



2-IN-1: KURZ-UND-LANGHANTEL-SET 2-IN-1 DUMBBELL & BARBELL SET SET D'HALTÈRES COURTS ET LONGS 2 EN 1

(DE) (AT) (CH)

2-IN-1: KURZ-UND-LANGHANTEL-SET

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

SET D'HALTÈRES COURTS ET LONGS 2 EN 1

Notice d'utilisation

(PL)

2 W 1: ZESTAW Z HANTLAMI I SZTANGĄ

Instrukcja użytkowania

(SK)

2 V 1: KRÁTKA A DLHÁ ČINKA

Navod na používanie

(DK)

211: HÅNDVÆGT- OG VÆGTSTANGSSÆT

Brugervejledning

(HU)

2 AZ 1-BEN: RÖVID- ÉS HOSSZÚ

SÚLYZÓKÉSZLET

Használati útmutató

(GB) (IE)

2-IN-1 DUMBBELL & BARBELL SET

Instructions for use

(NL) (BE)

2-IN-1: KORTE EN LANGE HALTERSET

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

SADA 2 V 1: ČINKA S KRÁTKOU A ČINKA S DLOUHOU TYČÍ

Návod k použití

(ES)

2 EN 1: SET DE MANCUERNAS Y BARRA

Instrucciones de uso

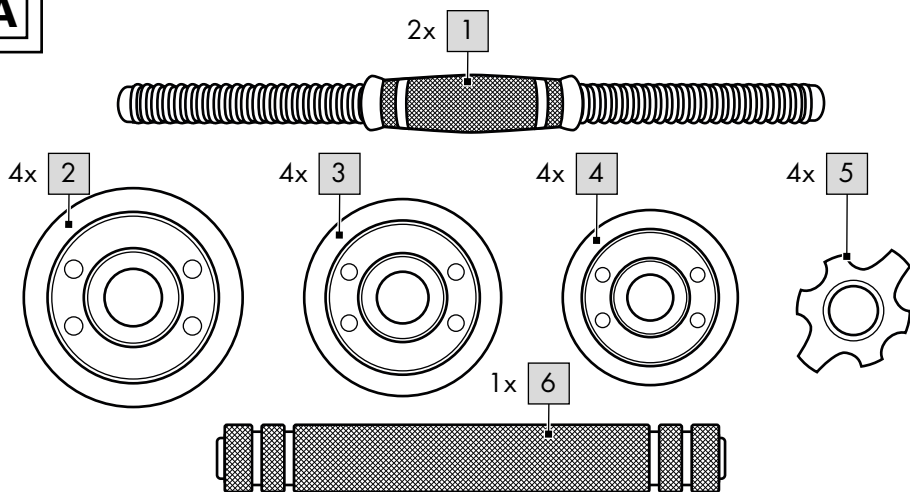
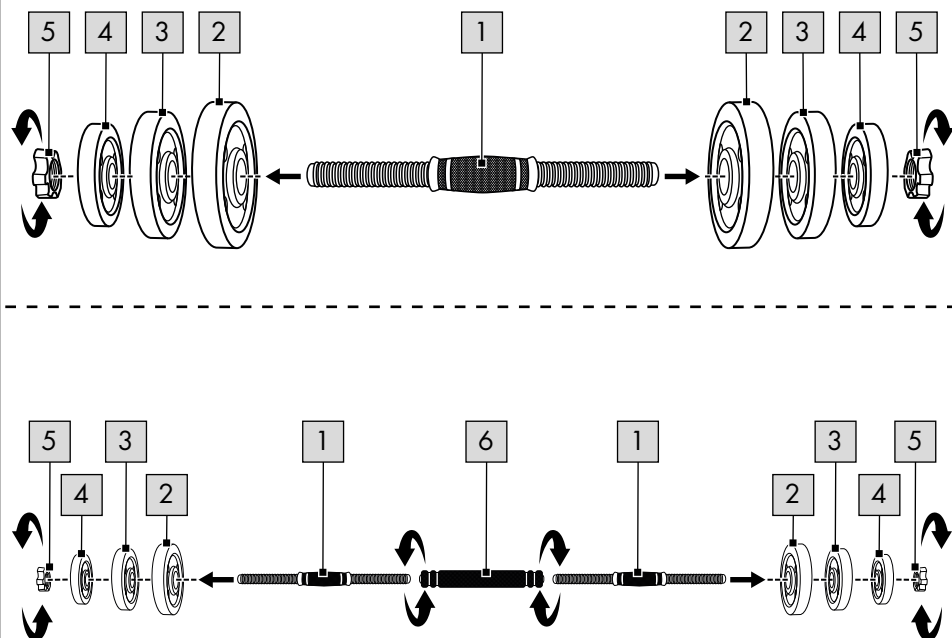
(IT)

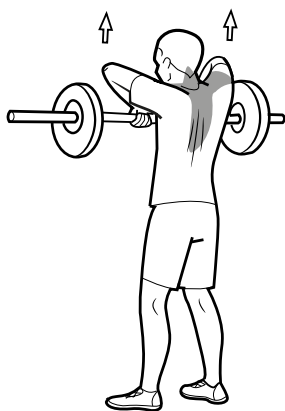
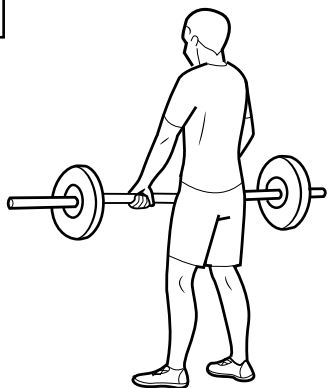
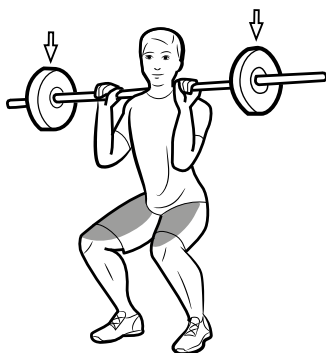
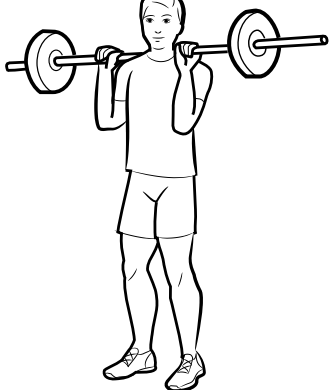
SET MANUBRI E BILANCIERE

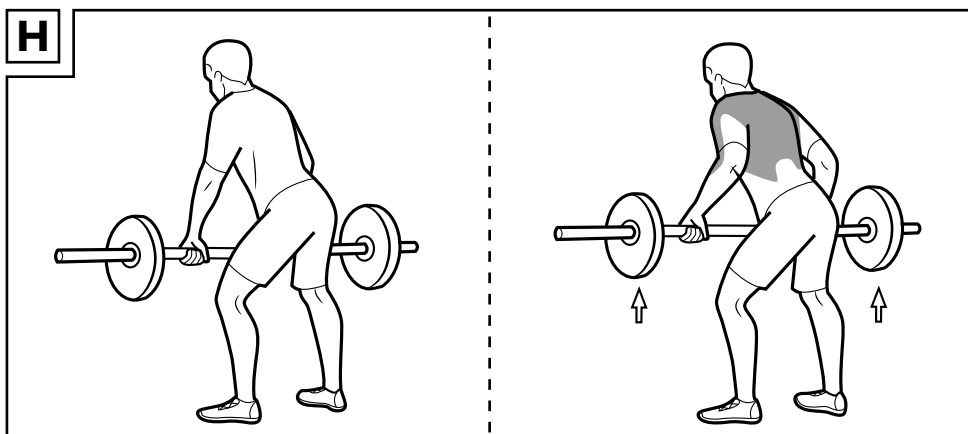
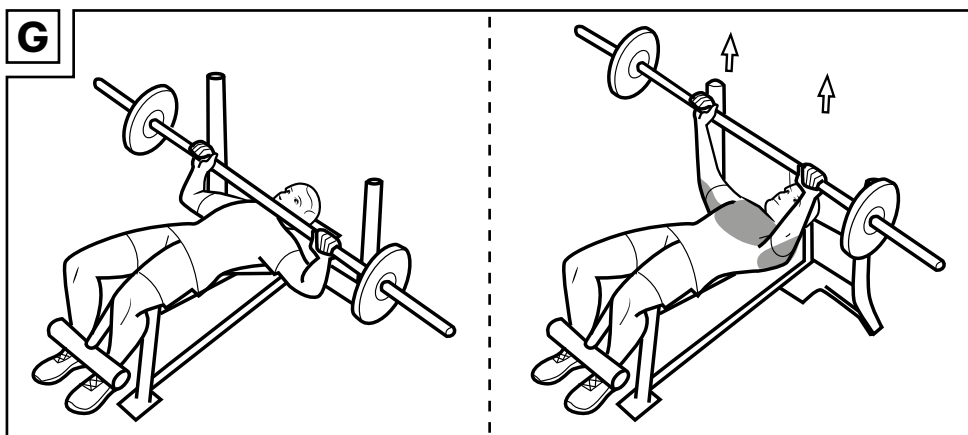
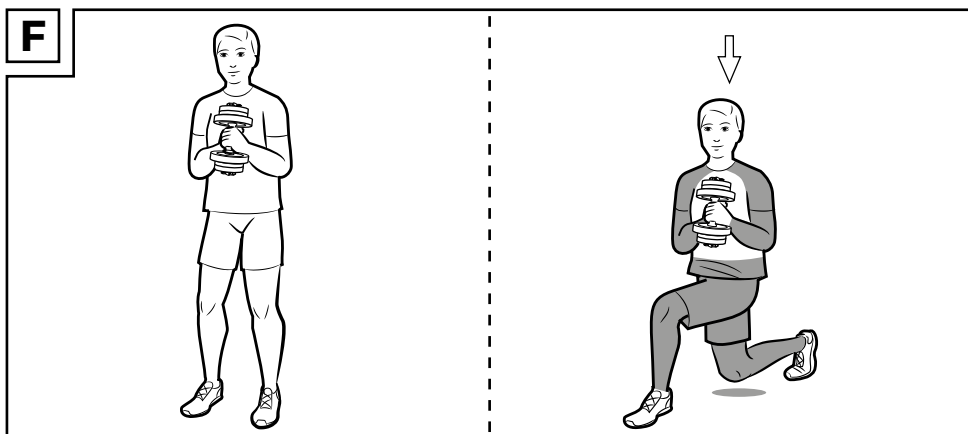
Istruzioni d'uso

