche avant et arrière (1a) de la veste lestée (fig. A - B).
- Pour diminuer le poids, retirez une ou deux plaques de poids de la poche avant et arrière (fig. A - B).

Important : assurez-vous que la charge soit identique à l'avant et à l'arrière. N'utilisez que les plaques de poids fournies.

Conseils d'entraînement généraux

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

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos 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.

Pompes modifiées (fig. C)

Muscles sollicités : triceps, épaules, poitrine et tronc

Position de départ

1. Appuyez vos mains sur le sol, sous les épaules. Les doigts pointent vers l'avant.
2. Placez vos pieds de manière à ce que votre corps forme une ligne droite. Contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.
3. Contractez le corps.
4. Dans la position de départ, les bras sont tendus et le corps est relevé.

Position finale

5. Pliez les bras et abaissez votre corps lentement et de manière contrôlée. Dans le mouvement, les coudes sont légèrement dirigés vers l'arrière.
6. Poussez votre corps rapidement vers le haut et revenez à la position de départ. Ne tendez pas complètement les bras.

Remarque : pour revenir plus facilement dans la position de départ, posez d'abord vos genoux sur le sol et étendez-les dès que les bras sont en position de départ.

7. Répétez cet exercice 3 à 8 fois sur trois séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : le bas et le haut du corps forment une ligne pendant tout l'exercice. Le mouvement se fait uniquement dans l'articulation des coudes et des épaules.

Pompe latérale à un bras (fig. D)

Muscles sollicités : tronc latéral, épaules et hanches

Position de départ

1. Appuyez-vous latéralement sur le sol avec la main, le coude et le genou. Votre main se trouve sous l'épaule et votre bras est plié.
2. Contractez les muscles abdominaux.
3. Appuyez votre bras supérieur sur la hanche et posez la jambe supérieure sur la jambe inférieure.
4. Relevez le haut du corps et le bassin. Le corps est contracté et forme une ligne droite. Contractez vos fessiers.

Position finale

5. Déplacez votre bassin vers le haut, en dehors de la ligne. Veillez à ce que le corps forme une ligne. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Gardez la position pendant un moment, puis abaissez à nouveau votre bassin.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois, puis changez de côté. Effectuez l'exercice en trois séries de chaque côté. Entre chaque série, faites une pause de 60 secondes.

Important : veillez à maintenir en permanence la tension corporelle. Évitez l'affaissement du bassin. Ne retenez pas votre souffle, mais inspirez et expirez de manière régulière.

Squats (fig. E)

Muscles sollicités : jambes et tronc

Position de départ

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules. Vos pieds pointent légèrement vers l'extérieur. Le poids est réparti sur toute la plante du pied.
2. Contractez les muscles abdominaux et fessiers. Les hanches sont contractées, le regard est dirigé vers l'avant.
3. Tendez vos bras vers l'avant à la hauteur des épaules.

Position finale

4. Initiez le mouvement descendant avec les fesses.
5. Pliez les genoux jusqu'à ce que les hanches soient légèrement plus basses que les genoux.

6. Dans le mouvement, les genoux suivent la pointe des pieds. Ils pointent légèrement vers l'extérieur. Les genoux peuvent dépasser la pointe des pieds.
7. Initiez le mouvement vers le haut en utilisant la force des jambes. Revenez rapidement dans la position de départ, sans tendre complètement les genoux.
8. Répétez l'exercice 10 à 20 fois. Effectuez trois séries d'exercices. Entre chaque série, faites une pause de 120 secondes.

Important : veillez à maintenir en permanence la tension corporelle. En inclinant le haut du corps, vous stabilisez le centre de gravité du corps.

Dips triceps/Triceps Press (fig. F)

Muscles sollicités : triceps

Position de départ

1. Placez-vous dos à une surface stable et surélevée (chaise, banc, etc.).
2. Appuyez les mains de chaque côté sur le bord de la surface stable surélevée. Les doigts pointent vers vous. Placez-vous sur les talons de manière à ce que la pointe des pieds soit dirigée vers le haut.

Remarque : plus vos pieds sont proches de votre corps, plus l'exercice est facile.

3. Contractez les muscles des bras, les muscles abdominaux et les fessiers et soulevez les fesses. Les bras sont légèrement fléchis.

Position finale

4. Faites descendre lentement vos fesses devant la surface d'appui des mains en fléchissant les coudes. Gardez le haut du corps droit.
5. Lorsque vous pliez les bras, gardez les coudes parallèles l'un à l'autre.
6. Revenez rapidement à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et veillez à pousser vos omoplates vers l'arrière/vers le bas de manière à ne pas modifier la distance entre les épaules et les oreilles. Ne retenez pas votre souffle, mais inspirez et expirez de manière régulière.

Fentes (fig. G)

Muscles sollicités : tronc, cuisses et fessiers

Position de départ

1. Placez vos jambes à la largeur des hanches. Le regard est orienté vers l'avant.
2. Contractez vos muscles abdominaux.

Position finale

3. Faites un grand pas en avant.
4. Abaissez le corps en fléchissant le genou avant. Le genou avant doit rester au-dessus du pied, mais ne doit pas dépasser la pointe du pied.
5. Fléchissez simultanément le genou arrière. Les orteils du pied arrière restent en place et la cuisse avant reste parallèle au sol.
6. Restez dans cette position pendant env. 3 secondes, puis revenez rapidement à la position de départ.
7. Répétez cet exercice 8 à 12 fois, puis changez de jambe. Effectuez l'exercice en trois séries de chaque côté.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Inspirez et expirez de manière régulière sans retenir votre souffle.

Fentes latérales (fig. H)

Muscles sollicités : jambes, fessiers et tronc

Position de départ

1. Placez vos jambes à la largeur des hanches.
2. Pliez légèrement les genoux et les hanches.
3. Contractez votre tronc et placez vos mains de manière détendue sur vos hanches.

Position finale

4. Tendez une jambe sur le côté et transférez le poids de votre corps sur la jambe pliée.
5. Maintenez le pied de la jambe tendue sur le sol afin de ressentir l'étirement à l'intérieur de la cuisse de la jambe étirée.
6. Restez dans cette position pendant env. 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos et le bassin droits pendant l'exercice.

Abdominaux au sol (fig. I)

Muscles sollicités : abdominaux

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez vos mains derrière la tête, paume vers le haut.
3. Les jambes sont pliées, les pieds sont posés sur le sol à la largeur des hanches.

Position finale

4. En expirant, soulevez le haut du corps du sol aussi loin que possible.
5. Revenez lentement à la position de départ et répétez l'exercice 10 fois en cinq séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice.

Pas de base (fig. J)

Muscles sollicités : jambe et tronc

Position de départ

1. Tenez-vous debout devant une surface de marche, comme une marche ou un muret.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Dans un mouvement fluide, montez sur la surface de marche avec le pied gauche, puis montez le pied droit.
4. Remettez d'abord votre pied gauche sur le sol, puis votre pied droit.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez. Le bras gauche bouge avec le mouvement de la jambe droite, et inversement.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus le long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries. Changez ensuite de côté pour que le pied droit monte et descende en premier.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur la surélévation. Inspirez et expirez de manière régulière.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

- Tenez-vous dans une position détendue. 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.

Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Les poids ne sont pas adaptés à la machine à laver. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.



Lavez la veste à la main sans poids. Lavez uniquement avec les mêmes couleurs.



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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 383040_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x gewichtsvest 10 kg (1)
- 4 x gewichtsplaat à ca. 1 kg (2)
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens



Totaal gewicht incl. gewichten:
ca. 10 kg



Productiedatum (maand/jaar):
04/2022

Beoogd gebruik


Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw persoonlijke spierkracht kunt vergroten. Het artikel is geschikt voor oefeningen in de fitness, thuis of tijdens het wandelen of joggen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips

Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- 
- ### Kans op lichamelijk letsel!
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
 - Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
 - Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
 - Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
 - Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
 - 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.
 - Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
 - Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat 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.
 - Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgescreven in het hoofdstuk "Beoogd gebruik".

- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Gebruik de meegeleverde gewichten alleen samen met het gewichtsvest.
- Het gewichtsvest mag alleen met de meegeleverde gewichten worden gevuld.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.

Gevaaren als gevolg van 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 beschadiging en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Gebruik

Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!

Onjuist gebruik van het artikel kan tot letsel leiden.

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- Houd bij het gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.

Het gewichtsvest heeft een eigen gewicht van ca. 6 kg. U kunt dit aan uw pasvorm aanpassen en ook het gewicht kunt u desgewenst aanpassen.

Pasvorm instellen

1. Trek het gewichtsvest aan en controleer de pasvorm ervan. De voorkant (afb. A) herkent u aan de opgestikte klittenbandsluitingen (1d). Aan de achterkant (afb. B) bevinden zich de verstelbare haken (1e).
2. Stel de hoogte van het gewichtsvest in met de schouderriemen (1b) (afb. A).

Belangrijk: voor- en achterkant van het artikel moeten op dezelfde hoogte om uw lichaam zitten.

3. Maak het gewichtsvest vast met de buikriemen (1c). Gebruik hiervoor de klittenbandsluitingen (1d) aan de buikriemen aan de voorkant van het artikel (afb. A).

Belangrijk: het artikel moet stevig om uw lichaam zitten, moet u tegelijkertijd voldoende bewegingsvrijheid om te trainen bieden en mag uw ademhaling niet belemmeren.

4. Als het vest te los of te strak zit, doet u het weer uit en gebruikt u de verstelbare haken op de rug (1e), om het gewichtsvest op uw pasvorm in te stellen (afb. B).
5. Herhaal de stappen net zo vaak totdat het gewichtsvest past.

Gewicht verhogen en verlagen

Om de belasting tijdens het trainen aan uw persoonlijke behoeften aan te passen, kunt u het gewicht van het gewichtsvest verhogen of verlagen:

- Om het gewicht te verhogen, doet u telkens één of twee gewichtsplaten (2) à 1 kg in de voorste en de achterste zak (1a) van het gewichtsvest (afb. A - B).
- Om het gewicht te verlagen, haalt u telkens één of twee gewichtsplaten uit de voorste en de achterste zak (afb. A - B).

Belangrijk: let erop dat de extra gewichten aan de voor- en achterkant even zwaar zijn. Gebruik alleen de meegeleverde gewichtsplaten.

Algemene trainingsinstructies

- 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 van de training 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.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Sla uw 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 uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw 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 uw 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 oefenmogelijkheden getoond.

Gemodificeerde push-ups (afb. C)

Spieren die worden belast: triceps, schouder, borst en romp

Uitgangspositie

1. Steun met beide handen onder de schouders op de vloer. De vingertoppen wijzen naar voren.
2. Zet uw voeten zodanig neer dat uw lichaam een rechte lijn vormt. Span hiertoe uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
3. Span uw lichaam aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.

Eindpositie

5. Buig uw armen en laat uw lichaam in een gecontroleerde beweging zakken. Tijdens de beweging wijzen de ellebogen iets naar achteren.
6. Til het lichaam in een vloeiende beweging weer op en keer terug naar de uitgangspositie. Strek uw armen hierbij niet helemaal.

Aanwijzing: om de uitgangspositie gemakkelijker aan te nemen, steunt u eerst met uw knieën op de vloer en strekt u uw lichaam, zodra uw armen zich in de uitgangspositie bevinden.

7. Herhaal deze oefening 3 tot 8 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 90 seconden.

Belangrijk: gedurende de gehele oefening vormen onder- en bovenlichaam een rechte lijn. De beweging komt alleen vanuit het ellebooggewricht en de schouder.

Zijwaartse plank op één arm (afb. D)

Spieren die worden belast: zijkant romp, schouder en heupen

Uitgangspositie

1. Steun zijwaarts met hand, elleboog en knie op de vloer. Uw hand bevindt zich onder de schouder en uw arm is gebogen.
2. Span uw buikspieren aan.
3. Steun met uw andere arm op de heup en leg het bovenste been op het onderste.
4. Til het bovenlichaam en het bekken op. Het lichaam is gestrekt en vormt een rechte lijn. Span uw bilspieren aan.

Eindpositie

5. Beweeg het bekken vanuit de lijn omhoog. Let er hierbij op dat uw lichaam een rechte lijn vormt. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Houd deze positie kort vast en laat het bekken weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer en wissel dan van kant. Voer per zijde drie reeksen uit. Neem tussen de reeksen een pauze van 60 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt. Voorom dat het bekken doorhangt. Houd uw adem niet in, maar adem regelmatig in en uit.

