



GEWICHTSMANSCHETTEN/CUFF WEIGHTS/BANDES LESTÉES

(DE) (AT) (CH)

GEWICHTSMANSCHETTEN

Kurzanleitung

(GB) (IE)

CUFF WEIGHTS

Short manual

(FR) (BE)

BANDES LESTÉES

Guide de démarrage rapide

(NL) (BE)

GEWICHTSMANCHETTEN

Korte handleiding

(PL)

MANKIETY Z ODWAŻNIKAMI

Krótką instrukcją

(CZ)

MANŽETY SE ZÁVAŽÍM

Krátký návod

(SK)

ZÁŤAŽOVÉ MANŽETY

Krátky návod

(ES)

LASTRES PESAS

Guía rápida

(DK)

VÆGTE

Kort vejledning

(IT)

POLSIERE CON PESI

Guida rapida

(HU)

BOKASÚLYOK

Rövid útmutató

(SI)

UTEŽNE MANŠETE

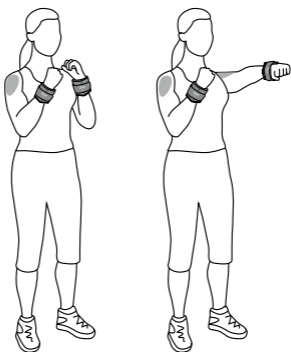
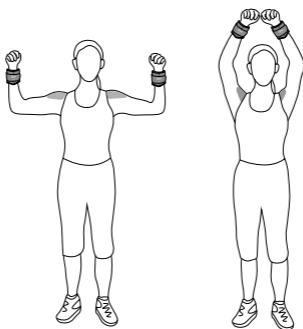
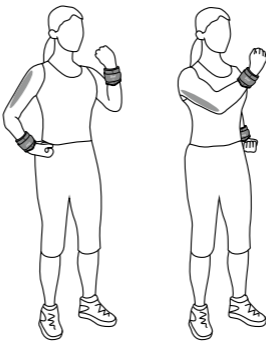
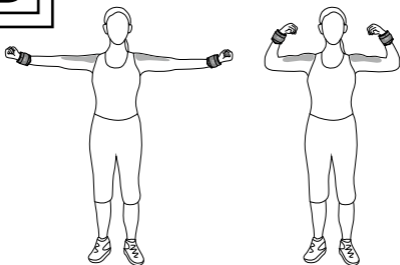
Kratka navodila

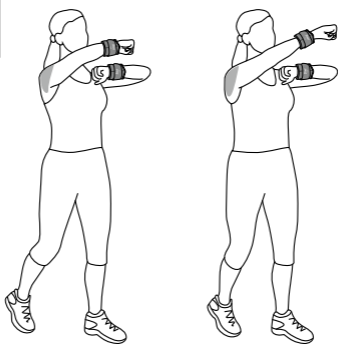
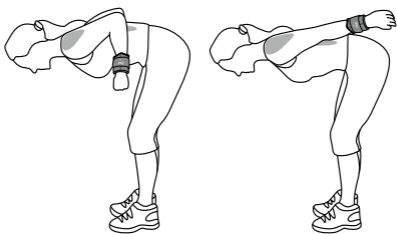
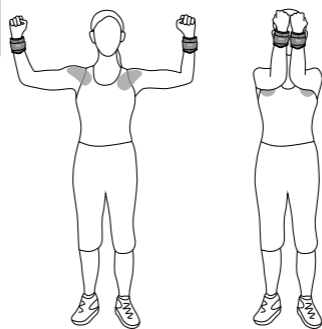
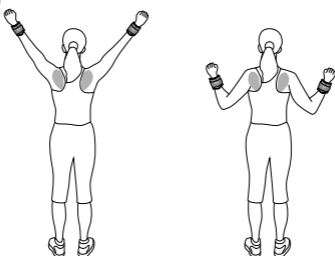
IAN 380974_2110