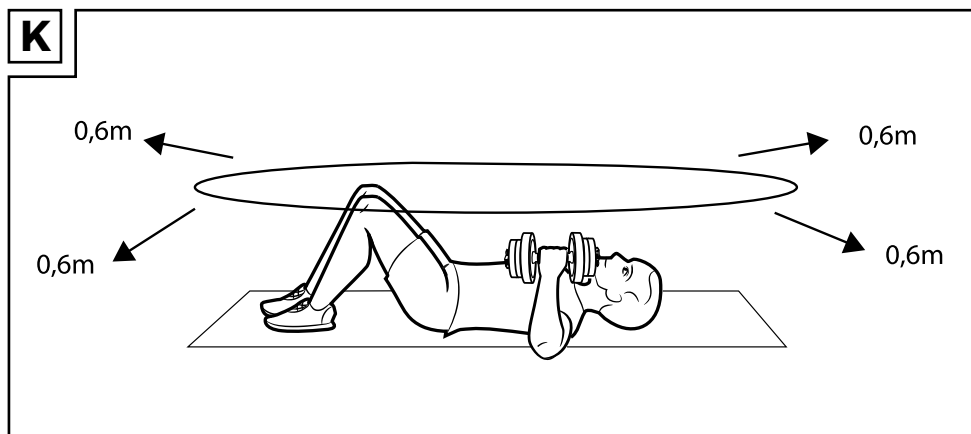
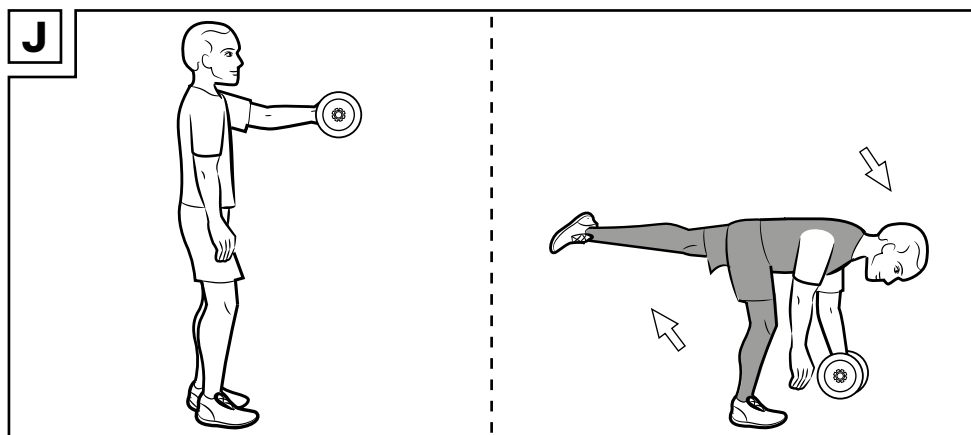
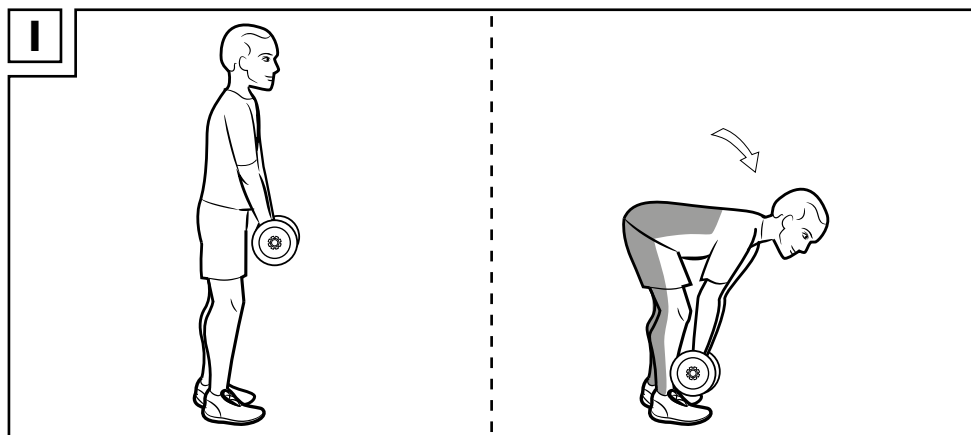
IAN 517829_2501

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

A**B**

C**D****E**





DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr!	9
Gefahren durch Verschleiß!	10
Montage der Gewichtsscheiben für Kurzhanstangen	10
Montage der Gewichtsscheiben für Langhanstange	10
Allgemeine Trainingshinweise	11
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

GB IE

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

FR BE

Étendue de la livraison	22
Caractéristiques techniques	22
Utilisation conforme à sa destination	22
Consignes de sécurité	22
Danger de mort !	22
Risque de blessure !	22
Dangers causés par l'usure !	23
Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères courtes	23
Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères longues	23
Conseils d'entraînement généraux	24
Échauffement	24
Propositions d'exercices	25
Étirements	27
Stockage, nettoyage	27
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27

NL BE

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

PL

Zakres dostawy	37
Dane techniczne	37
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	37
Wskazówki bezpieczeństwa	37
Zagrożenie życia!	37
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	37
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	38
Montaż talerzy obciążeniowych do gryfów krótkich do hantli	38
Montaż talerzy obciążeniowych do gryfu długiego do hantli	38
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	39
Rozgrzewka	39
Propozycje ćwiczeń	40
Ćwiczenia rozciągające	42
Przechowywanie, czyszczenie	42
Uwagi odnośnie recyklingu	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	42

SK

Rozsah dodávky	50
Technické údaje	50
Určené použitie	50
Bezpečnostné pokyny	50
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	50
Nebezpečenstvo poranenia!	50
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	51
Montáž kotúčových závaží na krátke činkové tyče	51
Montáž kotúčových závaží na dlhé činkové tyče	51
Všeobecné pokyny na tréning	51
Zahriatie	52
Príklady cvikov	52
Strečing	54
Skladovanie, čistenie	54
Pokyny k likvidácii	54
Pokyny k záruke a priebehu servisu	55

CZ

Obsah balení	44
Technické údaje	44
Použití dle určení	44
Bezpečnostní pokyny	44
Nebezpečí ohrožení života!	44
Nebezpečí poranění!	44
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	45
Montáž závaží na osu jednoruční činky	45
Montáž závaží na osu činky	45
Obecné pokyny pro cvičení	45
Zahřátí	46
Návrhy na cvičení	46
Závěrečné protažení	48
Uskladnění, čištění	48
Pokyny k likvidaci	48
Pokyny k záruce a průběhu služby	49

ES

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

(DK)

Leveringsomfang	63
Tekniske data	63
Bestemmelsesmæssig brug	63
Sikkerhedsanvisninger	63
Livsfare!	63
Fare for kvæstelser!	63
Farer på grund af slitage!	64
Montering af vægtskiverne på de korte vægtstænger	64
Montering af vægtskiverne på de lange vægtstænger	64
Generelle træningsanvisninger	64
Opvarmning	65
Forslag til øvelser	65
Udstrækning	67
Opbevaring, rengøring	67
Henvisninger vedr. bortskaffelse	67
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	68

(HU)

Csomag tartalma	76
Műszaki adatok	76
Rendeltetésszerű használat	76
Biztonsági utasítások	76
Életveszély!	76
Balesetveszély!	76
Elhasználódásból adódó veszélyek!	77
A súlytárcsák felszerelése a rövid súlyzórúdra	77
A súlytárcsák felszerelése a hosszú súlyzórúdra	77
Általános tanácsok az edzéshez	77
Bemelegítés	78
Javasolt gyakorlatok	78
Nyújtás	80
Tárolás, tisztítás	81
Tudnivalók a hulladékkezelésről	81
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	81

(IT)

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

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 2 x Kurzhantelstange (1)
- 4 x Gewichtsscheibe 2 kg (2)
- 4 x Gewichtsscheibe 1,5 kg (3)
- 4 x Gewichtsscheibe 1,25 kg (4)
- 4 x Hantelverschluss (5)
- 1 x Verbindungsstange (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 20 kg



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 05/2025

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.



Gefahren durch Verschleiß!

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

Montage der Gewichtsscheiben für Kurzhantelstangen (Abb. B)

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

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

1. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2), (3) und (4) auf beiden Seiten der Kurzhantelstange (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.

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

2. Drehen Sie die Hantelverschlüsse (5) auf die Enden der Kurzhantelstange. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Achten Sie darauf, dass die Hantelverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen.

Montage der Gewichtsscheiben für Langhantelstange (Abb. B)

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

Wichtig: Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Gewichte.

1. Drehen Sie die Kurzhantelstangen (1) auf beide Seiten der Verbindungsstange (6).
2. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2), (3) und (4) auf beiden Seiten der Kurzhantelstangen (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.

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

3. Drehen Sie die Hantelverschlüsse (5) auf die Enden der Kurzhantelstangen. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Achten Sie darauf, dass die Hantelverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit

Aufwärmen

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

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

Nacktmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.

2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Schulterheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, oberer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie die Beine schulterbreit auf und lassen Sie die Füße nach außen zeigen.
2. Fassen Sie die Hantel schulterbreit an, die Ellenbogen sind gestreckt. Der Handrücken zeigt nach vorne.

3. Ziehen sie die Hantel mit der Ausatmung Richtung Kinn, nah am Körper und bringen sie dabei die Ellenbogen nach außen bis kurz über Schulterhöhe.
4. Kehren sie mit der Einatmung langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen sie, die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben.

Trizeps (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm

Ablauf

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
 2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Halten Sie dabei die Gewichtsscheibe(n) an einem Hantelende.
- Hinweis:** Die Knie bleiben leicht gebeugt.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
 4. Strecken Sie nun Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.
 5. Halten Sie für einen Moment die Position.
 6. Nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder herunter in die Ausgangsposition.

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

7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Kniebeugen/ Squats (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich mehr als schulterbreit aufrecht hin und drehen Sie die Fußspitzen leicht nach außen.
2. Greifen Sie die Langhantel von oben und legen Sie sich die Langhantel hinter den Kopf auf Ihre Schulter-/Nackermuskulatur.
3. Die Ellenbogen zeigen nach außen, die Oberarme liegen nah am Körper und die Schulterblätter bleiben unten.
4. Spannen Sie die Rumpf- und Gesäßmuskulatur an und kippen Sie die Hüfte leicht nach vorn, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Beugen Sie leicht die Knie, der Rumpf bleibt angespannt. Die Knie zeigen dabei nach außen.
6. Senken Sie langsam die Knie bis zu einem 90-Grad-Winkel und bleiben Sie kurz in dieser Position. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen gehen.
7. Gehen Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Ausfallschritt (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Gesäß, und Beine

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.

4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Bankdrücken (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Trizeps

Ablauf

1. Nehmen sie wenig Gewicht, um sicherzustellen, dass sie das Gewicht hochdrücken können.
2. Legen sie sich auf eine Matte in Rückenlage.
3. Winkeln sie die Knie um 45 Grad an und stellen sie die Füße auf. Lassen sie die Knie nach außen zeigen.
4. Strecken sie die Arme und halten sie die Langhantel über sich, greifen sie Schulterbreit. Wiederholen Sie die Übung 8-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung.

Rudern (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Rücken, Schulter, Oberarme

Ablauf

1. Stellen sie die Beine Schulterbreit auf, greifen sie die Hantel Schulterbreit mit dem Handrücken nach vorne. Die Arme sind gestreckt.
2. Lehnen sie sich mit dem Oberkörper 45 Grad nach vorne in dem sie in der Hüfte beugen. Beuge sie auch in den Knien.
3. Ziehen sie die Hantel mit der Ausatmung Richtung Bauchnabel in dem sie die Ellenbogen beugen und bis hinter den Körper führen.
4. Kehren sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen sie die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben. Schieben sie ihr Brust nach vorne raus.

Kreuzheben (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, unterer Rücken und hinteres Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.
5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch, Gesäß, und Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Strecken Sie Ihren linken Arm um 90° nach vorn und halten Sie den Artikel waagrecht in der linken Hand.
3. Spannen Sie Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und strecken Sie den rechten Arm ebenfalls um 90° nach vorn.
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das linke Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.

5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand mit dem Artikel nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm bleibt gestreckt.

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten des Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 517829_2501

- (DE)** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- (AT)** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- (CH)** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

- 2 x dumbbell bar (1)
- 4 x weight disc 2kg (2)
- 4 x weight disc 1.5kg (3)
- 4 x weight disc 1.25kg (4)
- 4 x dumbbell release fastener (5)
- 1 x connecting bar (6)
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 20kg



Date of manufacture
(month/year): 05/2025

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- This product may be used by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Never leave children unattended with the product. Keep away from children. The product is not a toy.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Attach the same weight to both ends of the dumbbell bar.
- Attach the weight discs to both sides of the dumbbell according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.

- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.



Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay particular attention to wear of the dumbbell release fasteners.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Mounting the weight discs on the dumbbell bar (Fig. B)

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

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

1. Attach the weight discs (2), (3) and (4) to both sides of the dumbbell bar (1) according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.