Squats (afb. E)

Spieren die worden belast: benen en romp

Uitgangspositie

1. Plaats uw voeten op schouderbreedte. Uw voeten wijzen iets naar buiten. Uw gewicht is over de gehele voetzool verdeeld.
2. Span uw buik- en bilspieren aan. De heupen zijn gestrekt en de blik is naar voren gericht.
3. Streck uw armen op schouderhoogte naar voren.

Eindpositie

4. Ga met de billen naar beneden.
5. Buig uw knieën net zo ver totdat de heupen iets lager dan de knieën zijn.
6. Tijdens de beweging gaan de knieën naar voren tot boven de tenen. Ze gaan iets naar buiten. De knieën mogen hierbij niet voorbij de tenen komen.

7. Gebruik de kracht van uw benen om naar boven te gaan. Ga in een vloeiende beweging naar de uitgangspositie en strek uw knieën niet te veel.

8. Herhaal de oefening 10 tot 20 keer. Voer drie reeksen uit. Neem tussen de reeksen een pauze van 120 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt. Houd het zwaartepunt van het lichaam stabiel als u uw bovenlichaam kantelt.

Triceps dips/Triceps Press (afb. F)

Spieren die worden belast: triceps

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug naar een stabiel, verhoogd vlak (stoel, bank etc.) staan.
2. Steun zijdelings met uw handen op de rand van het stabiele, verhoogde vlak. De vinger- toppen wijzen naar u. Ga op de hielen staan, zodat de tenen naar boven wijzen.

Aanwijzing: hoe dichter de voeten zich bij uw lichaam bevinden, hoe eenvoudiger de oefening is.

3. Span uw arm-, buik- en bilspieren aan en til uw billen op. Uw armen blijven licht gebogen.

Eindpositie

4. Buig uw ellebogen en breng uw billen langzaam naar beneden tot voorbij het steunvlak van de handen. Houd hierbij uw bovenlichaam recht.
5. Houd uw ellebogen bij het buigen van de armen parallel aan elkaar.
6. Ga in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd uw bovenlichaam recht en let erop dat u de schouderbladen naar achteren/beneden brengt, zodat de afstand tussen schouders en oren niet verandert. Houd uw adem niet in, maar adem regelmatig in en uit.

Uitvalspas (afb. G)

Spiere die worden belast: romp, bovenbenen en billen

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan. Houd de blik naar voren gericht.
2. Span uw buikspieren aan.

Eindpositie

3. Doe een grote stap naar voren.
4. Laat het lichaam zakken door de voorste knie te buigen. De voorste knie moet boven de voet blijven en mag niet voorbij de tenen komen.
5. Buig gelijktijdig de achterste knie. De tenen van de achterste voet blijven hierbij op de vloer, terwijl het voorste bovenbeen evenwijdig aan de vloer blijft.
6. Houd deze positie gedurende ca. 3 seconden vast en ga dan in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer en wissel vervolgens van been. Voer per zijde drie reeksen uit.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Adem regelmatig in en uit zonder uw adem in te houden.

Zijwaartse uitvalspas (afb. H)

Spiere die worden belast: been, billen en romp

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op heupbreedte uit elkaar staan.
2. Buig uw knieën en heupen licht.
3. Span uw romp aan en plaats de handen losjes op de heupen.

Eindpositie

4. Strek een been zijwaarts uit en verplaats uw lichaamsgewicht naar het gebogen been.
5. Houd de voet van het gestrekte been op de vloer, zodat u de rekkraft aan de binnenzijde van het bovenbeen van het gestrekte been voelt.
6. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug en bekken recht tijdens de oefening.

Sit-ups op de vloer (afb. I)

Spiere die worden belast: buik

Uitgangspositie

1. Ga op uw rug liggen.
2. Leg uw handen met de handpalm omhoog achter uw hoofd.
3. Uw benen zijn gebogen en uw voeten staan op heupbreedte op de vloer.

Eindpositie

4. Til tijdens het uitademen uw bovenlichaam zo ver mogelijk van de vloer.
5. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening 10 keer in vijf reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 60 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt.

Basisstap (afb. J)

Spiere die worden belast: been en romp

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor een platform staan, bijvoorbeeld een trede of een lage muur.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Stap in een vloeiende beweging met de linkervoet op het platform en zet er de rechtervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtervoet weer op de vloer.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren. Als het rechterbeen beweegt, beweegt de linkerarm en omgekeerd.

- Aanwijzing:** u kunt uw armen hierbij gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Wissel dan van kant, zodat u nu eerst met de rechtervoet op- en afstapt.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd uw bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op de verhoging. Adem regelmatig in en uit.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

- Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw 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 uw 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. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

De gewichten zijn niet geschikt om in de wasmachine te doen. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af.



Was het gewichtsvest zonder gewichten met de hand. Was het alleen samen met wasgoed van dezelfde kleur.



BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 383040_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x kamizelka obciążeniowa 10 kg (1)
- 4 x płytka obciążnikowa po ok. 1 kg (2)
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Waga łączna razem z obciążnikami:
ok. 10 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
04/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające poprawę osobistej wytrzymałości siłowej. Produkt nadaje się do ćwiczeń na siłowni, w domu lub podczas intensywnych spacerów lub joggingu. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych czy komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.



Zagrożenie życia!

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



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Produkt może być używany jedynie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- 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.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Należy używać tego produktu wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.

- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. K).
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Używać dołączonych obciążników tylko z kamizelką obciążającą.
- Kamizelkę wolno napełniać wyłącznie dostarczonymi obciążnikami
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których niniejszy produkt nie jest przeznaczony.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

Użytkowanie

Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować obrażenia.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.

Ciężar własny kamizelki obciążeniowej wynosi ok. 6 kg. W razie potrzeby można dopasować indywidualny krój oraz ciężar.

Ustawianie kroju

1. Ubrać kamizelkę i sprawdzić jej dopasowanie do ciała. Przód kamizelki (rys. A) można rozpoznać po naszytych zapięciach na rzep (1d). Z tyłu kamizelki (rys. B) znajdują się regulowane haczyki (1e).
2. Ustawić wysokość kamizelki przy pomocy pasa naramiennego (1b) (rys. A).

Ważne: przód i tył produktu muszą znajdować się na ciele na takiej samej wysokości.

3. Zapiąć kamizelkę przy pomocy pasa brzuszno (1c). Użyć do tego celu zapięć na rzep (1d) umieszczonych na pasach brzusznych oraz z przodu produktu (rys. A).

Ważne: produkt musi przylegać do ciała, umożliwiać jednocześnie wystarczającą swobodę ruchu do trenowania oraz nie ograniczać możliwości oddychania.

4. Jeżeli kamizelka będzie zbyt luźna lub zbyt obcisła, należy ją zdjąć oraz użyć regulowanych haczyków na plecach (1e) do dopasowania rozmiarów kamizelki do indywidualnej budowy ciała (rys. B).
5. Czynności należy powtarzać do momentu idealnego dopasowania kroju kamizelki.

Zwiększanie i zmniejszanie wagi

Aby dopasować obciążenie podczas treningu do indywidualnych potrzeb, istnieje możliwość zwiększenia lub zmniejszenia wagi kamizelki:

- W celu zwiększenia wagi kamizelki do jej przedniej i tylnej kieszeni (1a) (rys. A–B) należy włożyć po jednym lub dwóch obciążnikami (2) o wadze 1 kg.
- W celu zmniejszenia wagi kamizelki z przedniej i tylnej kieszeni należy wyjąć jeden lub dwa obciążniki (rys. A–B).

Ważne: należy upewnić się, że dodatkowe obciążniki z przodu i z tyłu są jednakowe. Używać tylko dołączonych do kamizelki płytek obciążnikowych.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności 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.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać 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. Skrzyżować ręce za plecami i ostrożnie unieść je ku górze. 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 do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać 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, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

Zmodyfikowane „pompki” (rys. C)

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

Pozycja wyjściowa

1. Położyć obie dłonie pod ramionami na podłodze. Czubki palców skierować do przodu.
2. Ustawić stopy w taki sposób, aby ciało tworzyło prostą linię. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
3. Naprężyć ciało.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.

Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić ciało, wykonując kontrolowany powolny ruch. W trakcie ruchu łokcie są lekko skierowane do tyłu.
6. Energicznie wypchnąć ciało do góry i powrócić do pozycji wyjściowej. Nie rozprostowywać przy tym ramion do końca.

Wskazówka: w celu łatwiejszego dojścia do pozycji wyjściowej podprzeć kolana na podłodze i wyprostować je po ustawieniu ramion w pozycji wyjściowej.

7. Powtórzyć ćwiczenie od 3 do 8 razy w trzech seriach. Przerwa pomiędzy poszczególnym seriami ćwiczeń powinna wynosić ok. 90 sekund.

Ważne: w trakcie całego ćwiczenia góra i dół ciała tworzą linię. Ruch wykonują wyłącznie staw łokciowy i bark.

Jednoramienne podparcie bokiem (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: bok tułowia, ramiona i biodra

Pozycja wyjściowa

1. Podeprzeć się z boku na podłodze przy pomocy dłoni, łokcia i kolana. Dłoń znajduje się pod barkiem, a ramię jest podwinięte.
2. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Podperzeć górną ramię o biodro i położyć górną nogę na dolną.
4. Unieść górną część ciała i miednicę. Ciało jest rozciągnięte i tworzy linię prostą. Napiąć mięśnie pośladków.

Pozycja końcowa

5. Przemieścić miednicę z linii do góry. Upewnić się, że ciało jest wyprostowane. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa.
6. Utrzymać pozycję przez chwilę i powoli opuścić ponownie miednicę.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy, następnie zmienić stronę. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach dla każdej strony. Przerwy pomiędzy poszczególnym seriami ćwiczeń powinny wynosić 60 sekund.

Ważne: pamiętać o tym, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała. Unikać zwisania miednicy. Nie wstrzymywać powietrza oraz wykonywać regularny wdech i wydech.

Przysiady (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: nogi i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić stopy na szerokość barków. Stopy skierowane są lekko na zewnątrz. Ciężar ciała jest rozłożony na całej podszewie stopy.
2. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków. Biodra są wyprostowane, oczy są skierowane do przodu.
3. Wyprostować ramiona do przodu na wysokości barków.

Pozycja końcowa

4. Wykonać ruch w dół, używając do tego celu mięśni pośladków.
5. Zgiąć kolana na tyle, aby biodra znalazły się nieco niżej od kolan.
6. W trakcie ruchu kolana podążają za czubkami stóp. Rozchodzą się one lekko na zewnątrz. Kolana nie mogą przy tym wychodzić poza czubki stóp.
7. Wykonać ruch do góry, używając do tego celu siły mięśni nóg. Szybko dojść do pozycji wyjściowej, nie wyprostowując przy tym zbyt mocno kolan.
8. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 20 razy. Wykonać trzy serie tego ćwiczenia. Przerwy pomiędzy poszczególnym seriami ćwiczeń powinny wynosić 120 sekund.

Ważne: pamiętać o tym, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała. Pochylenie górnej części ciała stabilizuje jego punkt ciężkości.

Dipy na triceps / Triceps Press (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się plecami w stronę stabilnej, podwyższonej powierzchni (krzesło, ławka itp.).
2. Podeprzeć dłonie z boku na krawędzi stabilnej, podwyższonej powierzchni. Czubki palców skierować w swoją stronę. Stając na piętach w taki sposób, aby czubki stóp skierowane były do góry.

Wskazówka: im bliżej stopy są ustawione przy ciele, tym łatwiejsze jest wykonanie ćwiczenia.

3. Napiąć mięśnie ramion, brzucha i pośladków i unieść pośladki. Ramiona pozostają lekko zgięte.

Pozycja końcowa

4. Poprowadzić pośladki powoli przed powierzchnią podparcia dłoni w dół, uginając łokcie. Utrzymywać górną część ciała wyprostowaną.
5. Podczas zginania ramion trzymać łokcie równolegle do siebie.
6. Szybko wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała. Utrzymywać górną część ciała w wyprostowanej pozycji i zwracać uwagę na to, aby łopatki przesunęły do tyłu / w dół w taki sposób, aby nie zmieniła się odstęp pomiędzy barkami i uszami. Nie wstrzymywać powietrza oraz wykonywać regularny wdech i wydech.

Wykrok (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: tułów, uda i pośladki

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić nogi do tyłu na szerokości bioder. Oczy skierowane są do przodu.
2. Napiąć mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

3. Zrobić duży krok do przodu.
4. Opuścić ciało, zginając przednie kolano. Przednie kolano musi pozostawać na stopę, ale nie może wychodzić poza jej czubek.
5. Jednocześnie ugiąć tylne kolano. Palce tylnej stopy pozostają na podłożu, przednie udo jest ustawione równoległe do podłoża.
6. Pozostać w tej pozycji przez ok. 3 sekundy, a następnie szybko przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy i następnie zmienić nogę. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach dla każdej strony.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia. Oddychać rytmicznie bez wstrzymywania powietrza.

Wykrok w bok (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: nogi, pośladki i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Rozstawić nogi na szerokości bioder.
2. Ugiąć lekko kolana i biodra.
3. Napiąć tułów i ręce oprzeć lekko na biodrach.

Pozycja końcowa

4. Ustawić wyprostowaną w kolanie nogę boki i przenieść ciężar ciała na ugiętą nogę.
5. Stopa wyprostowanej nogi opiera się na podłożu w taki sposób, że po wewnętrznej stronie uda nogi wyprostowanej odczuwalne było rozciąganie.
6. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń i następnie zmienić nogę.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy i miednica muszą być wyprostowane.

Przysiady na podłożu (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch

Pozycja wyjściowa

1. Przejść w pozycję leżenia na plecach.
2. Umieścić dłonie za głową, ustawiając ich powierzchnie na zewnątrz.
3. Nogi są zgięte, stopy są ustawione na szerokości bioder na podłożu.

Pozycja końcowa

4. Jak najbardziej podnieść górną część ciała z podłoża, wykonując przy tym wydech.
5. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w pięciu seriach. Przerwy pomiędzy poszczególnymi seriami ćwiczeń powinny wynosić ok. 60 sekund.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała.

Basic Step (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: nogi i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w wprostowanej pozycji przed podwyższeniem, np. schodkiem lub niskimi murkiem.

2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Płynnym ruchem postawić lewą stopę na podwyższeniu, a następnie postawić na niej również prawą stopę.

4. Opuścić najpierw lewą, a następnie prawą stopę z powrotem na podłogę.

5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i do tyłu. W trakcie ruchu prawej nogi porusza się lewe ramię i na odwrót.

Wskazówka: ramiona można trzymać w trakcie ćwiczenia zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach. Następnie należy zmienić stronę w taki sposób, aby teraz wchodziła i schodziła prawa stopa.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała. Utrzymywać górną część ciała w wyprostowanej pozycji i zawsze stawiać na podwyższeniu pełną powierzchnię stopy. Wykonywać rytmiczne wdechy i wydechy.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

- Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni 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 o tym, 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.

Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią.

Obciążniki nie nadają się do prania w pralce. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.



Kamizelkę należy prać ręcznie bez obciążników. Prać tylko z podobnymi kolorami.



WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenová-ním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 383040_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení (obr. A)

1 x zátěžová vesta 10 kg (1)
4 x zátěžová deska à cca 1 kg (2)
1 x skrócona instrukcia

Technické údaje



Celková hmotnost vč. závaží: cca 10 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
04/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí, s nímž můžete zvyšovat svou silovou vytrvalost. Výrobek je určen k cvičení ve fitness studiu, doma nebo při chůzi či joggingu. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.



Nebezpečí ohrožení života!

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



Nebezpečí poranění!

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný.

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- 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.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v kapitole „Použití dle určení“.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. K).
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Používejte přiložená závaží výhradně spolu se zátěžovou vestou.
- Zátěžovou vestu smíte plnit výhradně závažími, která jsou součástí obsahu balení.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Používejte pouze originální náhradní díly.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.

- Věnujte pozornost přirozenému sklonu děti ke hraní a touze experimentovat. Vyhybte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.

Použití

Výstraha! Nebezpečí poranění!

Nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poranění.

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.

Vlastní hmotnost zátěžové vesty je cca 6 kg. Podle potřeby si můžete individuálně upravit velikost a hmotnost.

Nastavení velikosti

1. Navlékněte si zátěžovou vestu a zkontrolujte, jak sedí. Přední stranu (obr. A) poznáte podle našitých suchých zipů (1d). Na zadní straně (obr. B) se nacházejí nastavitelné háčky (1e).
2. S pomocí ramenních popruhů (1b) nastavíte výšku zátěžové vesty (obr. A).

Důležité: Přední a zadní strana výrobku musí být na těle ve stejné výšce.

3. Pomocí břišních pásek (1c) zátěžovou vestu zafixujte. Využijte k tomu suché zipy (1d) na břišních páskách na přední straně výrobku (obr. A).

Důležité: Výrobek musí pevně přiléhat k tělu, současně Vám musí poskytovat dostatečnou volnost pohybu k cvičení a neomezovat Vaše dýchání.

4. Pokud vesta přiléhá příliš volně nebo příliš těsně, sundejte si ji a použijte nastavitelné háčky na zádech (1e), kterými nastavíte zátěžovou vestu Vaší individuální velikosti (obr. B).
5. Kroky opakujte, až Vám bude zátěžová vesta sedět.

Zvyšování a snižování hmotnosti

Abyste zatížení během tréninku přizpůsobili svým individuálním potřebám, můžete hmotnost zátěžové vesty zvyšovat nebo snižovat:

- Pro zvýšení hmotnosti vložte po jedné nebo dvou zátěžových deskách (2) à 1 kg do přední a zadní kapsy (1a) zátěžové vesty (obr. A-B).
- Pro snížení hmotnosti vyjměte po jedné nebo dvou zátěžových deskách z přední a zadní kapsy (obr. A-B).

Důležité: Dbejte na to, aby přídavné závaží bylo vpředu a vzadu stejné.

Používejte pouze zátěžové desky, které jsou součástí obsahu balení.

Obecné pokyny pro cvičení

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

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svaly

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, 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. Sřídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!

Svalstvo nohou

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

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Modifikované kliky (obr. C)

Posilované svalstvo: tricepsy, ramena, hrudník a trup

Výchozí poloha

1. Oběma rukama se zapřete o zem, ruce jsou pod úrovní ramen. Špičky prstů směřují dopředu.
2. Nohy umístěte tak, aby Vaše tělo tvořilo linii. K tomu napněte břišní svaly. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
3. Napněte tělo.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

Konečná poloha

5. Ohněte paže a pomalým kontrolovaným pohybem tělo spouštějte. Při pohybu směřují lokty mírně dozadu.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Přitom paže úplně nepropínejte.

Upozornění: Pro snazší návrat do výchozí polohy nechte nejprve kolena opřená o zem a propněte je až ve chvíli, kdy máte paže ve výchozí poloze.

7. Cvičení opakujte 3 až 8krát ve třech sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 90 sekund.

Důležité: Během celého provádění cviku tvoří spodní část těla i trup jednu linii.

Pohyb vychází pouze z loktů a ramen.

Boční prkno na jedné ruce (obr. D)

Posilované svalstvo: strana trupu, rameno a bok

Výchozí poloha

1. Opřete se bokem rukou, loktem a kolénem o zem. Vaše ruka je pod ramenem a paže je ohnutá.
2. Napněte břišní svaly.
3. Horní paži si opřete v bok a horní nohu položte na spodní.
4. Zvedněte trup a pánev. Tělo je napnuté a tvoří rovnou linii. Napněte hýžďové svaly.

Konečná poloha

5. Pohybně pánvi z linie směrem nahoru. Přitom dbejte na to, aby tělo tvořilo linii. Hlava zůstává v prodloužení páteře.
6. V poloze chvíli zůstaňte a poté pánev zase spusťte.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát, poté změňte stranu. Cvičení opakujte ve třech sériích na každé straně. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 60 sekund.

Důležité: Dbejte na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla. Vyhněte se prověšení páneve. Nezadržujte vzduch, ale pravidelně se nadechněte a vydechněte.

Dřepy (obr. E)

Posilované svalstvo: nohy a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se, nohy jsou na šířku ramen. Vaše nohy směřují mírně ven. Hmotnost je rozložena na celá chodidla.
2. Napněte břišní svaly a svaly hýždí. Boky jsou vystrčené, pohled směřuje dopředu.
3. Napněte paže ve výšce ramen směrem dopředu.

Konečná poloha

4. Vedte pohyb hýžděmi směrem dolů.

5. Kolena se ohnou do té míry, aby byly boky o něco níž než kolena.
6. Při pohybu sledují kolena špičky prstů na nohou. Směřují mírně ven. Kolena přitom smí přecházet přes špičky prstů na nohou.
7. Silou nohou vedte pohyb směrem nahoru. Plynule přejděte do výchozí polohy, aniž byste přitom propínali kolena.
8. Cvičení opakujte 10–20krát. Provedte tři série cviků. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce 120 sekund.

Důležité: Dbejte na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla. Skloněním trupu stabilizujete těžiště svého těla.

Tricepsový dip/Triceps Press (obr. F)

Posilované svalstvo: tricepsy

Výchozí poloha

1. Postavte se zády směrem ke stabilní zvýšené ploše (židle, lavice atd.).
2. Opřete se rukama bokem o hranu stabilní zvýšené plochy. Špičky prstů směřují k vám. Postavte se na paty tak, aby špičky prstů na nohou směřovaly nahoru.

Upozornění: Čím blíže jsou nohy k tělu, tím jednodušší cvik je.

3. Napněte svaly paží, břišní svaly a hýžděové svaly a zvedněte hýždě. Paže zůstávají mírně pokrčené.

Konečná poloha

4. Vedte hýždě pomalu z opěrné plochy kolem rukou směrem dolů tím, že ohnete lokty. Jděte hýžděmi pomalu dolů, trup zůstává rovný.
5. Při ohýbání paží držte lokty vůči sobě paralelně.
6. Plynule se vraťte do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Trup držte rovně a dbejte na to, abyste lopatky táhli dozadu/dolů, tak, aby se nezměnila vzdálenost mezi rameny a ušima. Nezadržujte vzduch, ale pravidelně se nadechněte a vydechněte.

Výpady (obr. G)

Posilované svalstvo: trup, stehna a hýždě

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku boků. Pohled směřuje vpřed.
2. Napněte své břišní svaly.

Konečná poloha

3. Udělejte krok vpřed.
4. Snižte tělo, přičemž ohnete přední koleno. Přední koleno musí být nad nohou, nesmí však přecházet přes špičky prstů na noze.
5. Současně ohněte zadní koleno. Špičky prstů zadní nohy zůstávají na zemi a přední stehno je paralelně se zemí.
6. Zůstaňte cca 3 sekundy v této poloze a pak se plynule vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát a poté vyměňte nohu. Cvičení opakujte ve třech sériích na každé straně.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Pravidelně se nadechněte a vydechněte, aniž byste zadržovali vzduch.

Boční výpady (obr. H)

Posilované svalstvo: nohy, hýždě a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se na rozkročené nohy, nohy jsou na šířku boků.
2. Mírně pokrčte kolena a boky.
3. Napněte trup a rukama se volně opřete o boky.

Konečná poloha

4. Natáhněte jednu nohu do strany a přesuňte tělesnou hmotnost na ohnutou nohu.
5. Udržujte chodidlo ohnuté nohy na podlaze tak, že pocítíte protažení na vnitřní straně stehna ohnuté nohy.
6. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích a pak vyměňte nohy.

Důležité: Během cvičení udržujte záda a pánev rovně.

Sit-ups na zemi (obr. I)

Posilované svalstvo: břišní

Výchozí poloha

1. Lehnete si na záda.
2. Ruce si dejte dlaněmi za hlavu.
3. Nohy jsou pokrčené, chodidla jsou na šířku boků na zemi.

Konečná poloha

4. Trup s výdechem ze země co možná nejvíce zvedněte.

5. Pomalu se vraťte do výchozí polohy a zopakujte tento cvik 10krát v pěti sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 60 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Basic Step (obr. J)

Posilované svalstvo: nohy a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně před nášlapnou plochu, např. stupínek nebo nízkou zídku.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Plynulým pohybem vstupujte levou nohou na nášlapnou plochu a pravou nohu vedte za ní.
4. Nejprve levou, a poté i pravou nohu postavte zpátky na zem.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět. Pohybujte-li se pravá noha, pohybuje se levá paže a naopak.

Upozornění: Paže přitom můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích. Poté změňte stranu, takže pravá noha nyní vystupuje a sestupuje jako první.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na vyvýšeninu se vždy postavte celýma nohama. Pravidelně se nadechněte a vydechněte.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svaly

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

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

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

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

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Závaží nelze prát v pračce. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.



Vestu bez závaží perte ručně. Perte jen se stejnými barvami.



DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 383040_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x záťažová vesta 10 kg (1)
4 x závažie po cca 1 kg (2)
1 x stručný návod

Technické údaje



Celková hmotnosť vrátane závaží: cca 10 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
04/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete zvyšovať svoju osobnú silovú vytrvalosť. Výrobok je vhodný na tréning vo fitness štúdiu, doma alebo pri chôdzi, resp. džogingu. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické alebo komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvičeniami vždy poruke.