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

2. Screw the dumbbell release fasteners (5) onto the ends of the dumbbell bar. This will prevent the weight discs from sliding off while exercising. Make sure that the dumbbell release fasteners are positioned close to the weight discs so that they do not slide out of position while exercising.

Mounting the weight discs on the barbell bar (Fig. B)

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

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

1. Turn the dumbbell bars (1) onto both sides of the connecting bar (6).
2. Attach the weight discs (2), (3) and (4) to both sides of the dumbbell bar (1) according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.

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

3. Screw the dumbbell release fasteners (5) onto the ends of the dumbbell bar. This will prevent the weight discs from sliding off while exercising. Make sure that the dumbbell release fasteners are positioned close to the weight discs so that they do not slide out of position while exercising.

General exercise instructions

Exercise tips

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

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

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

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 two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Lift 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 exercises.

Shoulder lifts (Fig. C)

Muscles used: shoulder, upper back

Sequence

1. Stand with your legs shoulder-width apart and your feet pointing outwards.
2. Grip the barbell shoulder-width apart with your elbows straight. The back of your hand is facing forward.
3. While exhaling, pull the curl bar towards your chin, close to your body, and bring your elbows outwards to just above shoulder height.
4. Slowly return to the starting position as you inhale and repeat the exercise 10 times in four sets. Take a 90-second break after each set.

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

Triceps (Fig. D)

Muscles used: back of upper arm

Sequence

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Hold the weight disc(s) at one of the ends of the dumbbell while doing so.

Note: your knees remain slightly bent.

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

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

5. Hold the position for a moment.

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

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

7. Repeat this exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break after each set.

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

Knee bends/squats (Fig. E)

Muscles used: upper thighs

Sequence

1. Stand upright with your feet more than shoulder-width apart and turn your toes slightly outwards.

2. Grip the barbell from above and place the barbell behind your head on your shoulder/neck muscles.

3. Point your elbows outwards, keep your upper arms close to your body and keep your shoulder blades down.

4. Tense your core and buttocks muscles and tilt your hips slightly forwards without arching your back.

5. Bend your knees slightly and keep your core tense. Your knees point outwards.

6. Slowly lower your knees to a 90 degree angle and remain in this position for a short time. Make sure that your knees do not go over the tops of your feet.

7. Return quickly to the starting position as you exhale and repeat the exercise ten times in four sets. Take a 90-second break after each set.

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

Lunge (Fig. F)

Muscles used: arm, shoulder, buttocks and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.

2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90 degree angle so that it almost touches the floor.

4. Remain in this position for a moment.

5. Return your left leg to the starting position while breathing out.

6. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break after each set.

Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.

Bench press (Fig. G)

Muscles used: chest, triceps

Sequence

1. Use little weight to ensure that you can push the weight up.

2. Lie on a mat on your back.

3. Bend your knees 45 degrees and place your feet on the floor. Let your knees point outwards.

4. Stretch your arms and hold the barbell above you, gripping it at shoulder width. Repeat the exercise eight times in four sets. Take a 90-second break after each set.

Important: maintain core tension during the exercise.

Rowing (Fig. H)

Muscles used: upper back, shoulders, upper arms

Sequence

1. Stand with your legs shoulder-width apart and grip the barbell shoulder-width apart with the back of your hand facing forwards. Your arms are outstretched.

2. Lean forwards with your upper body 45 degrees by bending at the hips. Also bend your knees.

3. While exhaling, pull the bar towards your belly button by bending your elbows and bringing them behind your body.
4. Slowly return to the starting position and repeat the exercise ten times in four sets and then change sides. Take a 90-second break after each set.

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

Dead lift (Fig. I)

Muscles used: buttocks, lower back and back of leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Then bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached the middle of your shins.
5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break after each set.

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

One-legged dead lift (Fig. J)

Muscles used: back, abdominal, buttocks and leg

Sequence

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

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

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

6. Remain in this position for a moment.
7. Quickly return to the starting position.
8. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break after each set.

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

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 517829_2501

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 2 barres d'haltères courtes (1)
- 4 plaques de poids de 2 kg (2)
- 4 plaques de poids de 1,5 kg (3)
- 4 plaques de poids de 1,25 kg (4)
- 4 fermetures pour barres d'haltères (5)
- 1 barre de liaison (6)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 20 kg



Date de fabrication
(mois/année) : 05/2025

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

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

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

Dangers causés par l'usure !

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

Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères courtes (fig. B)

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

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

1. Placez les plaques de poids (2), (3) et (4) des deux côtés de la barre d'haltères courte (1).
Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.

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

2. Vissez les fermetures des haltères (5) sur les extrémités de la barre d'haltères courte. Cela permet d'éviter que les plaques de poids ne glissent pendant l'entraînement. Veillez à ce que les fermetures pour barres d'haltères soient bien serrées contre les plaques de poids afin d'éviter qu'elles ne glissent pendant l'entraînement.

Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères longues (fig. B)

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

Important : utilisez exclusivement les poids fournis dans l'étendue de la livraison.

1. Tournez les barres d'haltères courtes (1) de chaque côté de la barre de liaison (6).
2. Placez les plaques de poids (2), (3) et (4) des deux côtés des barres d'haltères courtes (1).
Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.

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

3. Vissez les fermetures des haltères (5) sur les extrémités des barres d'haltères courtes. Cela permet d'éviter que les plaques de poids ne glissent pendant l'entraînement. Veillez à ce que les fermetures pour barres d'haltères soient bien serrées contre les plaques de poids afin d'éviter qu'elles ne glissent pendant l'entraînement.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Élévation des épaules (fig. C)

Muscles sollicités : épaule, haut du dos

Déroutement

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules et faites pointer vos pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez l'haltère à la largeur des épaules, les coudes sont tendus. Le dos de la main pointe vers l'avant.
3. En expirant, tirez l'haltère vers le menton, près du corps, tout en amenant les coudes vers l'extérieur, juste au-dessus de la hauteur des épaules.
4. Revenez lentement à la position de départ en inspirant et répétez l'exercice 10 fois en 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses.

Triceps (fig. D)

Muscles sollicités : arrière du bras

Déroutement

1. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Tenez la/les plaque(s) de poids à une extrémité de l'haltère.

Remarque : les genoux restent légèrement fléchis.

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
4. Tendez à présent vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.
5. Maintenez cette position pendant un moment.
6. Descendez ensuite lentement l'article dans la position de départ.

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

7. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries d'exercices. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Flexion des genoux/Squats (fig. E)

Muscles sollicités : haut des cuisses

Déroutement

1. Tenez-vous debout à plus de la largeur des épaules et tournez légèrement la pointe des pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez l'haltère par le haut et placez-le derrière votre tête, sur les muscles de vos épaules/du cou.
3. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur, le haut des bras est proche du corps et les omoplates restent en bas.
4. Contractez les muscles du tronc et des fessiers et basculez légèrement les hanches vers l'avant, sans vous cambrer.
5. Pliez légèrement les genoux, le tronc reste tendu. Les genoux sont tournés vers l'extérieur.
6. Abaissez lentement les genoux jusqu'à un angle de 90° et restez brièvement dans cette position. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
7. Revenez rapidement à la position de départ en expirant et répétez l'exercice 10 fois en 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Fente (fig. F)

Muscles sollicités : bras, fessiers et jambes

Déroutement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.

2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains devant la poitrine, à hauteur d'épaule, en pliant les coudes.
3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. Maintenez la position un court moment.
5. Ramenez rapidement la jambe gauche dans la position de départ en expirant.
6. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Développé couché (fig. G)

Muscles sollicités : poitrine, triceps

Déroulement

1. Prenez peu de poids pour vous assurer que vous pouvez pousser le poids vers le haut.
2. Allongez-vous sur un tapis, sur le dos.
3. Pliez les genoux à 45 degrés et posez les pieds. Laissez vos genoux pointer vers l'extérieur.
4. Tendez les bras et tenez l'haltère au-dessus de vous, en le saisissant à la largeur des épaules. Répétez l'exercice 8 fois en effectuant 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice.

Rameur (fig. H)

Muscles sollicités : haut du dos, épaules, hauts des bras

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules, saisissez l'haltère à la largeur des épaules, le dos de la main vers l'avant. Les bras sont tendus.
2. Penchez le haut du corps à 45 degrés vers l'avant en fléchissant les hanches. Fléchissez également les genoux.
3. En expirant, tirez l'haltère vers le nombril en pliant les coudes et en les ramenant derrière le corps.

4. Revenez lentement à la position de départ et répétez l'exercice 10 fois en effectuant 4 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Poussez votre poitrine en avant.

Soulevé de terre (fig. I)

Muscles sollicités : fessiers, bas du dos et arrière de la jambe

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bas.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant.
4. Pliez ensuite légèrement les genoux et descendez l'article le long de votre corps et de vos jambes jusqu'à atteindre le milieu de la jambe.
5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.
6. Répétez l'exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Soulevé de terre sur une jambe (fig. J)

Muscles sollicités : dos, ventre, fessier et jambe

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tendez votre bras gauche à 90° vers l'avant et tenez l'article horizontalement dans votre main gauche.
3. Contractez les muscles des fesses et du tronc et tendez votre bras droit également à 90° vers l'avant.

4. Déplacez votre poids vers la jambe droite. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.

5. En même temps, descendez votre main gauche avec l'article vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

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

6. Maintenez la position un court moment.

7. Revenez rapidement à la position de départ.

8. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 15 à 30 secondes par côté.

Muscles du cou

1. Prenez une position détendue.

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

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.

2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.

3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.

4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.

2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

3. Changez de pied au bout d'un moment.

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Mise au rebut



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



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre. Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus. Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

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

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

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

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 517829_2501

FR Service France

Tel. : 0800 919 270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : deltasport@lidl.be

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

- 2 x dumbbellstang (1)
- 4 x gewichtschijf 2 kg (2)
- 4 x gewichtschijf 1,5 kg (3)
- 4 x gewichtschijf 1,25 kg (4)
- 4 x dumbbellsluiting (5)
- 1 x verbindingsstang (6)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 20 kg



Productiedatum
(maand/jaar): 05/2025

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

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



Kans op lichamelijk letsel!

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

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgescreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- 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.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

Gevaren als gevolg van slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Let vooral op de slijtage van de dumbbellsluitingen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Montage van de gewichtschijven op dumbbellstangen (afb. B)

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

Belangrijk: gebruik alleen de meegeleverde gewichten met de dumbbellstang.

1. Breng de gewichtschijven (2), (3) en (4) aan beide zijden van de dumbbellstang (1) aan. De grootste en zwaarste gewichtschijven moeten het eerst worden aangebracht, de kleinste en lichtste het laatst.

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

2. Draai de dumbbellsluitingen (5) op de uiteinden van de dumbbellstang. Hiermee wordt voorkomen dat de gewichtschijven tijdens de training eraf glijden. Let erop dat de dumbbellsluitingen strak tegen de gewichtschijven liggen, zodat die tijdens de training niet verschuiven.

Montage van de gewichtschijven op barbellstang (afb. B)

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

Belangrijk: gebruik alleen de meegeleverde gewichten.

1. Draai de dumbbellstangen (1) aan beide zijden aan de verbindingsslang (6).
2. Breng de gewichtschijven (2), (3) en (4) aan beide zijden van de dumbbellstangen (1) aan. De grootste en zwaarste gewichtschijven moeten het eerst worden aangebracht, de kleinste en lichtste het laatst.

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

3. Draai de dumbbellsluitingen (5) op de uiteinden van de dumbbellstangen. Hiermee wordt voorkomen dat de gewichtschijven tijdens de training eraf glijden. Let erop dat de dumbbellsluitingen strak tegen de gewichtschijven liggen, zodat die tijdens de training niet verschuiven.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma te rekken.