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Výrobok sa smie používať iba pod dozorom dospeléj osoby a nikdy nie ako hračka.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocíte slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Okamžite ukončíte tréning, ak sa cítite malátno, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Pri používaní výrobku berte do úvahy hmotnosť závažia a nepodceňujte to.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Výrobok používajte výlučne podľa kapitoly „Určené použitie“.
- Okolo tréningového priestoru musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. K).
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Používajte priložené závažia výlučne spolu so záťažovou vestou.

- Závažová vesta sa smie naplniť iba s dodanými závažiami.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Používajte len originálne náhradné diely.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

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

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.

Použitie

Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k poraneniam.

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Pri používaní výrobku berte do úvahy hmotnosť závažia a nepodceňujte to.

Závažová vesta má vlastnú hmotnosť cca 6 kg. Podľa potreby si môžete prispôsobiť jej veľkosť aj hmotnosť.

Nastavenie veľkosti

1. Oblečte si závažovú vestu a skontrolujte, ako vám sedí. Prednú stranu (obr. A) poznáte podľa našitých suchých zipsov (1d). Na zadnej strane (obr. B) sa nachádzajú nastaviteľné háčiky (1e).
2. Nastavte výšku závažovej vesty pomocou pletných popruhov (1b) (obr. A).

Dôležité: Predná a zadná strana výrobku sa musia na tele nachádzať v rovnakej výške.

3. Zafixujte závažovú vestu pomocou brušného popruhu (1c). Na tento účel použijete suché zipsy (1d) na brušných popruhoch a na prednej strane výrobku (obr. A).

Dôležité: Výrobok musí tesne priliehať k telu, súčasne poskytovať dostatok voľného pohybu na tréningu a nezhoršovať vaše dýchanie.

4. Ak by vesta priliehala príliš voľne alebo príliš tesne, opäť ju vyzlečte a použijete nastaviteľné háčiky na chrbte (1e), aby ste si závažovú vestu prispôbili svojej postave (obr. B).
5. Zopakujte tieto kroky, kým závažová vesta neseďí.

Zvýšenie a zníženie hmotnosti

Hmotnosť závažovej vesty môžete zvýšiť alebo znížiť tak, aby ste prispôbili záťaž počas tréningu svojim individuálnym potrebám:

- Ak chcete zvýšiť hmotnosť, vložte jedno alebo dve závažia (2) po 1 kg do predného a zadného vrecka (1a) závažovej vesty (obr. A – B).
- Ak chcete znížiť hmotnosť, vyberte jedno alebo dve závažia z predného a zadného vrecka (obr. A – B).

Dôležité: Dbajte na to, aby dodatočná hmotnosť bola rovnaká vpredu aj vzadu. Používajte len dodané závažia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

- 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. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnite pri námahe a nadychnite sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

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

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Upravený podpor ležmo (obr. C)

Namáhané svaly: tricepsy, plecia, hrud' a trup

Východisková poloha

1. Opríte obe ruky pod plecami o zem. Končeky prstov smerujú von.
2. Chodidlá položte tak, aby vaše telo tvorilo jednu rovnú líniu. Pritom napínajte brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
3. Napnite telo.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.

Konečná poloha

5. Zohnite ruky a telo spustíte kontrolovaným pomalým pohybom. Pri pohybe smerujú lakte mierne dozadu.
6. Telo znovu vytláčajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy. Ruky pritom úplne nevystierajte.

Upozornenie: Aby ste sa ľahšie dostali do východiskovej polohy, nechajte najprv kolená opreté o zem a vystríte ich, len čo sa ruky dostanú do východiskovej polohy.

7. Opakujte tento cvik 3- až 8-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cviku tvorí horná a spodná časť tela jednu líniu. Pohyb sa vykonáva len v lakťoch a pleciach.

Bočný podpor s jednou rukou (obr. D)

Namáhané svaly: bočná časť trupu, plecia a boky

Východisková poloha

1. Podoprite sa bočne rukou, lakťom a kolenom o zem. Ruka sa nachádza pod plecom a je ohnutá.
2. Napnite brušné svaly.
3. Opríte si hornú ruku o boky a hornú nohu položte na spodnú.
4. Zdvihnite hornú časť tela a panvu. Telo je vystreté a tvorí jednu rovnú líniu. Napnite sedacie svaly.

Konečná poloha

5. Zdvihnite panvu z línie nahor. Dbajte prítom na to, aby telo tvorilo jednu líniu. Hlava zostáva v predĺžení chrbtice.
6. Na chvíľu zostaňte v tejto polohe a potom panvu opäť spustite.
7. Cvik opakujte 10- až 15-krát a potom zmeňte stranu. Na každú stranu vykonajte cvik v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 60 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte na napnutie tela. Zabráňte prehýbaniu panvy. Nezadržujte dych, ale pravidelne dýchajte.

Drepy (obr. E)

Namáhané svaly: nohy a trup

Východisková poloha

1. Chodidlá dajte od seba na šírku pliec. Chodidlá smerujú mierne von. Hmotnosť je rozložená na celých chodidlách.
2. Napínajte brušné a sedacie svaly. Boky sú vystreté, pohľad smeruje dopredu.
3. Ruky predpažte na výšku pliec.

Konečná poloha

4. Vykonajte zadkom pohyb nadol.
5. Kolená ohnite natoľko, aby sa boky nachádzali o niečo nižšie ako kolená.
6. Pri pohybe kolená sledujú špičky nôh. Smerujú mierne von. Kolená pritom nepresahujú špičky chodidiel.
7. Pohyb nahor vykonajte silou nôh. Plynulo prejdite do východiskovej polohy bez toho, aby ste príliš vystreli kolená.
8. Cvik opakujte 10- až 20-krát. Opakujte v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 120 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte na napnutie tela. Naklonením hornej časti tela stabilizujete ťažisko tela.

Tricepsovú tlaky/Triceps Press (obr. F)

Namáhané svaly: tricepsy

Východisková poloha

1. Postavte sa chrbtom k stabilnej vyvýšenej ploche (stolička, lavica atď.).

2. Oprite ruky bočne o hranu stabilnej vyvýšenej plochy. Končeky prstov smerujú k vám. Postavte sa na päty tak, aby špičky nôh smerovali nahor.

Upozornenie: Čím sú päty bližšie k telu, tým je cvik jednoduchší.

3. Napnite svaly rúk, brušné a sedacie svaly a zdvihnite zadok. Ruky sú mierne ohnuté.

Konečná poloha

4. Spúšťajte sa zadkom pomaly nadol pred opornou plochou rúk tak, že zohnete lakte. Držte pritom hornú časť tela vzpriamenú.
5. Pri ohnutí rúk držte lakte paralelne k sebe.
6. Vráťte sa plynulo do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela udržiavajte vystretú a dbajte na to, aby boli lopatky zatiahnuté dozadu/nadol, aby sa nezmenila vzdialenosť pliec a uší. Nezadržujte dych, ale pravidelne dýchajte.

Výpady (obr. G)

Namáhané svaly: trup, stehná a zadok

Východisková poloha

1. Postavte sa nohami na šírku bokov. Pohľad smeruje dopredu.
2. Napnite brušné svaly.

Konečná poloha

3. Urobte veľký krok dopredu.
4. Spustite telo tak, že ohnete predné koleno. Predné koleno musí ostať nad chodidlom, nesmie však presahovať špičku chodidla.
5. Súčasne zohnite zadné koleno. Prsty zadnej nohy zostávajú pritom na zemi a predné stehno smeruje paralelne k zemi.
6. V tejto polohe zostaňte cca 3 sekundy a potom sa plynulo vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Tento cvik opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte nohu. Na každú stranu vykonajte cvik v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Pravidelne dýchajte, nezadržujte dych.

Bočné výpady (obr. H)

Namáhané svaly: nohy, zadok a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa nohami od seba na šírku bokov.
2. Mierne ohnite kolená a boky.
3. Napnite trup a ruky si voľne položte na boky.

Konečná poloha

4. Nohu vystríte do strany a hmotnosť tela preneste na ohnutú nohu.
5. Chodidlo vystretej nohy držte na zemi, aby ste na vnútornej strane stehna vystretej nohy pocítili natiahnutie.
6. V tejto polohe zostaňte cca 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Tento cvik opakujte 2- až 3-krát v troch sériách a potom zmeňte nohu.

Dôležité: Chrbát a panvu držte počas cvičenia rovno.

Ľahy a sedy na zemi (obr. I)

Namáhané svaly: brucho

Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ruky dajte dlaňami nahor za hlavu.
3. Nohy sú ohnuté, chodidlá sú položené na zemi na šírku bokov.

Konečná poloha

4. Zdvihnite hornú časť tela zo zeme s výdychom čo najvyššie, ako je to možné.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy a cvik opakujte 10-krát v piatich sériách. Medzi sériami cvičenia si dajte prestávku v trvaní cca 60 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Výstupy (obr. J)

Namáhané svaly: noha a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred nástupnú plochu, napr. schod alebo nízky múrik.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby špičky smerovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Vystúpte plynulým pohybom ľavou nohou na nástupnú plochu výrobku a pritiahnite k nej pravú nohu.

4. Položte opäť na zem najprv ľavú a potom pravú nohu.

5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu. Keď sa pohybuje pravá noha, pohybuje sa ľavá ruka a naopak.

Upozornenie: Ruky môžete pritom držať tesne pri tele buď zohnuté, alebo vystreté.

6. Cvik opakujte 10- až 15-krát v troch sériách. Potom zmeňte stranu tak, že vystúpite a zostúpíte najprv pravou nohou.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hornú časť tela držte vzpriamenú a na vyvýšenú plochu kladte vždy celé chodidlá. Pravidelne dýchajte.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

- Stojte uvoľnene. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nahávajú 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 uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

Závažia nie sú vhodné do práčky. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.



Vestu perte bez závaží ručne. Perte len s rovnakými farbami.



DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 383040_2110.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

1 chaleco lastrado de 10 kg (1)
4 placas de lastre de aprox. 1 kg cada una (2)
1 guía rápida

Datos técnicos



Peso total con pesas: aprox. 10 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
04/2022

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede aumentar su fuerza resistencia personal. El artículo es apto para realizar ejercicios en el gimnasio o en casa o para pasear o correr. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos o comerciales.

Indicaciones de seguridad

Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.



¡Peligro de muerte!

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



¡Peligro de lesiones!

- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercitese 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.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marear, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- 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.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el capítulo «Uso previsto».
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. K).
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Use las pesas suministradas únicamente con el chaleco lastrado.
- El chaleco lastrado solo se debe llenar con las pesas suministradas.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.

- Utilice solamente repuestos originales.

Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del artículo y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el uso del artículo.

Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- 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 y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.

Utilización

¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones!

El manejo indebido del artículo puede provocar lesiones.

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.

El chaleco lastrado tiene un peso propio de aprox. 6 kg. Puede regular el ajuste individualmente y adaptar el peso si es necesario.

Regulación del ajuste

1. Colóquese el chaleco lastrado y compruebe el ajuste. La parte delantera (Fig. A) se reconoce por los cierres de gancho y bucle cosidos (1d). En la parte posterior (Fig. B) se encuentran los ganchos regulables (1e).

2. Ajuste la altura del chaleco lastrado con la ayuda de las correas de los hombros (1b) (Fig. A).

Importante: La parte delantera y posterior del artículo deben estar a la misma altura del cuerpo.

3. Fije el chaleco lastrado con las correas del vientre (1c). Utilice para este fin los cierres de gancho y bucle (1d) en las correas del vientre y en la parte delantera del artículo (Fig. A).

Importante: El artículo debe quedar pegado al cuerpo, pero permitirle suficiente libertad de movimiento para entrenar y no dificultar la respiración.

4. Si el chaleco quedara demasiado suelto o demasiado apretado, vuelva a quitárselo y utilice los ganchos regulables en la parte posterior (1e) para adaptar el chaleco lastrado a su ajuste individual (Fig. B).
5. Repita los pasos hasta que el chaleco lastrado esté adaptado correctamente.

Aumento y reducción del peso

Para ajustar la carga a sus necesidades personales durante el entrenamiento, puede aumentar o reducir el peso del chaleco lastrado:

- Para aumentar el peso, coloque una o dos placas de lastre (2) de 1 kg cada una en el bolsillo delantero y posterior (1a) del chaleco lastrado (Fig. A-B).
- Para reducir el peso, retire una o dos placas de lastre del bolsillo delantero y posterior (Fig. A-B).

Importante: Asegúrese de que los pesos adicionales son iguales en la parte delantera y posterior. Use solo las placas de lastre suministradas.

Indicaciones generales 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 ni rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar 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. Después, 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 a modo de ejemplo.

Plancha modificada (Fig. C)

Musculatura utilizada: tríceps, hombros, pecho y tronco

Posición inicial

1. Apoye ambas manos en el suelo por debajo de los hombros. Las puntas de los dedos deben apuntar hacia delante.
2. Coloque sus pies de manera que su cuerpo forme una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
3. Tense el cuerpo.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.

Posición final

5. Flexione los brazos y vuelva a bajar el cuerpo con un movimiento lento y controlado. Durante el movimiento, los codos deben apuntar ligeramente hacia atrás.
6. Suba nuevamente el cuerpo con un movimiento interrumpido y vuelva a la posición inicial. No estire completamente los brazos.

Nota: Para colocarse más fácilmente en la posición inicial, deje las rodillas primero apoyadas en el suelo y estírelas una vez que los brazos se encuentren en la posición inicial.

7. Repita este ejercicio de 3 a 8 veces en tres series. Haga pausas de aprox. 90 segundos entre las series.

Importante: La parte inferior y superior del cuerpo debe formar una línea durante todo el ejercicio. El movimiento solo se realiza en las articulaciones del codo y del hombro.

Flexión lateral con un brazo (Fig. D)

Musculatura utilizada: lateral del tronco, hombros y cadera

Posición inicial

1. Apóyese lateralmente en el suelo sobre la mano, el codo y la rodilla. Su mano debe estar situada por debajo del hombro y el brazo ligeramente flexionado.
2. Tense los músculos abdominales.

3. Apoye la mano del brazo superior en la cadera y coloque la pierna superior encima de la inferior.
4. Levante el torso y la pelvis. El cuerpo debe estar estirado y formar una línea recta. Tense los glúteos.

Posición final

5. Mueva la pelvis desde la línea hacia arriba. Asegúrese de que su cuerpo forme una línea. La cabeza debe permanecer como extensión de la columna vertebral.
6. Permanezca en esta posición durante un momento y vuelva a bajar la pelvis.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces y cambie de lado. Ejecute tres series por lado. Haga pausas de 60 segundos entre las series.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo. Evite bajar la pelvis. No aguante la respiración; inspire y espire uniformemente.

Sentadillas (Fig. E)

Musculatura utilizada: piernas y tronco

Posición inicial

1. Posicione los pies con una separación equivalente a la anchura de los hombros. Sus pies deben apuntar ligeramente hacia fuera. El peso está apoyado en toda la planta del pie.
2. Tense la musculatura del abdomen y los glúteos. La cadera debe estar estirada y la mirada dirigida hacia delante.
3. Estire los brazos hacia delante a la altura de los hombros.

Posición final

4. Inicie el movimiento de bajada con los glúteos.
5. Flexione las rodillas hasta que la cadera se encuentre un poco por debajo de las rodillas.
6. Durante el movimiento, las rodillas siguen a las puntas de los pies. Se desplazan ligeramente hacia fuera. Las rodillas pueden sobrepasar las puntas de los pies.
7. Inicie el movimiento de subida con los glúteos. Vuelva a la posición inicial con un movimiento ininterrumpido sin estirar excesivamente las rodillas.
8. Repita el ejercicio de 10 a 20 veces. Realice tres series. Haga pausas de 120 segundos entre las series.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo. Con la inclinación del torso se estabiliza el centro de gravedad del cuerpo.

Triceps Dips/Triceps Press (Fig. F)

Musculatura utilizada: tríceps

Posición inicial

1. Colóquese con la espalda hacia una superficie elevada estable (silla, banco, etc.).
2. Apoye las manos lateralmente en el borde de la superficie elevada estable. Las puntas de los dedos deben apuntar hacia usted. Apóyese sobre los talones, de modo que las puntas de los pies apunten hacia arriba.

Nota: Cuanto más cerca se encuentren los pies del cuerpo, más fácil resulta el ejercicio.

3. Tense los músculos de los brazos, abdominales y de los glúteos y levante los glúteos. Los brazos deben permanecer ligeramente flexionados.

Posición final

4. Baje los glúteos lentamente desde la superficie de apoyo de las manos, flexionando los codos. Mantenga el torso erguido.
5. Al flexionar los codos, mantenga los brazos paralelos.
6. Regrese a la posición inicial con un movimiento ininterrumpido.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y preste atención a desplazar los omóplatos hacia atrás/abajo, de modo que no cambie la distancia entre los hombros y las orejas. No aguante la respiración; inspire y espire uniformemente.

Zancada (Fig. G)

Musculatura utilizada: tronco, muslos y glúteos

Posición inicial

1. Coloque sus piernas separadas a una distancia equivalente a la anchura de la cadera. La mirada debe estar dirigida hacia delante.
2. Tense la musculatura del abdomen.

Posición final

3. Dé un paso grande hacia delante.

4. Baje el cuerpo, flexionando la rodilla de la pierna avanzada. La rodilla de la pierna avanzada debe permanecer por encima del pie y no debe sobrepasar la punta del pie.
5. Flexione a la vez la rodilla de la pierna situada detrás. Los dedos del pie posterior deben permanecer en el suelo y el muslo delantero paralelo al mismo.
6. Manténgase aprox. 3 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial con un movimiento ininterrumpido.
7. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces y cambie de pierna. Ejecute tres series por lado.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Inspire y espire uniformemente sin aguantar la respiración.

Zancada lateral (Fig. H)

Musculatura utilizada: piernas, glúteos y tronco

Posición inicial

1. Coloque sus piernas separadas a una distancia equivalente a la anchura de la cadera.
2. Flexione ligeramente las rodillas y la cadera.
3. Tense el tronco y coloque las manos relajadas sobre la cadera.

Posición final

4. Estire una pierna lateralmente y desplace el peso corporal a la pierna flexionada.
5. Mantenga el pie de la pierna estirada en el suelo, de manera que sienta el estiramiento en el interior del muslo de la pierna estirada.
6. Manténgase aprox. 5 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial.
7. Repita este ejercicio de 2 a 3 veces en tres series y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la espalda y la pelvis rectas durante el ejercicio.

Flexiones el suelo (Fig. I)

Musculatura utilizada: abdomen

Posición inicial

1. Colóquese boca arriba en el suelo.
2. Coloque las manos con las palmas hacia arriba detrás de la cabeza.
3. Las piernas deben estar flexionadas y los pies colocados en el suelo a la anchura de las caderas.

Posición final

4. Durante la espiración, levante el torso el máximo posible del suelo.
5. Vuelva lentamente a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces en cinco series. Haga pausas de aprox. 60 segundos entre las series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio.

Step básico (Fig. J)

Musculatura utilizada: piernas y tronco

Posición inicial

1. Colóquese en posición erguida delante de una superficie de apoyo, p. ej., un escalón o un muro bajo.
2. Asegúrese de que los pies tengan una separación equivalente a la anchura de los hombros y de que las puntas miren hacia delante. Los brazos deben colgar relajados junto al cuerpo.

Posición final

3. Con un movimiento fluido, suba el pie izquierdo a la superficie de apoyo y arrastre el pie derecho.
4. Vuelva a colocar primero el pie izquierdo y luego el derecho en el suelo.
5. Al subir y bajar, mueva los brazos hacia delante y hacia atrás. Al mover la pierna derecha, mueva el brazo izquierdo, y viceversa.

Nota: Puede mantener los brazos flexionados junto al cuerpo o estirados.

6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series. Después, cambie de lado, de modo que sube y baja primero con el pie derecho.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y coloque siempre todo el pie sobre la superficie elevada. Inspire y espire uniformemente.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos del cuello

- Colóquese en posición relajada. 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 rato, cambie de pie.

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

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad.

Las pesas no son aptas para lavadora. Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.



Lave a mano el chaleco sin pesas. Lave solamente con colores similares.



¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 383040_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

1 x vægtvest 10 kg (1)
4 x vægtplade a ca. 1 kg (2)
1 x kort vejledning

Tekniske data



Samlet vægt inkl. vægte: ca. 10 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
04/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til at forbedre din personlige udholdenhed. Artiklen egner sig til øvelser i et fitnesscenter, i hjemmet eller på gå- eller løbeture. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske eller erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger

Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.



Livsfare!

• Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser!

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- 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.
- Anvend kun artiklen som angivet i kapitlet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m til alle sider (fig. K).
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Anvend kun de medfølgende vægte sammen med vægtvesten.
- Vægtvesten må kun fyldes med de medfølgende vægte.

- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun originale reservedele.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til anvendelsen af artiklen.

Farer på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Brug

Advarsel! Fare for kvæstelser!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.

Vægtvesten har en egenvægt på ca. 6 kg. Du kan tilpasse den til din individuelle pasform samt tilpasse vægten ved behov.

Indstilling af pasform

1. Tag vægtvesten på og kontroller, hvordan den sidder. Forsiden (fig. A) kan du kende på de påsyede burrebånd (1 d). På bagsiden (fig. B) befinder de justerbare bæltespænder (1 e) sig.
2. Indstil vægtvestens højde ved hjælp af skulderremmene (1 b) (fig. A).

Vigtigt: Artiklens for- og bagside skal være i samme højde i forhold til kroppen.

3. Spænd vægtvesten fast ved hjælp af mavebælterne (1 c). Benyt burrebåndene (1 d) på mavebælterne og på artiklens forside (fig. A).

Vigtigt: Artiklen skal være tætsiddende på kroppen samtidig med at den giver dig nok bevægelsesfrihed til at træne og ikke påvirker din vejtrækning negativt.

4. Tag vesten af igen, hvis den sidder for løst eller for stramt, og benyt de justerbare bæltespænder på ryggen (1 e) til at indstille vægtvesten efter din individuelle pasform (fig. B).
5. Gentag trinnene, indtil vægtvesten passer.

Øgning og reducere af vægt

For at tilpasse belastningen til dine individuelle behov under træningen kan du øge eller reducere vægtvestens vægt:

- Læg én eller to vægtplader (2) a 1 kg i henholdsvis den forreste og den bagerste lomme (1 a) på vægtvesten for at øge vægten (fig. A-B).
- Tag én eller to vægtplader ud af henholdsvis den forreste og den bagerste lomme på vægtvesten for at reducere vægten (fig. A-B).

Vigtigt: Sørg for, at der er lige meget ekstra vægt på forpå og bagpå. Anvend kun de medfølgende vægtplader.

Generelle træningsanvisninger

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, 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 ikke hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Drej langsomt 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 mulige øvelser.

Modifieret armstrækning (fig. C)

Der arbejdes med: triceps, skulder, bryst og core

Udgangsstilling

1. Sæt begge hænder på gulvet under skuldrene. Fingerspidserne peger fremad.
2. Stil fødderne sådan, at kroppen danner en lige linje. Spænd mavemusklerne imens. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
3. Spænd i kroppen.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.

Slutstilling

5. Bøj armene, og sænk kroppen i en kontrollet, langsom bevægelse. Under bevægelsen peger albuerne let bagud.

6. Pres kroppen hurtigt opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen. Stræk ikke armene helt ud.

Bemærk: Støt på knæene i starten for at komme lettere i udgangsstillingen, og stræk dem helt, så snart armene er i udgangsstillingen.

7. Gentag denne øvelse 3-8 gange i tre øvelsessæt. Læg pauser på ca. 90 sekunder ind mellem sættene.

Vigtigt: Under hele øvelsen danner under- og overkrop en linje. Bevægelsen finder kun sted i albueleddet og skulderen.

Enarmet sideplanke (fig. D)

Der arbejdes med: laterale coremuskler, skulder og hofter

Udgangsstilling

1. Støt hånd, albue og knæ på gulvet, mens du er i sidestilling. Hånden befinder sig under skulderen, og armen er bøjet.
2. Spænd mavemusklerne.
3. Støt den øverste arm på hoften, og læg det øverste ben på det nederste.
4. Løft overkroppen og bækkenet. Kroppen er strakt og danner en lige linje. Spænd sædemusklerne.

Slutstilling

5. Bevæg bækkenet lige opad. Sørg for, at kroppen danner en linje imens. Hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og sænk bækkenet igen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange, skift så side. Udfør tre øvelsessæt for hver side. Læg en pause på 60 sekunder ind mellem sættene.

Vigtigt: Sørg for at holde kropsspændingen hele tiden. Undgå at bækkenet hænger ned. Hold ikke vejret, men træk vejret ud og ind regelmæssigt.

Knæbøjninger (fig. E)

Der arbejdes med: ben og core

Udgangsstilling

1. Stil fødderne med en skulderbreddes afstand. Fødderne peger let udad. Vægten er fordelt over hele fodsålen.
2. Spænd mave- og sædemuskler. Hoften er strakt, blikket er rettet fremad.