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Schouderheffen (afb. C)

Spieren die worden belast: schouder, bovenrug
Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en laat ze naar buiten wijzen.
2. Pak de barbell op schouderbreedte vast. Uw ellebogen zijn gestrekt. De handrug wijst naar voren.
3. Breng de barbell tijdens het uitademen richting de kin, dicht bij het lichaam, en breng hierbij uw ellebogen naar buiten tot iets boven schouderhoogte.
4. Keer tijdens het inademen langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening 10 keer in 4 oefenreeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen richting de billen te duwen.

Triceps (afb. D)

Spieren die worden belast: achterkant van de bovenarm

Verloop

1. Plaats uw voeten naast elkaar op heupbreedte op de vloer en buig licht door uw knieën.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal achter uw hoofd vast. Houd daarbij de gewichtschijf/-schijven aan een dumbbelluiteinde vast.

Aanwijzing: uw knieën blijven licht gebogen.

3. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan. Houd uw bovenlichaam recht. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden.
4. Strek nu uw ellebogen en breng het artikel hierbij boven het hoofd.
5. Houd deze positie een moment vast.
6. Breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.

Aanwijzing: let erop dat u uw ellebogen niet volledig strekt en dat ze naar buiten wijzen als u ze buigt.

7. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in 3 oefenreeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en strek uw ellebogen niet volledig. Let erop dat uw ellebogen naar buiten wijzen als u ze buigt.

Kniebuigingen/squats (afb. E)

Spieren die worden belast: bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Ga rechtop staan, plaats uw voeten meer dan op schouderbreedte uit elkaar en draai de tenen iets naar buiten.
2. Pak de barbell van bovenaf vast en leg deze achter het hoofd op uw schouder- en nekspieren.

3. Uw ellebogen wijzen naar buiten, uw bovenarmen liggen dicht bij het lichaam, terwijl uw schouderbladen laag blijven.
4. Span uw romp- en bilspieren aan en kantel uw heup iets naar voren, zonder dat u uw rug hol trekt.
5. Buig licht door uw knieën en houd uw romp aangespannen. Uw knieën wijzen daarbij naar buiten.
6. Ga langzaam door de knieën tot een hoek van 90 graden en houd deze positie kort vast. Let erop dat de knieën niet voorbij de tenen komen.
7. Ga tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening 10 keer in 4 oefenreeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

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

Uitvalspas (afb. F)

Spieren die worden belast: arm, schouder, billen en been

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal op schouderhoogte voor uw borst vast door uw ellebogen te buigen.
3. Doe met uw linkerbeen een uitvalspas naar achteren. Buig de linker knie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Houd deze positie kort vast.
5. Breng tijdens het uitademen uw linkerbeen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in 3 oefenreeksen en wissel vervolgens van kant. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: span gedurende de gehele oefening uw romp aan.

Bankdrukken (afb. G)

Spieren die worden belast: borst, triceps

Verloop

1. Breng niet te veel gewicht aan om er zeker van te zijn dat u het gewicht omhoog kunt duwen.
2. Ga op uw rug op een mat liggen.
3. Buig uw knieën 45 graden en plaats uw voeten. Laat de knieën naar buiten wijzen.
4. Strek uw armen en houd de barbell boven u. Pak deze met uw handen op schouderbreedte vast. Herhaal de oefening 8 keer in 4 oefenreeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt.

Roeien (afb. H)

Spieren die worden belast: bovenrug, schouder, bovenarm

Verloop

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en pak de barbell met uw handen op schouderbreedte en de handruggen naar voren wijzend vast. Uw armen zijn gestrekt.
2. Leun met het bovenlichaam 45 graden naar voren door uw heup te buigen. Buig ook uw knieën.
3. Breng de barbell tijdens het uitademen richting de navel, door uw ellebogen te buigen en ze tot achter het hoofd te brengen.
4. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie. Herhaal de oefening 10 keer in 4 oefenreeksen en wissel vervolgens van kant. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

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

Deadlift (afb. I)

Spieren die worden belast: billen, onderrug en achterkant van het been

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan en span uw bilspieren aan.

2. Houd het artikel horizontaal vast. De handruggen wijzen naar voren. Uw armen zijn naar beneden gestrekt.
3. Buig met uw bovenlichaam langzaam naar voren.
4. Buig vervolgens uw knieën licht en breng het artikel langs het lichaam en uw benen naar beneden, totdat het midden van de onderbenen is bereikt.
5. Keer tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in 3 oefenreeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u uw romp tijdens de oefening gespannen houdt. Houd het bovenlichaam recht en probeer de schouderbladen naar achteren/beneden te brengen.

Deadlift met één been (afb. J)

Spieren die worden belast: rug, buik, billen en been

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Strek uw linkerarm 90° naar voren en houd het artikel horizontaal in de linkerhand.
3. Span uw bil- en rompspieren aan en strek uw rechterarm eveneens 90° naar voren.
4. Verplaats uw gewicht naar het rechterbeen. Buig het bovenlichaam naar voren en breng het linkerbeen gestrekt naar achteren. Het standbeen is licht gebogen.
5. Breng tegelijkertijd de linkerhand met het artikel naar beneden richting de vloer. Uw rug blijft recht en uw rechterarm blijft gestrekt.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Keer in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5 tot 10 keer in 3 oefenreeksen en wissel vervolgens van kant. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. Uw voet blijft stevig op de vloer, de schouders blijven beneden en de onderrug blijft recht.

Rekken

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv.

foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

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

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren.

De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

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

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

IAN: 517829_2501

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

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

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 2 x gryf krótki do hantli (1)
- 4 x talerz obciążeniowy 2 kg (2)
- 4 x talerz obciążeniowy 1,5 kg (3)
- 4 x talerz obciążeniowy 1,25 kg (4)
- 4 x zacisk do hantli (5)
- 1 x drążek łączący (6)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 20 kg



Data produkcji
(miesiąc/rok): 05/2025

ISO 20957 klasa H

Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

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



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Ten produkt może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z produktem. Przechowywać poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnij się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Należy umieścić równy ciężar na obu końcach gryfu do hantli.
- Przymocować talerze obciążeniowe po obu stronach krótkiego gryfu do hantli z uwzględnieniem ich wagi i wielkości. Największe i najcięższe talerze obciążeniowe należy zakładać jako pierwsze, a najmniejsze i najlżejsze na końcu.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

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



Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jego stan nie wzbudza żadnych zastrzeżeń!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

- Zwrócić szczególną uwagę na zużycie zacisków do hantli.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż talerzy obciążeniowych do gryfów krótkich do hantli (rys. B)

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

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

1. Przymocować talerze obciążeniowe (2), (3) i (4) po obu stronach gryfu krótkiego do hantli (1). Największe i najcięższe talerze obciążeniowe należy zakładać jako pierwsze, a najmniejsze i najlżejsze na końcu.

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

2. Nakręcić zaciski do hantli (5) na końcu gryfu krótkiego. Zapobiega to zsuwaniu się talerzy obciążeniowych podczas treningu. Należy się upewnić, że zaciski do hantli znajdują się blisko talerzy obciążeniowych, aby nie zsunęły się podczas treningu.

Montaż talerzy obciążeniowych do gryfu długiego do hantli (rys. B)

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

Ważne: należy zakładać wyłącznie obciążenia zawarte w zakresie dostawy.

1. Przykręcić gryfy krótkie do hantli (1) po obu stronach drążka łączącego (6).
2. Przymocować talerze obciążeniowe (2), (3) i (4) po obu stronach gryfów krótkich do hantli (1). Największe i najcięższe talerze obciążeniowe należy zakładać jako pierwsze, a najmniejsze i najlżejsze na końcu.

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

3. Nakręcić zaciski do hantli (5) na końce gryfów krótkich. Zapobiega to zsuwaniu się talerzy obciążeniowych podczas treningu. Należy się upewnić, że zaciski do hantli znajdują się blisko talerzy obciążeniowych, aby nie zsunęły się podczas treningu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Intensywność treningu należy stopniowo zwiększać.
- Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać równomiernie, bez gwałtownych ruchów i pośpiechu.
- Zwracać uwagę na równomierny oddech. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

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

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi obydwojema 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 należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stając na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Unoszenie ramion (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: barków, górnego odcinka pleców

Przebieg

1. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków, a stopy skierować na zewnątrz.
2. Chwycić hantle na szerokość barków, łokcie trzymać wyprostowane. Wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana do przodu.
3. Wraz z wydechem pociągnąć hantle w kierunku brody, blisko ciała, kierując przy tym łokcie na zewnątrz do wysokości ramion.
4. Wraz z wdechem powoli powrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 4 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

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

Triceps (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: tylna część ramion

Przebieg

1. Ustawić stopy na podłodze jedna obok drugiej na szerokość bioder i lekko zgiąć kolana.
2. Trzymać produkt obiema rękami w pozycji pionowej za głowę. Należy przy tym trzymać talerz obciążeniowy / talerze obciążeniowe na końcu hantli.

Wskazówka: kolana pozostają lekko ugięte.

3. Przez cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Górna część ciała jest wyprostowana. Wypchnąć łopatki do tyłu / do dołu.
4. Teraz należy wyprostować łokcie, przesuwając produkt nad głowę.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję.
6. Następnie powoli opuścić produkt z powrotem do pozycji wyjściowej.

Wskazówka: uważać, aby nie prostować całym łokci i aby były skierowane na zewnątrz.

7. Powtórzyć to ćwiczenie od 5 do 10 razy w 3 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie prostować całkowicie łokci. Upewnić się, że łokcie są skierowane na zewnątrz podczas zginania.

Przysiady (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część ud

Przebieg

1. Stanąć prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i lekko skierować palce na zewnątrz.
2. Chwycić sztangę od góry i ułożyć ją za głowę na mięśniach ramion/karku.
3. Ramiona powinny być skierowane na zewnątrz, przedramiona blisko ciała, a łopatki pozostać na dole.
4. Napiąć mięśnie tułowia i pośladków i przechylić biodra lekko do przodu, nie przechodząc w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
5. Ugiąć lekko kolana, tułów pozostaje napięty. Kolana powinny być skierowane na zewnątrz.
6. Powoli opuścić kolano do pozycji pod kątem 90 stopni i pozostać w niej przez krótki czas. Upewnić się, że kolana nie przekraczają linii czubków stóp.
7. Wraz z wydechem energicznie powrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 4 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

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

Wykrok (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, barki, pośladki i nogi

Przebieg

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt pionowo obiema rękami na wysokości barków przed klatką piersiową, zginając łokcie.

3. Wykonać lewą nogą wykrok do tyłu. Zgiąć lewe kolano do kąta 90° tak, aby prawie dotykało podłogi.
4. Utrzymać przez krótką chwilę tę pozycję.
5. Z wydechem energicznie przenieść lewą nogę z powrotem do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 5 do 10 razy w 3 seriach, po czym zmienić stronę. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: napinać tułów podczas całego ćwiczenia.

Wyciskanie hantli (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa, triceps

Przebieg

1. Użyć niewielkiego obciążenia, aby upewnić się, że jego uniesienie jest możliwe.
2. Położyć się na plecach na macie.
3. Ugiąć kolana pod kątem 45 stopni i rozstawić stopy. Skierować kolana na zewnątrz.
4. Wyprostować ręce i trzymać sztangę nad głową, chwytając ją na szerokości barków. Powtórzyć ćwiczenie 8 razy w 4 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia.

Wiosłowanie (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część pleców, barki, ramiona

Przebieg

1. Stanąć z nogami rozstawionymi na szerokość barków, chwycić sztangę na szerokość barków, kierując wierzchnią stroną dłoni do przodu. Ramiona są wyprostowane.
2. Pochylić górną część ciała do przodu pod kątem 45 stopni, uginając biodra. Zgiąć również kolana.
3. Pociągnąć hantle wraz z wydechem w kierunku pępka, uginając przy tym łokcie i prowadząc je do tyłu ciała.
4. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 4 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia.

Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki w kierunku pośladków. Wysunąć klatkę piersiową do przodu.

Martwy ciąg (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: pośladki, dolna część pleców i tylne partie nóg

Przebieg

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, napinając mięśnie pośladków.
2. Chwycić produkt w pozycji poziomej. Wierzchnie strony dłoni powinny być skierowane do przodu. Ręce są wyprostowane ku dołowi.
3. Wygiąć się powoli ku przodowi.
4. Następnie lekko ugiąć kolana i poprowadzić produkt w dół wzdłuż ciała i nóg, aż do połowy podudzia.
5. Następnie z wydechem energicznie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 5 do 10 razy w 3 seriach. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie tułowia.

Utrzymywać górną część ciała prosto i starać się ściągnąć łopatki do tyłu / do dołu.

Martwy ciąg na jednej nodze (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy, brzuch, pośladki i nogi

Przebieg

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Wyprostować lewą rękę do przodu, tworząc kąt 90°, i trzymać produkt poziomo w lewej ręce.
3. Napisać mięśnie pośladków i tułowia, następnie wyprostować prawą rękę również do przodu, tworząc kąt 90°.
4. Przenieść ciężar na prawą nogę. Zgiąć górną część ciała do przodu i wyprostować lewą nogę do tyłu. Noga podpierająca jest lekko zgięta.

5. W tym samym czasie opuścić lewą rękę z produktem w dół w kierunku podłogi. Plecy pozostają proste, a prawe ramię pozostaje wyprostowane.

Ważne: uważać, aby obrót bioder był jak najmniejszy.

6. Utrzymać przez krótką chwilę tę pozycję.
7. Następnie energicznie wrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie od 5 do 10 razy w 3 seriach, po czym zmienić stronę. Po każdej serii należy zrobić 90-sekundową przerwę.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Stopy pozostają mocno na ziemi, ramię pozostaje opuszczone, a dolna część pleców wyprostowana.

Ćwiczenia rozciągające

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

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 15–30 s, trzy razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



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



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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania.

Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczniki ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

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

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

IAN: 517829_2501

PL Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

- 2 x osa jednoruční činky (1)
- 4 x závaží 2 kg (2)
- 4 x závaží 1,5 kg (3)
- 4 x závaží 1,25 kg (4)
- 4 x koncový závit na činku (5)
- 1 x spojovací tyč (6)
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 20 kg



Datum výroby
(měsíc/rok): 05/2025

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: domácí použití

Použití dle určení

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

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek může být používán osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou rizika z toho vyplývající.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s tímto výrobkem. Udržujte mimo dosah dětí. Tento výrobek není hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Na oba konce osy na jednoruční činky umístěte stejné závaží.
- Umístěte závaží na obě strany osy na jednoruční činky podle hmotnosti a velikosti. Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. K).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

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

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

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

Montáž závaží na osu jednoruční činky (obr. B)

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

Důležité: Používejte osu jednoruční činky pouze se závažími, která jsou součástí obsahu balení.

1. Umístíte závaží (2), (3) a (4) na obě strany osy jednoruční činky (1). Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec.

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

2. Našroubujte koncové závitů na činku (5) na konce osy jednoruční činky. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Dbejte na to, aby koncové závitů na činku těsně přiléhaly k závažím tak, aby během tréninku nesklouzly.

Montáž závaží na osu činky (obr. B)

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

Důležité: Používejte jen závaží, která jsou součástí obsahu balení.

1. Našroubujte osy jednoruční činky (1) na obě strany spojovací tyče (6).
2. Umístíte závaží (2), (3) a (4) na obě strany osy jednoruční činky (1). Největší a nejtěžší závaží musí být umístěna nejprve, nejmenší a nejlehčí nakonec.

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

3. Našroubujte koncové závitů na činku (5) na konce osy jednoruční činky. Tím se zabrání sklouznutí závaží během tréninku. Dbejte na to, aby koncové závitů na činku těsně přiléhaly k závažím tak, aby během tréninku nesklouzly.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém tréninku provést závěrečné protažení.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Sevrete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte 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. Strídavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Zvedání ramen (obr. C)

Posilované svalstvo: ramena, horní část zad

Průběh

1. Postavte se nohama na šířku ramen, špičky nohou směřují od sebe.
2. Uchopte činky na šířku ramen, lokty jsou natažené. Hřbet ruky směřuje dopředu.
3. S výdechem přitáhněte činku k bradě, těsně u těla, a vytočte lokty ven do výšky těsně nad ramena.
4. S nádechem se pomalu vraťte do výchozí polohy a zopakujte tento cvik 10krát ve 4 sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky směrem k hýždím.

Tricepsy (obr. D)

Posilované svalstvo: zadní strana nadloktí

Průběh

1. Položte chodidla na podlahu vedle sebe na šířku boků a lehce pokrčte kolena.
2. Oběma rukama držte výrobek kolmo za hlavou. Držte přitom závaží za jeden konec činky.

Upozornění: Kolena zůstávají mírně pokrčená.

3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžďové a břišní svaly. Trup je vzpřímený. Lopatky tlačte dozadu/dolů.
4. Nyní napněte lokty a přitom pohybujte výrobkem směrem nad hlavu.
5. Chvilí tuto polohu udržujte.
6. Poté ved'te výrobek pomalu zpět dolů do výchozí polohy.

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

7. Opakujte tento cvik 5 až 10 krát ve 3 sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

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

Dřepy/Squats (obr. E)

Posilované svalstvo: stehno

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně, nohy rozkročené víc než na šířku ramen a špičky vytočené mírně ven.
2. Uchopte obouruční činku shora a umístěte si ji za hlavu na ramenní/šijové svalstvo.
3. Lokty směřují ven, nadloktí jsou těsně u těla a lopatky zůstávají dole.
4. Zpevněte svaly trupu a hýždí a boky nakloňte mírně dopředu, aniž byste se prohýbali v kříži.
5. Mírně pokrčte kolena, trup zůstává zpevněný. Kolena přitom směřují ven.
6. Pomalu klesajte v kolenu až do úhlu 90° a v této poloze chvíli zůstaňte. Dbejte na to, aby kolena nepřečnívala přes špičky prstů u nohou.
7. S výdechem se plynule vraťte do výchozí polohy a zopakujte tento cvik 10krát ve 4 sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Horní část těla držte rovně a při klesání se pohybujte hýžděmi dozadu, jako byste si chtěli sednout na židli.

Výpady (obr. F)

Posilované svalstvo: paže, ramena, hýždě, a nohy

Průběh

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

6. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve 3 sériích a pak vyměňte strany. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během celého provádění cvičení mějte napnutý trup.

Bench press (obr. G)

Posilované svalstvo: hrudník, tricepsy

Průběh

1. Cvičte s malým množstvím závaží, abyste si byli jisti, že je dokážete zvednout.
2. Lehněte si na cvičební podložku na záda.
3. Ohněte kolena pod úhlem 45° a postavte chodidla rovně na zem. Kolena směřují od sebe.
4. Propněte paže a držte obouruční činku nad sebou, uchopenou na šířku ramen. Cvičení opakujte 8krát ve 4 sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu.

Veslování (obr. H)

Posilované svalstvo: horní zádové, ramena, nadloktí

Průběh

1. Nohama se postavte na šířku ramen, uchopte činky na šířku ramen, hřbety rukou směřují dopředu. Paže jsou natažené.
2. Předkloňte se dopředu horní částí těla v úhlu 45 stupňů a přitom se pokrčte v bocích. Pokrčte také kolena.
3. S výdechem přitáhněte činky k břichu tak, že pokrčíte lokty a povedete je za tělo.
4. Pomalu se vraťte do výchozí polohy a zopakujte tento cvik 10krát ve 4 sériích a poté změňte strany. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu. Trup udržujte rovný a snažte se táhnout lopatky směrem k hýždím. Hrudník vypněte dopředu.

Zvedání křížem (obr. I)

Posilované svalstvo: hýždě, dolní část zad a zadní strana nohou

Průběh

1. Postavte se nohama na šířku pánve na zem a napněte hýždě.

2. Výrobek uchopte vodorovně. Hřbety rukou směřují směrem dopředu. Paže jsou natažené dolů.
3. Pomalu se předkloňte.
4. Poté mírně pokrčte kolena a ved'te výrobek podél těla a nohou směrem dolů, až dosáhnete středu holení.
5. S výdechem se vraťte plynule zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 5 až 10krát ve 3 sériích. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

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

Zvedání křížem na jedné noze (obr. J)

Posilované svalstvo: záda, břicho, hýždě a nohy
Průběh

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

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

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
7. Vraťte se plynule zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 5 až 10krát ve 3 sériích a pak vyměňte strany. Po každé sérii si udělejte přestávku v délce 90 sekund.

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

Závěrečné protažení

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

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

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

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro

děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



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

IAN: 517829_2501



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

- 2 x krátka činková tyč (1)
- 4 x kotúčové závažie 2 kg (2)
- 4 x kotúčové závažie 1,5 kg (3)
- 4 x kotúčové závažie 1,25 kg (4)
- 4 x uzáver činiiek (5)
- 1 x spojovacia tyč (6)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 20 kg



Dátum výroby
(mesiac/rok): 05/2025

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Určené použitie

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

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí používať len vtedy, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Nikdy nenechajte deti s výrobkom bez dozoru. Udržujte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka.
- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že je tréning pre vás zdravotne vhodný.
- Na obidva konce činkovej tyče pripevnite rovnaké závažia.
- Kotúčové závažia pripevnite na obe strany krátkej činky podľa hmotnosti a veľkosti. Najprv treba osadiť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).

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

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

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

Montáž kotúčových závaží na krátke činkové tyče (obr. B)

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

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

1. Kotúčové závažia (2), (3) a (4) pripevnite na obe strany krátkej činkovej tyče (1). Najprv treba pripevniť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.

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

2. Na konce krátkej činkovej tyče naskrutkujte uzávery číniok (5). Tým sa zabráni zošmyknutiu kotúčových závaží počas tréningu. Dbajte na to, aby uzávery číniok tesne priliehali ku kotúčovým závažiam, aby sa počas tréningu nezošmykli.

Montáž kotúčových závaží na dlhé činkové tyče (obr. B)

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

Dôležité: Používajte len závažia, ktoré sú obsiahnuté v rozsahu dodávky.

1. Krátke činkové tyče (1) otočením nasuňte na obe strany spojovacej tyče (6).
2. Kotúčové závažia (2), (3) a (4) pripevnite na obe strany krátkych činkových tyčí (1). Najprv treba pripevniť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.

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

3. Na konce krátkych činkových tyčí naskrutkujte uzávery číniok (5). Tým sa zabráni zošmyknutiu kotúčových závaží počas tréningu. Dbajte na to, aby uzávery číniok tesne priliehali ku kotúčovým závažiam, aby sa počas tréningu nezošmykli.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne polavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.

- Všetky cvičenia vykonávajúte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

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

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

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. 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 smerom k ušiam a plecia opäť spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

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

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Príťahy k brade (obr. C)

Namáhané svaly: plecia, horná časť chrbta

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku ramien tak, aby chodidlá smerovali von.
2. Uchopte činku na šírku ramien s vystretými laktami. Chrbát ruky smeruje dopredu.
3. S výdychom pritiahnite činku k brade, tesne popri tele, pričom lakťe dajte von do výšky tesne nad plecia.
4. Pomaly sa s nádychom vráťte do východiskovej polohy a cvik opakujte 10-krát v 4 sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Triceps (obr. D)

Namáhané svaly: zadná časť ramena

Postup

1. Postavte sa na zem s nohami rozkročenými na šírku panvy a mierne ohnite kolena.
2. Výrobok držte obidvomi rukami zvislo za hlavou. Kotúčové závažia pritom držte na jednom konci činky.