3. Stræk armene fremad i skulderhøjde.

Slutstilling

4. Start den nedadgående bevægelse med bagdelen.
5. Bøj ned i knæene, indtil hoften befinder sig lidt lavere end knæene.
6. Under bevægelsen følger knæene tåspidserne. De peger let udad. Knæene må godt rage ud over tåspidserne.
7. Start den opadgående bevægelse ved brug af benkraften. Kom hurtigt i udgangsstillingen uden derved at låse i knæene.
8. Gentag øvelsen 10-20 gange. Udfør tre øvelsessæt. Læg en pause på 120 sekunder ind mellem sætterne.

Vigtigt: Sørg for at holde kropsspændingen hele tiden. Ved at bøje overkroppen stabiliserer du kroppens tyngdepunkt.

Triceps-dips/Triceps Press (fig. F)

Der arbejdes med: triceps

Udgangsstilling

1. Stil dig med ryggen til en stabil, forhøjet flade (stol, bænk etc.).
2. Støt hænderne på kanten af den stabile, forhøjede flade. Fingerspidserne vender ind mod dig selv. Stil dig på hælene, så tåspidserne peger opad.

Bemærk: Jo tættere fødderne er på kroppen, jo nemmere er øvelsen.

3. Spænd arm-, mave- og sædemuskler, og løft bagdelen. Armene holdes let bøjedede.

Slutstilling

4. Før din bagdel langsomt nedad forbi hændernes støtteflade ved at bøje i albuerne. Hold overkroppen lige imens.
5. Hold albuerne sådan, at de er parallelle med hinanden, når du bøjer armene.
6. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige og sørg for at skubbe skulderbladene bagud/nedad, så afstanden mellem skuldre og ører ikke ændres. Hold ikke vejret, men træk vejret ud og ind regelmæssigt.

Udfaldsskridt (fig. G)

Der arbejdes med: core, lår og bagdel

Udgangsstilling

1. Stil dig med benene i en hoftebreddes afstand. Blikket er rettet fremad.
2. Spænd mavemusklerne.

Slutstilling

3. Tag et stort skridt fremad.
4. Sænk kroppen ved at bøje det forreste knæ. Det forreste knæ skal holdes over foden, men må ikke rage ud over tåspidsen.
5. Bøj samtidig i det bagerste knæ. Tærerne på den bagerste fod holdes på gulvet, og det forreste lår holdes parallelt med gulvet.
6. Hold denne stilling i ca. 3 sekunder, og vend derefter hurtigt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag denne øvelse 8-12 gange, og skift herefter ben. Udfør tre øvelsessæt for hver side.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Træk vejret ud og ind regelmæssigt uden at holde vejret.

Udfaldsskridt til siden (fig. H)

Der arbejdes med: ben, bagdel og core

Udgangsstilling

1. Stil dig med benene i en hoftebreddes afstand.
2. Bøj let i knæene og hoften.
3. Spænd coremusklerne, og læg hænderne løst på hoften.

Slutstilling

4. Stræk et ben ud til siden, og læg kropsvægten over på det bøjedede ben.
5. Hold foden på det strakte ben i gulvet, så du kan mærke strækket på indersiden af låret på det strakte ben.
6. Hold denne stilling i ca. 5 sekunder, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag denne øvelse 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hold ryggen og bækkenet lige under øvelsen.

Situps på gulvet (fig. I)

Der arbejdes med: mavemusklerne

Udgangsstilling

1. Læg dig ned på ryggen.
2. Anbring hænderne bag hovedet med håndfladen opad.

3. Benene er bøjet, fødderne står på gulvet i en hoftebreddes afstand.

Slutstilling

4. Løft overkroppen så langt som muligt fra gulvet samtidig med at du puster ud.
5. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen 10 gange i fem sæt. Læg en pause på ca. 60 sekunder ind mellem øvelsessættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen.

Basic step (fig. J)

Der arbejdes med: ben og core

Udgangsstilling

1. Stil dig oprejst foran en trædeflade som f.eks. et trin eller en lav mur.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger fremad. Armene hænger afslappet ned langs kroppen.

Slutstilling

3. Træd op på trædefladen i en glidende bevægelse med venstre fod, og følg efter med højre fod.
4. Sæt først venstre og derefter højre fod tilbage på gulvet.
5. Bevæg armene frem og tilbage under op- og nedstigning. Når højre ben bevæger sig, bevæger venstre arm sig, og omvendt.

Bemærk: Du kan enten holde armene bøjet tæt ind mod kroppen eller strakt lige ud imens.

6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre sæt. Skift herefter side, så det nu er højre fod, der først trædes op og ned med.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og sæt altid det hele af foden ned på den forhøjede overflade. Træk vejret ind og ud regelmæssigt.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

- Stil dig i en afslappet stilling. 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 over 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.

Benmusklerne

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 parallelt med hinanden. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt.

Vægtene egner sig ikke til vaskemaskine. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.



Vask vesten i hånden uden vægte. Må kun vaskes med lignende farver.



VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 383040_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

AVVISO! Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x gilet con pesi 10 kg (1)
4 x peso da ca. 1 kg (2)
1 x brevi istruzioni

Dati tecnici



Peso totale con pesi inclusi: ca. 10 kg



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

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come dispositivo di allenamento con il quale è possibile aumentare la propria resistenza personale. L'articolo è adatto per esercizi in palestra, a casa o mentre si cammina o si fa jogging. L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico o commerciale.

Indicazioni di sicurezza

Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo non è un giocattolo: si prega di utilizzarlo esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento 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.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.
- 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.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nel capitolo "Uso conforme alla destinazione".
- Intorno all'area di allenamento ci deve essere uno spazio libero di ca. 0,6 m su tutti i lati (fig. K).
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.

- Utilizzare i pesi annessi esclusivamente insieme al gilet per allenamento con pesi.
- Il gilet per allenamento può essere riempito solo con i pesi forniti in dotazione.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

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

Rischi dovuti all'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. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, cosa che può comportare lesioni.

Uso

Avvertenza! Pericolo di lesioni!

L'uso improprio dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.

Il gilet per allenamento ha un peso proprio di circa 6 kg. È possibile adeguarlo alla propria vestibilità individuale e adattare il peso secondo necessità.

Regolazione della vestibilità

1. Indossare il gilet per allenamento con pesi e controllare la sua posizione. È possibile individuare la parte anteriore (fig. A) dalla chiusura a strappo attaccata a essa (1d). Nella parte posteriore (fig. B) si trovano i ganci regolabili (1e).
2. Impostare l'altezza del gilet per allenamento (fig. A) con l'aiuto delle cinghie sulle spalle (1b).

Importante: le parti anteriore e posteriore dell'articolo devono rimanere alla stessa altezza sul corpo.

3. Fissare il gilet per allenamento con le cinghie all'altezza dell'addome (1c). Per fare ciò servirsi delle chiusure a strappo (1d) sulle cinghie all'altezza dell'addome e nella parte posteriore dell'articolo (fig. A).

Importante: l'articolo deve aderire perfettamente al corpo e, allo stesso tempo, deve offrire sufficiente libertà di movimento per l'allenamento e non interferire con la respirazione.

4. Se il gilet risulta troppo allentato o troppo stretto, toglierlo nuovamente e usare i ganci regolabili sulla schiena (1e) per impostare il gilet secondo la propria vestibilità individuale (fig. B).
5. Ripetere i passaggi finché il gilet per allenamento non è impostato correttamente.

Aumentare e ridurre il peso

Per adattare il carico alle esigenze individuali durante l'allenamento, aumentare o diminuire il peso del gilet:

- Per aumentare il peso, posizionare uno o due pesi (2) da 1 kg sia nella tasca anteriore che posteriore (1a) del gilet per allenamento (fig. A-B).
- Per ridurre il peso, rimuovere uno o due pesi sia dalla tasca anteriore che posteriore (fig. A-B).

Importante: fare attenzione che i pesi aggiunti siano gli stessi sia nella parte anteriore che in quella posteriore. Utilizzare solo i pesi in dotazione.

Avvertenze generali per l'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare lentamente l'intensità dell'allenamento.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido né 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.

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 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo 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 alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Flessioni modificate (fig. C)

Muscolatura sollecitata: tricipiti, spalle, torace e busto

Posizione di partenza

1. Appoggiare entrambe le mani sul pavimento al di sotto delle spalle. Le punte delle dita sono rivolte in avanti.
2. Posizionare i piedi in modo tale che il corpo formi una linea retta. Contrarre i muscoli addominali. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
3. Mettere in tensione tutto il corpo.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è sollevato.

Posizione finale

5. Piegarle le braccia e abbassare il busto lentamente controllando il movimento. Durante il movimento i gomiti sono leggermente rivolti indietro.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto velocemente e tornare nella posizione di partenza. Allo stesso tempo, non distendere completamente le braccia.

Nota: per tornare lentamente alla posizione di partenza, per prima cosa lasciare le ginocchia appoggiate sul pavimento, poi distenderle finché le braccia non sono nella posizione di partenza.

7. Ripetere questo esercizio per 3-8 volte per tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante tutto l'esercizio, la parte superiore e quella inferiore del corpo formano una linea retta. Il movimento avviene solo nell'articolazione del gomito e nelle spalle.

Piegamenti su un braccio (fig. D)

Muscolatura sollecitata: parte laterale del tronco, spalle e anche

Posizione di partenza

1. Appoggiarsi lateralmente sul pavimento con mano, gomito e ginocchio. La mano si trova sotto la spalla e il braccio è piegato.
2. Contrarre i muscoli addominali.
3. Appoggiare il braccio in alto sull'anca e la gamba in alto su quella in basso.
4. Sollevare il busto e il bacino. Il corpo è disteso e forma una linea retta. Contrarre i glutei.

Posizione finale

5. Spostare il bacino dalla linea verso l'alto. Prestare attenzione che il corpo formi una linea retta. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.
6. Rimanere in posizione per un momento, quindi abbassare di nuovo il bacino.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte, poi cambiare lato. Eseguire questo esercizio per tre serie per lato. Dopo ogni serie inserire una pausa di 60 secondi.

Importante: prestare attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura. Evitare l'inflessione del bacino. Non trattenere il respiro, ma inspirare ed espirare regolarmente.

Squat (fig. E)

Muscolatura sollecitata: gambe e busto

Posizione di partenza

1. Posizionare i piedi alla larghezza delle spalle. I piedi sono rivolti leggermente verso l'esterno. Il peso è distribuito sull'intera pianta del piede.
2. Contrarre i muscoli addominali e i glutei. Le anche sono tese, lo sguardo è rivolto in avanti.
3. Distendere le braccia in avanti all'altezza delle spalle.

Posizione finale

4. Avviare il movimento verso il basso con i glutei.
5. Piegare le ginocchia finché le anche non si trovano leggermente al di sotto delle ginocchia.
6. Durante il movimento le ginocchia seguono le punte dei piedi. Si muovono leggermente verso l'esterno. Per fare ciò le ginocchia possono superare le punte dei piedi.
7. Avviare il movimento verso l'alto con la forza delle gambe. Tornare rapidamente alla posizione di partenza senza distendere troppo le ginocchia.
8. Ripetere questo esercizio per 10-20 volte. Eseguire tre serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di 120 secondi.

Importante: prestare attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura. Con l'inclinazione del tronco si stabilizza il baricentro del corpo.

Spinta sui tricipiti/Triceps Press (fig. F)

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con la schiena su una superficie rialzata stabile (sedia, panca, ecc.).
2. Appoggiare le mani lateralmente sui bordi della superficie rialzata stabile. Le punte dei piedi sono rivolte verso la persona che esegue l'esercizio. Poggiarsi sui talloni, con le punte dei piedi rivolte verso l'alto.

Nota: più i piedi sono vicini al corpo, più facile è l'esercizio.

3. Contrarre i muscoli delle braccia, gli addominali e i glutei e sollevare i glutei. Le braccia restano leggermente piegate.

Posizione finale

4. Mentre si piegano i gomiti, portare i glutei lentamente verso il basso davanti alla superficie di appoggio delle mani. Mantenere il busto dritto.
5. Durante la flessione delle braccia, mantenere i gomiti paralleli l'uno all'altro.
6. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere il busto diritto e cercare di spingere le scapole indietro/verso il basso in modo tale che la distanza tra spalle e orecchie resti invariata. Non trattenere il respiro, ma inspirare ed espirare regolarmente.

Affondo (fig. G)

Muscolatura sollecitata: tronco, cosce e glutei

Posizione di partenza

1. Posizionare le gambe alla larghezza delle anche. Tenere lo sguardo rivolto in avanti.
2. Contrarre i muscoli addominali.