Upozornenie: Kolená zostanú mierne pokrčené.

3. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Hornú časť tela je vystretá. Lopatky posuňte dozadu/nadol.

4. Vystrite lakte a zdvihnite pritom výrobok nad hlavu.

5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.

6. Výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej polohy.

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

7. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v 3 sériách.

Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Drepy (obr. E)

Namáhané svaly: horná časť stehien

Postup

1. Postavte sa vzpriamene, nohy majte viac ako na šírku ramien a špičky mierne vytočte von.

2. Uchopte dlhú činku zhora a položte ju za hlavu na ramenné/svaly zátylku.

3. Lakte smerujú von, ramená sú pri tele a lopatky zostávajú dole.

4. Napnite svaly trupu a sedacie svaly a boky mierne nakloňte dopredu bez toho, aby ste sa prehýbali v chrbte.

5. Mierne ohnite kolená a trup držte napnutý. Kolená pritom smerujú von.

6. Pomaly spúšťajte kolená do 90-stupňového uhla a v tejto polohe chvíľu zostaňte. Dbajte na to, aby kolená nevyčnievali za špičky prstov.

7. Plynule sa s výdychom vráťte do východiskovej polohy a cvik opakujte 10-krát v 4 sériách.

Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Výpady (obr. F)

Namáhané svaly: ruky, plecia, zadok a nohy

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.

2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami pred hrudou vo výške pliec tak, že ohnete lakte.

3. Ľavou nohou spravte úkrok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo zeme.

4. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.

5. Ľavú nohu vráťte plynulo s výdychom do východiskovej polohy.

6. Opakujte tento cvik 5 až 10-krát v 3 sériách a potom vymeňte stranu. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia napínajte trup.

Tlak na lavičke (obr. G)

Namáhané svaly: hrudník, tricepsy

Postup

1. Použite malé závažie, aby ste sa uistili, že dokážete závažie vytlačiť nahor.

2. Lahnite si na podložku na chrbát.

3. Pokrčte kolená v 45-stupňovom uhle a chodidlá položte na podlahu. Kolená smerujú von.

4. Uchopte činku na šírku ramien, vystrite ruky a držte ju nad sebou. Cvik opakujte 8-krát v 4 sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu.

Veslovanie (obr. H)

Namáhané svaly: horná časť chrbta, plecia, ramená

Postup

1. Postavte sa na šírku ramien a činku uchopte na šírku ramien, pričom chrbát ruky smeruje dopredu. Ramená sú vystreté.

2. Predkloňte sa dopredu hornou časťou tela pod uhlom 45 stupňov tak, že sa predkloníte v bokoch. Pokrčte aj kolená.

3. S výdychom pritiahnite činku k pupku tak, že pokrčíte lakte a stiahnete ich za telo.

4. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, cvik opakujte 10-krát v 4 sériách a potom vymeňte stranu. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Mŕtvý ťah (obr. I)

Namáhané svaly: zadok, spodná časť chrbta a zadná časť nôh

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy a napnite zadok.
2. Výrobok uchopte vodorovne. Chrbty rúk smerujú smerom dopredu. Ruky sú vystreté nadol.
3. Pomaly sa predkloňte.
4. Mierne ohnite kolená a výrobok ved'te pozdĺž tela a nôh smerom nadol, kým nedosiahnete stred predkolenia.
5. Plynulo sa s výdychom vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 5 až 10-krát v 3 sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Mŕtvý ťah na jednej nohe (obr. J)

Namáhané svaly: chrbát, brucho, zadok a nohy

Postup

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

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

6. Chvíľu zotrvaťte v tejto polohe.
7. Plynulo sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Opakujte tento cvik 5 až 10-krát v 3 sériách a potom vymeňte stranu. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

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

Strečing

Po každom tréningu venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekundách.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Pokyny k likvidácii



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



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

IAN: 517829_2501



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

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

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

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

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

¡Enhorabuena!

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



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

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

Alcance de suministro (Fig. A)

- 2 mancuernas (1)
- 4 pesas de 2 kg (2)
- 4 pesas de 1,5 kg (3)
- 4 pesas de 1,25 kg (4)
- 4 cierres para mancuerna (5)
- 1 barra de conexión (6)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos



Carga máxima: 20 kg



Fecha de fabricación
(mes/año): 05/2025

ISO 20957 Clase H

Ámbito de uso: en el hogar

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

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



¡Peligro de lesiones!

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

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

¡Peligro por desgaste!

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Tenga especialmente en cuenta el desgaste de los cierres para mancuerna.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Montaje de las pesas para mancuernas (Fig. B)

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

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

1. Coloque las pesas (2), (3) y (4) en ambos lados de la mancuerna (1). Las pesas más grandes y pesadas se tienen que colocar primero y las más pequeñas y ligeras al final.

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

2. Enrosque los cierres para mancuerna (5) en los extremos de la mancuerna. De esta manera se evita que las pesas puedan deslizarse durante el entrenamiento. Preste atención a que los cierres para mancuerna se encuentren estrechamente aplicados en las pesas, de modo que no se desplacen durante el entrenamiento.

Montaje de las pesas para barra de pesas (Fig. B)

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

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

1. Enrosque las mancuernas (1) en ambos extremos de la barra de conexión (6).
2. Coloque las pesas (2), (3) y (4) en ambos lados de las mancuernas (1). Las pesas más grandes y pesadas se tienen que colocar primero y las más pequeñas y ligeras al final.

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

3. Enrosque los cierres para mancuerna (5) en los extremos de las mancuernas. De esta manera se evita que las pesas puedan deslizarse durante el entrenamiento. Preste atención a que los cierres para mancuerna se encuentren estrechamente aplicados en las pesas, de modo que no se desplacen durante el entrenamiento.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

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

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con series de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada serie debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada serie puede repetirse 3 veces.
- Entre cada serie debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos, además, estirar después de cada unidad de entrenamiento.

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. 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 ambos 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.

Elevación de hombros (Fig. C)

Musculatura utilizada: hombros, parte superior de la espalda

Secuencia

1. Coloque las piernas a la anchura de los hombros, apuntando los pies hacia el exterior.
2. Sujete la barra con las manos a la anchura de los hombros; los codos deben estar estirados. El dorso de la mano debe apuntar hacia delante.
3. Al espirar, tire la barra en dirección a la barbilla, cerca del cuerpo, y lleve los codos hacia fuera, subiéndolos ligeramente por encima de la altura de los hombros.

4. Al inspirar, vuelva lentamente a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces en 4 series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos en dirección a los glúteos.

Tríceps (Fig. D)

Musculatura utilizada: parte posterior de los brazos

Secuencia

1. Coloque los pies en el suelo con una separación equivalente a las caderas y flexione ligeramente las rodillas
2. Sostenga el artículo con ambas manos en posición vertical detrás de la cabeza. Sujete la(s) pesa(s) en un extremo de la mancuerna.

Nota: Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.

3. Tense la musculatura de las piernas, los glúteos y el abdomen continuamente. El torso debe estar erguido. Desplace los omóplatos hacia atrás/abajo.
4. Extienda los codos, subiendo el artículo por encima de la cabeza.
5. Mantenga la posición un momento.
6. Después vuelva a bajar el artículo despacio a la posición inicial.

Nota: Asegúrese de que los codos no queden estirados por completo y de que apunten hacia fuera.

7. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en 3 series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Realice el movimiento despacio y no estire los codos completamente. Asegúrese de que los codos apuntan hacia fuera al flexionarse.

Sentadillas/squats (Fig. E)

Musculatura utilizada: parte superior del muslo

Secuencia

1. Colóquese de pie en posición erguida, con las piernas separadas a una anchura mayor que la de los hombros y la punta de los pies girada ligeramente hacia fuera.

2. Sujete la barra de pesas desde arriba y colóquela detrás de la cabeza sobre la musculatura de los hombros/del cuello.
3. Los codos apuntan hacia fuera, la parte superior de los brazos está pegada al cuerpo y los omóplatos se mantienen abajo.
4. Tense la musculatura del tronco y los glúteos y bascule la cadera ligeramente hacia delante sin arquear la espalda.
5. Flexione ligeramente las rodillas, manteniendo el tronco tenso. Las rodillas deben apuntar hacia el exterior.
6. Flexione lentamente las rodillas hasta un ángulo de 90 grados y permanezca brevemente en esta posición. Asegúrese de que las rodillas no sobrepasen las puntas de los pies.
7. Al espirar, vuelva rápidamente a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces en 4 series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

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

Zancada (Fig. F)

Musculatura utilizada: brazos, hombros glúteos y piernas

Secuencia

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos en posición vertical delante del pecho a la altura de los hombros, flexionando los codos.
3. Con la pierna izquierda, dé una zancada hacia atrás. Flexione la rodilla izquierda en un ángulo de 90° hasta tocar prácticamente el suelo.
4. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
5. Durante la espiración, lleve la pierna izquierda rápidamente de nuevo a la posición inicial.

6. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en 3 series y cambie de lado. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Mantenga tenso el tronco durante todo el ejercicio.

Press de banca (Fig. G)

Musculatura utilizada: pecho, tríceps

Secuencia

1. Utilice poco peso para estar seguro de que podrá subirlo.
2. Túmbese boca arriba en una esterilla.
3. Flexione las rodillas en 45° y coloque los pies en el suelo. Apunte las rodillas hacia fuera.
4. Estire los brazos y mantenga la barra de pesas por encima de su cuerpo, sujetándola a la anchura de los hombros. Repita el ejercicio 8 veces en 4 series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio.

Remo (Fig. H)

Musculatura utilizada: parte superior de la espalda, hombros, parte superior de los brazos

Secuencia

1. Coloque las piernas a la anchura de los hombros y sujete la barra de pesas a la anchura de los hombros con el dorso de las manos hacia delante. Los brazos deben estar estirados.
2. Inclíne el torso 45 grados hacia delante, flexionando las caderas. Flexione también las rodillas.
3. Al espirar, tire de la barra de pesas en dirección al ombligo, flexionando los codos y llevándolos detrás del cuerpo.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial y repita el ejercicio 10 veces en 4 series. A continuación, cambie de lado. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos en dirección a los glúteos. Saque el pecho hacia delante.

Peso muerto (Fig. I)

Musculatura utilizada: glúteos, parte baja de la espalda y parte posterior de la pierna

Secuencia

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de las caderas y tense los glúteos.
2. Sujete el artículo en posición horizontal. El dorso de las manos debe apuntar hacia delante. Los brazos deben estar estirados hacia abajo.
3. Inclínese lentamente hacia delante.
4. Después, flexione ligeramente las rodillas y lleve el artículo siguiendo el cuerpo y las piernas hacia abajo, hasta la mitad de la parte inferior de las piernas.
5. Durante la espiración, vuelva rápidamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces en 3 series. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y trate de empujar los omóplatos hacia atrás/abajo.

Peso muerto con una pierna (Fig. J)

Musculatura utilizada: espalda, abdomen, glúteos y pierna

Secuencia

1. Colóquese en el suelo con una separación de los pies equivalente a la anchura de las caderas. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Estire el brazo izquierdo 90° hacia delante y sostenga el artículo en posición horizontal con la mano izquierda.
3. Tense los músculos de los glúteos y del torso y estire el brazo derecho también en un ángulo de 90° hacia delante.
4. Cargue el peso en la pierna derecha. Inclíne hacia delante el torso y lleve la pierna izquierda estirada hacia atrás. La pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada.

5. Al mismo tiempo, lleve la mano izquierda con el artículo en dirección al suelo. La espalda debe permanecer recta y el brazo derecho estirado.

Importante: Asegúrese de que la cadera rote lo menos posible.

6. Permanezca en esta posición durante un breve momento.
7. Vuelva rápidamente a la posición inicial.
8. Repita este ejercicio de 5 a 10 veces en 3 series y cambie de lado. Haga una pausa de 90 segundos después de cada serie.

Importante: Realice el movimiento lentamente. Los pies deben permanecer fijos en el suelo, los hombros bajos y la parte inferior de la espalda recta.

Estiramiento

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

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

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

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

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

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente. Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

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

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 517829_2501

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

- 2 x kort vægtstang (1)
- 4 x vægtskive 2 kg (2)
- 4 x vægtskive 1,5 kg (3)
- 4 x vægtskive 1,25 kg (4)
- 4 x lås til vægtstang (5)
- 1 x forbindelsesstang (6)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 20 kg



Fremstillingsdato
(måned/år): 05/2025

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: i hjemmet

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

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



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner samt manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Lad aldrig børn være alene med artiklen. Opbevares utilgængeligt for børn. Artiklen er ikke legetøj.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Sæt samme vægt på i begge ender af vægtstangen.
- Anbring vægtskiverne på begge sider af den korte vægtstang efter vægt og størrelse. De største og tungeste vægtskiver skal sættes på først, de mindste og letteste til sidst.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden 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.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. K).

- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun originale reservedele.

Farer på grund af slitage!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Kontroller især slid af låsene til vægtstangen.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering af vægtskiverne på de korte vægtstænger (fig. B)

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

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

1. Anbring vægtskiverne (2), (3) og (4) på begge sider af den korte vægtstang (1). De største og tungeste vægtskiver skal sættes på først, de mindste og letteste til sidst.

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

2. Skru låsene til vægtskiverne (5) på enderne af den korte vægtstang. Det forhindrer, at vægtskiverne glider af under træningen. Kontroller, at låsene til vægtstangen sidder tæt ind mod vægtskiverne, så de ikke forskyder sig under træningen.

Montering af vægtskiverne på de lange vægtstænger (fig. B)

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

Vigtigt: Brug kun de vægte, der medfølger ved levering.

1. Skru de korte vægtstænger (1) på begge sider af forbindelsesstangen (6).
2. Anbring vægtskiverne (2), (3) og (4) på begge sider af de korte vægtstænger (1). De største og tungeste vægtskiver skal sættes på først, de mindste og letteste til sidst.

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

3. Skru låsene til vægtskiverne (5) på enderne af de korte vægtstænger. Det forhindrer, at vægtskiverne glider af under træningen. Kontroller, at låsene til vægtstangen sidder tæt ind mod vægtskiverne, så de ikke forskyder sig under træningen.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

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

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

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

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Skulderløft (fig. C)

Der arbejdes med: skuldermusklerne og den øverste del af ryggen

Fremgangsmåde

1. Placer benene med en skulderbredde mellem dem, så tåspidserne peger udad.
2. Grib fat om vægtstangen med en skulderbredde mellem hænderne, og hold samtidig albuerne strakt. Håndryggen vender fremad.
3. Træk vægtstangen op til hagen, når du puster ud, helt tæt på kroppen, og drej samtidig albuerne udad, til de er lige over skulderhøjde.
4. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen ved indånding, og gentag øvelsen 10 gange i 4 øvelsessæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Sørg for at spænde op i core under hele øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene ned mod bagdelen.

Triceps (fig. D)

Der arbejdes med: bagsiden af overarmene

Fremgangsmåde

1. Stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand og let bøjede knæ.
2. Hold artiklen lodret bag hovedet med begge hænder. Hold fast i vægtskiven/-erne i den ene ende af håndvægten.

Bemærk: Hold knæene let bøjet.

3. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler konstant. Overkroppen er oprejst. Skub skulderbladene bagud/nedad.
4. Stræk nu albuerne, og bevæg samtidig artiklen op over hovedet.
5. Hold stillingen et øjeblik.
6. Sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.

Bemærk: Sørg for ikke at strække albuerne helt ud, og at de peger udad.

7. Gentag denne øvelse 5-10 gange i 3 øvelsessæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og stræk ikke albuerne helt ud. Sørg for, at albuerne peger udad, når de bøjes.

Knæbøjninger/squats (fig. E)

Der arbejdes med: lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op med fødderne i en skulderbreddes afstand, så tåspidserne peger let udad.
2. Grib om den lange vægtstang oppefra med hænderne, og læg den bag hovedet på skulder-/nakkemuslerne.
3. Albuerne peger udad, overarmene holdes tæt ind til kroppen, og skulderbladene holdes nede.
4. Spænd op i core og sædemuslerne, og vip hoften let fremad uden at svaje i ryggen.
5. Bøj let i knæene, og hold spændingen i core. Knæene skal pege udad.
6. Gå langsomt ned i knæ, så knæene danner en 90° vinkel, og hold denne stilling kortvarigt. Sørg for, at knæene ikke rager ud over tåspidserne.
7. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen, mens du puster ind, og gentag øvelsen 10 gange i 4 øvelsessæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

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

Udfaldsskridt (fig. F)

Der arbejdes med: arm-, skulder-, sæde- og benmuslerne

Fremgangsmåde

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen lodret med begge hænder foran brystet i skulderhøjde ved at bøje albuerne.
3. Tag et udfaldsskridt bagud med venstre ben. Bøj venstre knæ til en vinkel på 90°, så det næsten rører gulvet.
4. Hold stillingen kortvarigt.
5. Før venstre ben tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.

6. Gentag øvelsen 5-10 gange i 3 øvelsessæt, og skift derefter side. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Spænd coremuslerne under hele øvelsen.

Bænkpres (fig. G)

Der arbejdes med: brystmuslerne og triceps

Fremgangsmåde

1. Brug ikke for meget vægt for at sikre, at du kan presse vægtstangen op.
2. Læg dig på ryggen på en træningsmåt.
3. Bøj knæene i en 45° vinkel, og stil fødderne på gulvet. Lad knæene pege udad.
4. Stræk armene, og hold den lange vægtstang over hovedet, idet hænderne er placeret på vægtstangen med en skulderbreddes mellemrum. Gentag øvelsen 8 gange i 4 øvelsessæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Sørg for at spænde op i core under hele øvelsen.

Roning (fig. H)

Der arbejdes med: øverste del af ryggen, skuldermuslerne og overarmene

Fremgangsmåde

1. Placer benene med en skulderbredde mellem dem, grib fat om vægtstangen, så håndryggen peger udad. Armene er strakt.
2. Læn dig fremad ved at bøje i hoften, til overkroppen står i en 45° graders vinkel. Bøj samtidig knæene.
3. Træk vægtstangen op mod navlen, når du puster ud, idet du bøjer albuerne og fører dem om bag kroppen.
4. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen 10 gange i 4 øvelsessæt, og skift derefter side. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Sørg for at spænde op i core under hele øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene ned mod bagdelen. Skub brystet fremad.

Krydsløft (fig. I)

Der arbejdes med: sædemusklerne, de nederste rygmuskler og bagsiden af benene

Fremgangsmåde

1. Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand på gulvet, og spænd op i bagdelen.
2. Hold vandret fat om artiklen. Håndryggene vender fremad. Armene er strakt nedad.
3. Bøj dig langsomt forover.
4. Bøj herefter let i knæene, og før artiklen nedad langs med kroppen og benene, indtil du har nået midten af underbenene.
5. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.
6. Gentag øvelsen 5-10 gange i 3 øvelsessæt. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Sørg for at spænde op i core under hele øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene bagud/nedad.

Krydsløft på et ben (fig. J)

Der arbejdes med: ryg-, mave-, sæde- og benmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Stræk venstre arm fremad med 90°, og hold artiklen vandret i venstre hånd.
3. Spænd sæde- og coremusklerne, og stræk også højre arm fremad med 90°.
4. Læg vægten på højre ben. Bøj overkroppen forover, og stræk venstre ben bagud. Standbenet er let bøjet.
5. Før samtidig venstre hånd med artiklen nedad i retning mod gulvet. Ryggen holdes lige, og højre arm holdes strakt.

Vigtigt: Sørg for, at der er så lidt rotation i hoften som muligt.

6. Hold stillingen kortvarigt.
7. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 5-10 gange i 3 øvelsessæt, og skift derefter side. Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Fødderne bliver stående fast på gulvet, skuldrene holdes nede, og lænden holdes lige.

Udstrækning

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

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

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 parallelle.

Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slitage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

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

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 517829_2501



Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 2 x manubrio corto (1)
- 4 x disco da 2 kg (2)
- 4 x disco da 1,5 kg (3)
- 4 x disco da 1,25 kg (4)
- 4 x chiusura per manubrio (5)
- 1 x sbarra di collegamento (6)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 20 kg



Data di produzione
(mese/anno): 05/2025

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

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

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

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

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



Rischi dovuti all'usura!

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Prestare particolare attenzione all'usura delle chiusure dei manubri.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Montaggio dei dischi per manubri corti (fig. B)

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

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

1. Montare i dischi (2), (3) e (4) su entrambi i lati del manubrio corto (1). I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.

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

2. Ruotare le chiusure del manubrio (5) agli estremi del manubrio corto. Ciò permette di evitare che i dischi possano sfilarsi durante l'allenamento. Assicurarsi che le chiusure del manubrio siano ben aderenti ai dischi, in modo tale che non possano spostarsi durante l'allenamento.

Montaggio dei dischi per bilanciere (fig. B)

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

Importante: utilizzare solo i pesi inclusi nel contenuto della fornitura.

1. Avvitare i manubri corti (1) su entrambi i lati della sbarra di collegamento (6).
2. Montare i dischi (2), (3) e (4) su entrambi i lati dei manubri corti (1). I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.

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

3. Ruotare le chiusure del manubrio (5) agli estremi dei manubri corti. Ciò permette di evitare che i dischi possano sfilarsi durante l'allenamento. Assicurarsi che le chiusure del manubrio siano ben aderenti ai dischi, in modo tale che non possano spostarsi durante l'allenamento.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.

- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido 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.

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.

3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Sollevamento delle spalle (fig. C)

Muscolatura sollecitata: spalle, parte superiore della schiena

Svolgimento

1. Posizionare i piedi alla larghezza della spalle, con i piedi rivolti verso l'esterno.
2. Impugnare il bilanciere alla larghezza delle spalle, i gomiti sono allungati. Il dorso della mano è rivolto in avanti.
3. Espirando, tirare il bilanciere verso il mento, aderente al corpo, e portare i gomiti verso l'esterno, poco sopra l'altezza delle spalle.
4. Tornare lentamente alla posizione di partenza inspirando e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Tricipiti (fig. D)

Muscolatura sollecitata: muscoli posteriori della parte alta del braccio

Svolgimento

1. Posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale dietro la testa. Per farlo, tenere il/i disco/i su una delle estremità del manubrio.

Nota: le ginocchia restano leggermente piegate.

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

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

7. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte in 3 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Squat (fig. E)

Muscolatura sollecitata: parte superiore della coscia

Svolgimento

1. In piedi, con i piedi distanti più della larghezza delle spalle, ruotare le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.
2. Afferrare il bilanciere da sopra e passarlo dietro alla testa, sulla muscolatura delle spalle/collo.
3. I gomiti sono rivolti verso l'esterno, la parte superiore delle braccia è aderente al corpo e le scapole restano in basso.

4. Contrarre la muscolatura del tronco e dei glutei e inclinare le anche leggermente in avanti, senza incurvare la schiena.

5. Piegare leggermente le ginocchia, il busto resta contratto. Le ginocchia sono rivolte verso l'esterno.
6. Abbassare lentamente le ginocchia fino a formare un angolo di 90° e rimanere brevemente in questa posizione. Controllare che le ginocchia non vadano oltre la punta delle dita dei piedi.