Posizione finale

3. Fare un grande passo in avanti.
4. Abbassare il corpo con il ginocchio davanti piegato. Il ginocchio davanti deve rimanere sopra il piede, ma non può superare le punte del piede.
5. Piegare contemporaneamente il ginocchio dietro. Le dita del piede dietro restano sollevate e la coscia davanti è parallela al pavimento.
6. Rimanere in posizione per ca. 3 secondi, quindi tornare rapidamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte, quindi cambiare gamba. Eseguire questo esercizio per tre serie per lato.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Inspirare ed espirare regolarmente, senza trattenere il respiro.

Affondo laterale (fig. H)

Muscolatura sollecitata: gambe, glutei e busto

Posizione di partenza

1. Posizionare le gambe alla larghezza delle anche.
2. Piegare leggermente le ginocchia e le anche.
3. Contrarre il busto e appoggiare morbidamente le mani sui fianchi.

Posizione finale

4. Stendere lateralmente una gamba e spostare il peso del corpo sulla gamba piegata.
5. Tenere il piede della gamba tesa sul pavimento in modo da avvertire l'allungamento della parte interna della coscia della gamba tesa.
6. Rimanere in questa posizione per ca. 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza.

7. Ripetere l'esercizio per 2-3 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante questo esercizio la schiena e il bacino devono rimanere dritti.

Sit-up a terra (fig. I)

Muscolatura sollecitata: addome

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione supina.
2. Portare le mani dietro la testa con i palmi rivolti verso l'alto.
3. Le gambe sono piegate, i piedi poggiano a terra alla larghezza delle anche.

Posizione finale

4. Espirando, sollevare il busto da terra il più possibile.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in cinque serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 60 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti.

Step base (fig. J)

Muscolatura sollecitata: gambe e busto

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta davanti a una superficie rialzata, ad esempio un gradino o un muretto basso.
2. Accertarsi che i piedi siano aperti indicativamente alla larghezza delle spalle con le punte rivolte in avanti. Le braccia sono rilassate e distese lungo il corpo.

Posizione finale

3. Con un movimento fluido, salire sulla superficie rialzata prima con il piede sinistro e quindi con il destro.
4. Riportare a terra prima il piede sinistro e poi il destro.
5. Durante la salita e la discesa, portare le braccia avanti e indietro. Quando si muove la gamba destra, si muove il braccio sinistro e viceversa.

Nota: le braccia possono essere tenute piegate o distese vicino al corpo.

6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in tre serie. Poi cambiare lato, in modo che il piede destro salga e scenda per primo.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere il busto dritto e appoggiare sempre tutta la pianta del piede sulla superficie rialzata. Inspirare ed espirare regolarmente.



IMPORTANTE! Non utilizzare mai detersivi aggressivi.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti 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

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità.

I pesi non sono adatti al lavaggio in lavatrice. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.



Lavare il gilet a mano senza i pesi. Lavare solo con colori simili.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat (www.lidl-service.com), és a cikkszám (IAN) 383040_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti.

FIGYELMEZTETÉS! A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x súlymellény, 10 kg (1)
4 x lemez súly kb. 1 kg per db (2)
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok



Össztömeg súlyokkal: kb. 10 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
04/2022

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel egyéni erőnléti állóképességét növelheti. A termék edzőteremben, otthon, séta vagy kocogás közben végzett gyakorlatokhoz alkalmas. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.



Életveszély!

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



Balesetveszély!

- A terméket csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni, játékszerként pedig soha.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épességét, illetve elhasználódását.
- Mielőtt az edzést elkezdene, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A termék használata során ügyeljen a súly nagyságára, ne becsülje alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” fejezetben megadott módon használja.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (K ábra).
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A mellékelt súlyokat kizárólag a súlymellény-nyel együtt használja.

- A súlymellényt csak a hozzá kapott kivethető súlyokkal szabad megtölteni.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

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



Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti elhasználódását, esetleg szerkezetének törését eredményezheti, ami sérülést okozhat.

Használat



Figyelmeztetés! Balesetveszély!

A termék szakszerűtlen használata sérüléshez vezethet.

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A termék használata során ügyeljen a súly nagyságára, ne becsülje alá.

A súlymellény önsúlya kb. 6 kg. Saját magára igazíthatja, hogy jól illeszkedjen és a súlya is igény szerint módosítható.

Illeszkedés beállítása

1. Vegye fel a súlymellényt, és ellenőrizze az illeszkedését. Az eleje (A ábra) felismerhető a rávarrt tépőzárakról (1d). Az állítható kapcsolók (1e) a hátoldalon (B ábra) találhatóak.
2. Állítsa be a súlymellény magasságát a vállpántok (1b) segítségével (A ábra).

Fontos: a termék elejének és hátuljának a testen azonos magasságban kell lennie.

3. Rögzítse a súlymellényt a derékpántokkal (1c). Ehhez használhatja a derékpántokon és a termék elején levő tépőzárakat (1d) (A ábra).

Fontos: a terméknek szorosan illeszkednie kell a testhez, ugyanakkor elegendő mozgásszabadságot kell biztosítania a testmozgáshoz, és nem szabad akadályoznia a légzést.

4. Ha a mellény túl laza vagy túl szűk lenne, vegye le és a hátoldalon lévő állítható kapcsolók (1e) segítségével állítsa be a súlymellényt a saját egyéni méretére (B ábra).
5. Ismételje a lépéseket egészen addig, amíg a súlymellény jól nem illeszkedik.

Súly növelése és csökkentése

Az edzés közbeni terhelést egyéni igényeihez igazíthatja azzal, hogy a növeli vagy csökkenti a súlymellénybe helyezett súlyt.

- A súly növeléséhez helyezzen egy vagy két, egyenként 1 kg-os lemezsúlyt (2) a súlymellény első és hátsó zsebébe (1a) (A-B ábra).
- A súly csökkentéséhez vegyen ki egy vagy két lemezsúlyt a súlymellény első és hátsó zsebéből (A-B ábra).

Fontos: figyeljen arra, hogy a behelyezett súly elöl és hátul azonos legyen. Csak a hozzá kapott lemezsúlyokat használja.

Általános tanácsok az edzéshez

- 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 edzen túl nagy terheléssel. Csak lassanként emelje az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Bemelegítés

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

Az adott gyakorlatokat 2–3-szor ismétlje.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.

4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Módosított fekvőtámasz (C ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, váll, mell és törzs

Alaphelyzet

1. Mindkét kezét tegye a talajra a vállak alatt. Az ujjak előrefelé néznek.
2. Úgy helyezze el a lábát úgy, hogy a teste egy egyenes vonalat alkosson. Ehhez feszítse meg a hasizmait. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
3. Feszítse meg a testét.
4. Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent.

Véghelyzet

5. Hajlítsa be a karját, és lassú, kontrollált mozgással engedje le a testét. A mozgás során a könyökök kissé hátrafelé néznek.
6. Nyomja fel magát dinamikusán, és térjen vissza az alaphelyzetbe. Eközben a karokat ne nyújtsa ki teljes egészében.

Megjegyzés: az alaphelyzet könnyebben felvehető, ha először megtámasztja a térdeit a talajon, és akkor nyújtja ki őket, amikor a karok már az alaphelyzetben vannak.

7. Ezt a gyakorlatot 3–8 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban. A menetek közé iktasson be kb. 90 másodperces szüneteket.

Fontos: a test alsó és felső része az egész gyakorlat alatt egy egyenest alkot. Csak a könyökizület és a váll mozog.

Oldaltámasz (D ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs oldala, váll és csipő

Alaphelyzet

1. Támaszkodjon oldalirányban a talajon a kezén, könyökén és a térdén. A kéz a váll alatt van, a kar pedig behajlítva.
2. Feszítse meg a hasizmokat.
3. Tegye a felső karját csipőre, a felső lábát nyugtassa az alsón.

4. Emelje meg a felsőtestet és a medencét. A test kinyújtva egy egyenes vonalat alkot. Feszítse meg a farizmait.

Véghelyzet

5. Emelje ki az egyenesből felfelé a medencét. Közben ügyeljen arra, hogy a teste egy egyenesben maradjon. A fej a gerincoszlop hossz tengelyében marad.
6. Egy pillanatig maradjon ebben a helyzetben, majd engedje vissza a medencét.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt. A feladatból végezzen mindegyik oldalra három gyakorlatsort. A menetek közé iktasson be kb. 60 másodperces szüneteket.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa. Ne engedje lelőgni a medencét. Ne tartsa vissza a lélegzetét, szabályosan lélegezzen be és ki.

Guggolás (E ábra)

Igénybe vett izomzat: lábak és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszben. A lábfej kissé kifelé néz. A súly az egész talpra nehezedik.
2. Feszítse meg a has- és farizmokat. A csípő nyújtva, fej előre néz.
3. A karokat emelje fel előre vállmagasságba.

Véghelyzet

4. A lefelé mozgást farból indítsa.
5. Hajlítsa be a térdét, amíg a csípő valamivel mélyebbre nem kerül a térdnél.
6. A mozgásnál a térdek a lábujjakat követik. Kissé kifelé mozognak. A térdek eközben túllóghatnak a lábujjakon.
7. A felfelé történő mozgást a lábak erejével indítsa. Tempósan térjen vissza az alaphelyzetbe, de ne feszítse meg erősen a térdét.
8. A gyakorlatot 10–20 alkalommal ismétlje meg. Végezzen három sorozatot a gyakorlatból. A menetek közé iktasson be kb. 120 másodperces szüneteket.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa. A felsőtest megdöntésével kiegyensúlyozza a test súlypontját.

Tricepsz leengedés/Triceps Press (F ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz

Alaphelyzet

1. Álljon háttal egy stabil, magasabb felületnek (szék, pad stb.).
2. Támassza meg a kezét oldalt a stabil, magasabb felület szélén. Az ujjhegyek Ön felé mutatnak. Álljon a sarkára, hogy a lábujjak felfelé nézzenek.

Megjegyzés: minél közelebb van a talpa a testéhez, annál könnyebb a gyakorlat.

3. Feszítse meg a kar-, has- és farizmait és emelje meg a fenekét. A karok enyhén hajlítva maradnak.

Véghelyzet

4. A könyök behajlításával lassan engedje le a fenekét lefelé a kezek támasztófelülete alá. A felsőtest közben egyenes marad.
5. A kar hajlításakor a könyökök egymással párhuzamosak.
6. Térjen vissza tempósan az alaphelyzetbe.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. Tartsa egyenesen a felsőtestét, és figyeljen a lapockák hátra/lefelé nyomására, hogy a váll-fül távolság ne változzon. Ne tartsa vissza a lélegzetét, szabályosan lélegezzen be és ki.

Kitörés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: törzs, comb és far

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszéles terpeszbe. A fej előre néz.
2. Feszítse meg a hasizmait.

Véghelyzet

3. Tegyen egy nagy lépést előre.
4. Az elülső térd behajlításával engedje le a testet. A térd elöl a lábfej felett marad, de nem nyúlhat túl a lábujjakon.
5. Ezzel egyidejűleg hajlítsa be a hátsó térdét. A hátsó láb lábujjai a talajon maradnak, az elülső comb pedig párhuzamos a talajjal.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 3 másodpercig, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.

7. 8–12 ismétlést végezzen a gyakorlatból, azután lábcseré. A feladatból végezzen mind-egyik oldalra három gyakorlatsort.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Szabályosan lélegezzen be és ki, ne tartsa vissza a levegőt.

Kitörés oldalra (H ábra)

Igénybe vett izomzat: láb, fenék és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon csípőszéles terpeszbe.
2. A térdét és a csípőjét enyhén hajlítsa.
3. Feszítse meg a törzsét, és a kezét tegye lazán csípőre.

Véghelyzet

4. Az egyik lábát nyújtsa ki oldalra, és a testsúlyát helyezze át a behajlított lábára.
5. A hajlított lábnál a talp marad a talajon, hogy érezze a feszülést a nyújtott lábnál a comb belső felén.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza az alaphelyzetbe.
7. A gyakorlatot 2–3 alkalommal ismétlje meg, három menetben, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát és a medencét.

Felülés a talajon (I ábra)

Igénybe vett izomzat: has

Alaphelyzet

1. Feküdjön hanyatt.
2. Tegye a kezét a feje mögé, tenyérrel felfelé.
3. A lábak behajlítva, a talp csípőszélességben a talajon.

Véghelyzet

4. Kélgézzel emelje fel a felsőtestet a talajról, amennyire csak lehet.
5. Lassan térjen vissza az alaphelyzetbe, és ismétlje meg a gyakorlatot 10 alkalommal, öt sorozatban. A gyakorlatsorozatok közé iktasson be kb. 60 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét.

Alap-fellépés (J ábra)

Igénybe vett izomzat: láb és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon egyenesen valamilyen fellépőfelületre, például egy lépcsőfok vagy egy alacsony fal elé.
2. Ügyeljen arra, hogy a lábfeje körülbelül vállszélességben álljon, és a lábujjak előrefelé nézzenek. A karok lazán lógnak a test mellett.

Véghelyzet

3. Folytonos mozdulattal lépjen a bal lábával a lépőfelületre, és húzza utána a jobb lábát.
4. Tegye először a bal és azután a jobb lábát újra le a talajra.
5. Fellépéskor és leszálláskor mozgassa előre és hátra a karját. A jobb lábbal együtt mozdul a bal kar és viszont.

Megjegyzés: a karját közben tarthatja akár behajtván a test mellett, akár egyenesen kinyújtva.

6. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három sorozatban. Utána lábcseré, hogy most elsőként a jobb láb lép fel és le.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. A felsőtestét tartsa egyenesen, és mindig teli talppal lépjen fel a magaslatra. Szabályosan lélegezzen be és ki.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.

A súlyokat nem szabad mosógépben kimosni.

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.



A mellényt súlyok nélkül, kézzel mossa ki. Ne mossa más színű ruhákkal együtt.



FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 383040_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo. **OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

Obseg dobave (slika A)

1 x telovnik z utežmi 10 kg (1)
4 x obtežilna plošča po pribl. 1 kg (2)
1 x kratka navodila

Tehnični podatki



Skupna teža vklj. z utežmi: pribl. 10 kg



Datum izdelave (mesec/leto):
04/2022

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot naprava za vadbo, s katero lahko povečate svojo vzdržljivost. Izdelek je namenjen za vadbo v telovadnici, doma ali med hojo oziroma tekom. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in poslovne namene.

Varnostni napotki

Navodilo za uporabo in predloge za vadbo vedno shranjujte na dosegu roke.



Smrtno nevarno!

• Otroku nikoli ne puščajte brez nadzora z embalažo. Obstaja nevarnost zadušitve.



Nevarnost poškodb!

• Izdelek je dovoljeno uporabljati samo pod nadzorom odraslih in ni namenjen igranju.
• Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Takoj končajte z vadbo, če se počutite omotične, vam srce prehitro utripa itd., in se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Pri uporabi izdelka pazite na težo uteži in je ne podcenjujte.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu s poglavjem »Predvidena uporaba«.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh pribl. 0,6 m prostega območja (slika K).
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Priložene uteži uporabljajte izključno skupaj z obtežilnim jopičem.
- Obtežilni jopič je dovoljeno napolniti le s priloženimi utežmi.
- Izdelka ni dovoljeno spreminjati!
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.



Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.

- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za uporabo izdelka.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in neustrezna uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne lome na konstrukciji, kar lahko privede do poškodb.

Uporaba

Opozorilo! Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja z izdelkom lahko pride do telesnih poškodb.

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.
- Pri uporabi izdelka pazite na težo uteži in je ne podcenjujte.

Lastna teža obtežilnega jopiča znaša pribl. 6 kg. Po potrebi lahko individualno prilagodite velikost in težo.

Nastavitev velikosti

1. Oblecite obtežilni jopič in preverite, kako vam pristaja. Sprednjo stran (slika A) prepoznate po prišitih sprijemalnih zapiralih (1d). Na zadnji strani (slika B) so nastavljivi kavlji (1e).
2. Višino obtežilnega jopiča nastavite s pomočjo naramnih trakov (1b) (slika A).

Pomembno: Sprednja in zadnja stran izdelka morata biti na telesu na isti višini.

3. Obtežilni jopič fiksirajte s pomočjo pasnih trakov (1c). Za to uporabite sprijemalna zapirala (1d) na pasnih trakovih in na sprednji strani izdelka (slika A).

Pomembno: Izdelek se mora tesno prilegati vašemu telesu, vam hkrati omogočati svobodno gibanje za vadbo in ne sme ovirati vašega dihanja.

4. Če je jopič preohlapen ali preozek, ga slecite, nato pa z nastavljivimi kavlji na hrbtu (1e) individualno prilagodite velikost (slika B).

5. Korake ponavljajte, dokler se vam obtežilni jopič ne prilega.

Povečanje in zmanjšanje teže

Povečajte ali zmanjšajte število dodatnih uteži, da prilagodite obremenitev med vadbo svojim individualnim potrebam:

- Za povečanje teže vstavite po eno ali dve obtežilni plošči (2) po 1 kg v sprednji in zadnji žep (1a) obtežilnega jopiča (sliki A–B).
- Za zmanjšanje teže odstranite eno ali dve obtežilni plošči iz sprednjega in zadnjega žepa obtežilnega jopiča (sliki A–B).

Pomembno: Pazite, da je spredaj in zadaj enako število dodatnih uteži. Uporabljajte le priložene obtežilne plošče.

Splošni napotki za vadbo

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

Ogrevanje

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

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

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

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.

2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

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

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor možnih vaj.

Modificirane sklece (slika C)

Ciljne mišice: triceps, rame, prsi in trup

Začetni položaj

1. Oprite se na tla na obe dlani v širini ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej.
2. Nogi postavite tako, da je telo v ravni liniji. Napnite tudi trebušne mišice. Stopali se dotakata tal samo s konicami prstov.
3. Napnite telo.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo pa je zgoraj.

Končni položaj

5. Pokrčite roki ter počasi in nadzorovano spustite telo. Pri spuščanju naj bosta komolca usmerjena navzven.
6. Telo odločno potisnite nazaj navzgor in se dvignite v začetni položaj. Pri tem rok ne iztegnite popolnoma.

Napotek: Za lažje vračanje v začetni položaj se lahko najprej s koleno oprete na tla in ju iztegnete takoj, ko sta roki v začetnem položaju.

7. To vajo ponovite od 3- do 8-krat v treh sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 90 sekund premora.

Pomembno: Med celotno vajo naj ostane neta zgornji in spodnji del telesa v isti liniji. Premik naj izhaja le iz komolčnih sklepov in ramen.

Stranska vzpora z eno roko (slika D)

Ciljne mišice: stranski del trupa, rama in kolk

Začetni položaj

1. Oprite se v stranskem položaju na tla z dlanjo, komolcem in kolenom. Dlan naj bo pod ramenom in roka pokrčena.
2. Napnite trebušne mišice.
3. Zgornjo roko oprite ob kolk in položite zgornjo nogo na spodnjo.
4. Dvignite zgornji del telesa in medenico. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori ravno linijo. Napnite zadnjične mišice.

Končni položaj

5. Medenico premaknite iz linije navzgor. Pri tem pazite, da je telo v eni liniji. Glava naj bo podaljšek hrbtenice.
6. Za trenutek zadržite ta položaj in nato počasi spustite medenico.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat in nato zamenjajte stran. Vajo ponovite v treh sklopih vaj za vsako stran. Med sklopi naredite 60 sekund premora.

Pomembno: Pazite, da bo telo ves čas napeto. Pazite, da ne povese medenice. Ne zadržujte diha, ampak enakomerno vdihujte in izdihujte.

Upogib kolena (slika E)

Ciljne mišice: nogi in trup

Začetni položaj

1. Postavite se s stopali v širino ramen. Stopali naj bosta obrnjeni rahlo navzven. Težo razporedite na celih stopalih.
2. Napnite trebušne mišice in mišice zadnjice. Kolka sta iztegnjena, pogled je usmerjen naprej.
3. Roki iztegnite naprej v višini ramen.

Končni položaj

4. Gibanje navzdol naj izhaja iz zadnjice.
5. Koleno pokrčite toliko, da sta kolka nekoliko nižje od kolen.
6. Pri gibanju koleno sledita konicam stopal. Stopali sta obrnjeni rahlo navzven. Koleno pri tem ne smeta segati čez konice prstov.

- Pri gibanju navzgor si pomagajte z močjo nog. Odločno se vrnite v začetni položaj, ne da bi pri tem popolnoma iztegnili kolena.
- Vajo ponovite 10- do 20-krat. Izvedite tri sklope vaj. Med sklopi naredite 120 sekund premora.

Pomembno: Pazite, da bo telo ves čas napeto. Z nagibanjem telesa stabilizirate težišče telesa.

Sklece za tricepse/Triceps Press (slika F)

Ciljne mišice: triceps

Začetni položaj

- Postavite se s hrbtom ob stabilno povišano površino (stol, klop itd.).
- Oprite dlani s strani na rob stabilne povišane površine. Konice prstov so obrnjene proti vam. Postavite se na pete, tako so da konice stopal obrnjene navzgor.

Napetek: Če boste postavili stopala bližje telesu, bo vaja lažja.

- Napnite mišice rok, trebušne in zadnjične mišice ter dvignite zadnjico. Roki naj ostaneta rahlo pokrčeni.

Končni položaj

- Spustite zadnjico mimo oprtih dlani navzdol, tako da upognete komolca. Pri tem naj zgornji del telesa ostane raven.
- Komolca naj bosta ob upogibu rok vzporedna.
- Odločno se vrnite v začetni položaj.
- Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto. Zgornji del telesa naj bo vzravnana, potisnite lopatice nazaj/navzdol, tako da se razmik med rameni in ušesi ne spremeni. Ne zadržujte diha, ampak enakomerno vdihujete in izdihujete.

Izpadni korak (slika G)

Ciljne mišice: trup, stegenske mišice in zadnjične mišice

Začetni položaj

- Nogi postavite v širino kolkov. Pogled je usmerjen naprej.
- Napnite trebušne mišice.

Končni položaj

- Naredite velik korak naprej.
- Spustite telo, tako da pokrčite sprednje koleno. Sprednje koleno naj bo nad stopalom, pri tem pa ne sme segati čez konice prstov.
- Hkrati pokrčite zadnje koleno. Prsti zadnje noge naj pri tem ostanejo upognjeni in sprednje stegno vzporedno s tlemi.
- V tem položaju ostanite pribl. 3 sekunde, nato se odločno vrnite v začetni položaj.
- To vajo ponovite od 8- do 12-krat in nato zamenjajte nogo. Vajo ponovite v treh sklopih vaj za vsako stran.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo trup napet. Enakomerno vdihujete in izdihujete, ne zadržujte diha.

Izpadni korak vstran (slika H)

Ciljne mišice: nogi, zadnjica in trup

Začetni položaj

- Nogi postavite narazen v širino kolkov.
- Rahlo pokrčite kolena in kolka.
- Napnite trup in roki sproščeno položite na kolka.

Končni položaj

- Eno nogo iztegnite vstran in telesno težo prenesite na pokrčeno nogo.
- Stopalo iztegnjene noge ohranite na tleh, da lahko začutite raztezanje notranje stegenske mišice.
- V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med vajo morata biti hrbet in medenica v ravnem položaju.

Trebušnjaki na tleh (slika I)

Ciljne mišice: trebuh

Začetni položaj

- Ulezite se na hrbet.
- Roki dajte za glavo, pri čemer naj bosta dlani obrnjeni navzgor.
- Nogi pokrčite, stopala pa naj bodo na tleh v širini kolkov.

Končni položaj

- Dvignite zgornji del telesa s tal, kolikor daleč je mogoče, in hkrati izdihnite.

5. Počasi se vrnite v začetni položaj in vajo ponovite 10-krat v petih sklopih. Med sklopi vaj naredite pribl. 60 sekund premora.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto.

Osnovni korak (slika J)

Ciljne mišice: noga in trup

Začetni položaj

1. Postavite se vzravnano pred stojno površino, npr. stopnico ali nizek zid.
2. Pazite, da stojite z nogami v širini ramen, konice prstov na nogah so obrnjene naravnost naprej. Roke naj padajo sproščeno ob telesu.

Končni položaj

3. V tekočem gibanju stopite z levo nogo na stojno površino izdelka in pritegnite nato še desno nogo.
4. Nato stopite najprej z levo in nato še z desno nogo znova na tla.
5. Med vzpenjanjem in sestopanjem premikajte roki naprej in nazaj. Ko se premakne desna noga, se premakne leva roka in obratno.

Napotek: Roki lahko pri tem upognete ob telesu ali pa ju iztegnete naravnost naprej.

6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih. Nato zamenjajte stran, tako da se najprej vzpenjate in sestopate z desno nogo.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto. Zgornji del telesa držite v pokončnem položaju in vedno stopajte s celim stopalom na povišano površino. Enakomerno vdihujte in izdihujte.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

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

Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, koleni naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.

3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.

4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

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

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

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago.

Uteži niso primerne za pranje v pralnem stroju.

Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.




Jopič ročno operite brez uteži. Perite samo skupaj z enakimi barvami.



POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 04/2022

Delta-Sport-Nr.: GW-10697

02.24.2022 / AM 11:58

IAN 383040_2110