7. Tornare lentamente alla posizione di partenza espirando abbondantemente e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Affondo (fig. F)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, glutei e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale all'altezza delle spalle davanti al petto piegando i gomiti.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegare il ginocchio sinistro fino a formare un angolo di 90°, in modo che arrivi quasi a toccare il pavimento.
4. Rimanere in posizione per un momento.
5. Riportare rapidamente la gamba sinistra nella posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio 5-10 volte in 3 serie e quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Distensioni su panca (fig. G)

Muscolatura sollecitata: torace, tricipiti

Svolgimento

1. Aggiungere poco peso in modo tale da essere certi di riuscire ad eseguire la distensione.
2. Sdraiarsi sulla schiena su un tappetino.
3. Piegare le ginocchia a 45° e appoggiare i piedi sul pavimento. Le ginocchia sono rivolte verso l'esterno.
4. Distendere le braccia e tenere il bilanciere in alto sopra il corpo, afferrandolo con le mani alla larghezza delle spalle. Ripetere questo esercizio per 8 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso.

Rematore (fig. H)

Muscolatura sollecitata: parte superiore della schiena, spalle, parte superiore delle braccia

Svolgimento

1. Posizionare i piedi alla larghezza delle spalle, afferrare il bilanciere con le mani alla larghezza delle spalle con il dorso rivolto in avanti. Le braccia sono allungate.
2. Inclinare il busto in avanti di 45° piegando le anche. Piegare anche le ginocchia.
3. Espirando, tirare il bilanciere verso l'ombelico, piegando i gomiti e portandoli dietro il corpo.
4. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie, quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Stacco da terra (fig. I)

Muscolatura sollecitata: glutei, parte bassa della schiena e parte posteriore della gamba

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche e contrarre i glutei.

2. Afferrare l'articolo tenendolo in posizione orizzontale. I dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono tese verso il basso.
3. Piegarsi lentamente in avanti.
4. Piegare leggermente le ginocchia e portare l'articolo verso il basso facendolo passare lungo il corpo e le gambe, fino a raggiungere il centro della parte inferiore della gamba.
5. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte in 3 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Stacco da terra su una gamba sola (fig. J)

Muscolatura sollecitata: schiena, addominali, glutei e gambe

Svolgimento

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

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

6. Rimanere in posizione per un momento.
7. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio 5-10 volte in 3 serie e quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

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

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra. Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

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

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

IAN: 517829_2501

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

Szívből gratulálunk!

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



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja.

Gondosan őrizze meg a használati útmutatót.

A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

2 x rövid súlyzórúd (1)

4 x súlytárcsa, 2 kg (2)

4 x súlytárcsa, 1,5 kg (3)

4 x súlytárcsa, 1,25 kg (4)

4 x súlyzózár (5)

1 x összekötőrúd (6)

1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 20 kg



Gyártási dátum
(hónap/év): 05/2025

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

Rendeltetésszerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

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



Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatnak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- Soha ne hagyjon gyermekeket a termékkel felügyelet nélkül. Gyermekektől elzárva tartandó. A termék nem játékszer.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A súlyzórúd mindkét végére ugyanannyi súlyt helyezzen fel.
- A súlytárcsákat a kézi súlyzó mindkét oldalára súly és méret szerint helyezze fel. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat szerelje fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára.
- Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.

- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (K ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.

Elhasználódásból adódó veszélyek!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódásokat rendszeresen ellenőrzi.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Különösen a súlyzóárok kopásának ellenőrzésére fordítson figyelmet.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

A súlytárcsák felszerelése a rövid súlyzórádra (B ábra)

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

Fontos: a rövid súlyzóráddal csak a csomagban található súlyokat használja.

1. Helyezze fel a súlytárcsákat (2), (3) és (4) a rövid súlyzórád (1) mindkét oldalára. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat helyezze fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára.

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

2. Savarozza fel a súlyzóárok (5) a rövid súlyzórád végeire. Ezzel megakadályozza a súlytárcsák lecsúszását az edzés során. Ügyeljen arra, hogy a súlyzóárok szorosan illeszkedjenek a súlytárcsákhoz, hogy az edzés alatt ne csússzanak el.

A súlytárcsák felszerelése a hosszú súlyzórádra (B ábra)

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

Fontos: csak a csomagban található súlyokat használja.

1. Savarozza rá a rövid súlyzórudakat (1) az összekötő rúd (6) mindkét oldalára.
2. Helyezze fel a súlytárcsákat (2), (3) és (4) a rövid súlyzórudak (1) mindkét oldalára. A legnagyobb és legnehezebb súlytárcsákat helyezze fel először, a legkisebb és legkönnyebb tárcsákat utoljára.

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

3. Savarozza fel a súlyzóárok (5) a rövid súlyzórudak végeire. Ezzel megakadályozza a súlytárcsák lecsúszását az edzés során. Ügyeljen arra, hogy a súlyzóárok szorosan illeszkedjenek a súlytárcsákhoz, hogy az edzés alatt ne csússzanak el.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.

- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának

szempontjai

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

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

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

Az adott gyakorlatot mindig 2–3-szor ismételve meg.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

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

Vállmelés (C ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, felső hátizmok

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszben, és a lábfejek nézzenek kifelé.
2. Fogja meg a súlyzót vállszélességekben, a könyök legyen egyenes. A kézhát előre felé néz.
3. Húzza fel a súlyzót kilégzés közben az álla irányába, tartsa közel a testéhez, a könyökét pedig kifelé mozgatva emelje kissé vállmagasság fölé.
4. Belégzés közben térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe, és ismételve meg a gyakorlatot 10-szer, 4 sorozatban. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és próbálja a lapockáit a feneké irányába tolni.

Tricepsz (D ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar hátsó része

Gyakorlat

1. Álljon csípőszéles terpeszben a talajon, és a térdét enyhén hajlítsa be.
2. Tartsa a terméket két kézzel függőlegesen a feje mögött. A súlyzót az egyik végén elhelyezett súlytárcsa(k)nál fogja meg.

Megjegyzés: a térd maradjon enyhén behajlítva.

3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmait. Tartsa a felsőtestét egyenesen. Tolja a lapockáit hátrafelé/lefelé.
4. Könyökét kinyújtva emelje a terméket a feje fölé.

5. Rövid ideig tartsa ki a pozíciót.

6. Majd lassan engedje le a terméket vissza a kiindulási helyzetbe.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a könyökét ne feszítse teljesen meg, és az kifelé nézzen.

7. Ismétlje meg a gyakorlatot 5-10-szer, 3 sorozatban. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

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

Guggolás (E ábra)

Igénybe vett izomzat: felső comb

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességnél nagyobb terpeszben, és a lábujjait fordítsa kissé kifelé.
2. Fogja meg a hosszú súlyzót felülről vállszélességben, és a feje mögött helyezze le a hosszú súlyzót a váll-/nyakizmaira.
3. A könyök kifelé néz, a felkar közel van a testhez, a lapockák pedig ejtve maradnak.
4. Feszítse meg a törzs- és farizmokat, és döntse a csípőjét enyhén előre, a derék homorítása nélkül.
5. Hajlítsa be kissé a térdét, a törzsét tartsa feszesen. Eközben a térdek kifelé néznek.
6. Lassan ereszkedjen le, amíg a térdei 90 fokban szöget nem zárnak be, és rövid ideig maradjon ebben a helyzetben. Figyeljen arra, hogy a térdek ne nyúljanak túl a lábujjhegyeken.
7. Kilégzés közben térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe, és ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer, 4 sorozatban. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. A felsőtestét tartsa egyenesen, és ereszkedés közben a fenékét mozdítsa hátrafelé, mintha le akarna ülni egy székre.

Kitörés (F ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, fenék és lábak

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességű terpeszben a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket két kézzel, függőlegesen vállmagasságban a mellkas előtt, a könyökét behajlítva.
3. Végezzen a bal lábával egy kitörést hátralépéssel. Hajlítsa be a bal térdét 90°-os szögben úgy, hogy az majdnem érintse a talajt.
4. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
5. Ezután kilégzés közben dinamikus lépjen fel a bal lábával a kiindulási helyzetbe.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 5-10-szer, 3 sorozatban, majd váltson oldalt. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a törzsét a gyakorlat során végig tartsa feszesen.

Fekvenyomás (G ábra)

Igénybe vett izomzat: mell, tricepsz

Gyakorlat

1. Kevés súlyt helyezzen fel, hogy a súlyt biztosan ki tudja nyomni.
2. Feküdjön a hátára egy tornaszőnyegen.
3. Hajlítsa be a térdét 45°-ban, és helyezze a talpát a padlóra. A térdeid nézzenek kifelé.
4. Nyújtsa ki a karját, és tartsa ki a mellkasa fölött a hosszú súlyzót, vállszélességben fogja. Ismétlje meg a gyakorlatot 8-szor, 4 sorozatban. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére.

Evezés (H ábra)

Igénybe vett izomzat: felső hátizmok, váll, felkar

Gyakorlat

1. Álljon vállszélességben, fogja meg a súlyzót vállszélességben, a kézfeje nézzen előre felé. A karok nyújtva vannak.
2. Hajoljon előre a felsőtestével 45 fokban, közben hajlítsa be a csípőjét. Hajlítsa be a térdét is.
3. Húzza fel a súlyzót kilégzés közben a köldöke irányába, közben hajlítsa be a könyökét, és vigye egészen a test vonala mögé.

4. Lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer, 4 sorozatban, majd váltson oldalt. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

Fontos: a gyakorlat során végig figyeljen a törzs feszességére. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és próbálja a lapockáit a fenéke irányába tolni. A mellkasát tolja ki előre.

Felhúzás (I ábra)

Igénybe vett izomzat: fenék, hát alsó szakasza, láb hátsó része

Gyakorlat

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon, és feszítse meg a fenekét.
2. Vízszintesen fogja meg a terméket. A kézhát előre felé nézzen. A karok legyenek lefelé kinyújtva.
3. Lassan dőljön előre.
4. Ezután hajlítsa be kissé a térdét, és vezesse lefelé a terméket a teste és a lábai mentén, amíg el nem éri a lábszára közepét.
5. Kilégzés közben dinamikusán térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 5-10-szer, 3 sorozatban. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

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

Egylábás felhúzás (J ábra)

Igénybe vett izomzat: hát, has, fenék és láb

Gyakorlat

1. Álljon csípőszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Nyújtsa előre a bal karját 90°-os szögben, és tartsa a terméket vízszintesen a bal kezében.
3. Feszítse meg a far- és törzsizmait, és nyújtsa a jobb karját is 90°-ban előre.
4. Helyezze át a testsúlyát a jobb lábára. Döntse előre a felsőtestét, és a bal lábát egyenesen tartva emelje fel hátrafelé. A talajon maradó láb enyhén be van hajlítva.

5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal kezét a termékkel a talaj irányába. A hát egyenes marad, és a jobb kar végig nyújtva van.

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

6. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
7. Térjen vissza dinamikusán a kiindulási helyzetbe.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot 5-10-szer, 3 sorozatban, majd váltson oldalt. Minden sorozat után iktasson be 90 másodperc szünetet.

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

Nyújtás

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

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

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde legyen enyhén behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockái között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és 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 combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

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

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



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

A garanciával és a szerviz leboncolásával kapcsolatos útmutató

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

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

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is. Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

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

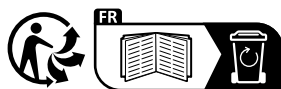
IAN: 517829_2501



Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2025

Delta-Sport-Nr.: HK-16837

04.29.2025 / PM 2:42

IAN 517829_2501

8