IAN 380975_2110

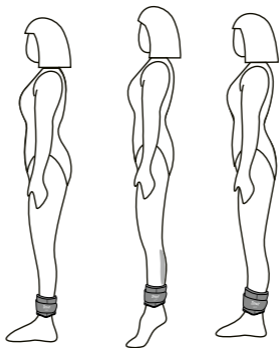
IAN 380977_2110

DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	8
GB/IE	Short manual	Page	18
FR/BE	Guide de démarrage rapide	Page	27
NL/BE	Korte handleiding	Pagina	37
PL	Krótką instrukcja	Strona	47
CZ	Stručný návod	Strana	57
SK	Krátky návod	Strana	66
ES	Guía rápida	Página	75
DK	Kort vejledning	Side	85
IT	Guida rapida	Pagina	94
HU	Rövid útmutató	Oldal	104
SI	Kratka navodila	Stran	113

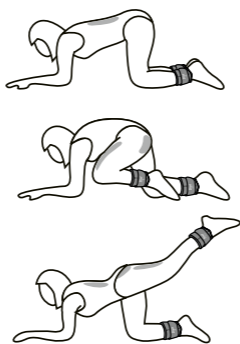
A**B****C****D**

E**F****G****H**

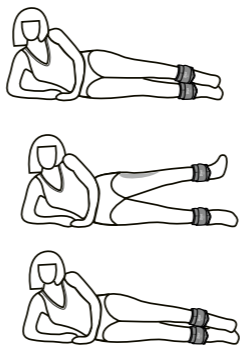
I



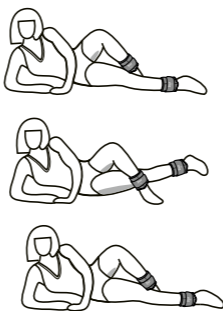
J



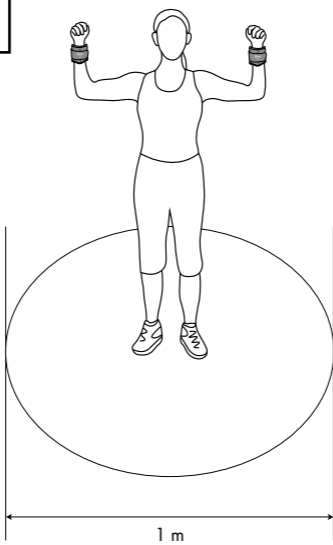
K



L



M



Einleitung	Seite	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	9
Lieferumfang	Seite	10
Technische Daten	Seite	10
Sicherheitshinweise	Seite	11
Training	Seite	12
Tipps	Seite	12
Übungen	Seite	13
Wartung	Seite	16
Reinigung und Pflege	Seite	17
Lagerung	Seite	17
Entsorgung	Seite	17

Gewichtsmanschetten

● Einleitung



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Bedienungsanleitung. Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

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



● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Trainingsgerät zur Stärkung und Festigung der Muskulatur des Oberkörpers, der Arm- und Beinmuskulatur sowie zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung konstruiert. Bitte beachten Sie, dass Sie einen Artikel der Klasse H für den normalen Hausgebrauch erworben haben. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Andere

Verwendungen oder Veränderungen am Produkt gelten als nicht bestimmungsgemäß und können zu Risiken sowie Verletzungen und Beschädigungen führen. Für Schäden, die aus der nicht bestimmungsgemäßen Verwendung resultieren, übernimmt der Inverkehrbringer keine Haftung. Dieses Produkt ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.

● Lieferumfang

2 Gewichtsmanschetten
1 Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Modell 380975:

Gewicht je
Manschette: ca. 0,75 kg
Maße: ca. 31 x 9 cm;
Klettverschluss:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Material: Nylon Jersey + SBR,
Füllung: Eisenschlacke,
Rechteckring: verzinkter Stahl

Modell 380977:

Gewicht je
Manschette: ca. 1 kg
Maße: ca. 31,5 x 10,5 cm;
Klettverschluss:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Material: Nylon Jersey + SBR,
Füllung: Eisenschlacke,
Rechteckring: verzinkter Stahl

Modell 380974:

Gewicht je
Manschette: ca. 1,5 kg
Maße: ca. 37,5 x 10,5 cm;
Klettverschluss:
ca. 53,5 x 3,8 cm
Material: Nylon Jersey + SBR,
Füllung: Eisenschlacke,
Rechteckring: verzinkter Stahl



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

-  **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

- ⚠️ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt sollte von Kindern nicht benutzt werden.

- Halten Sie Kinder und andere unbefugte Personen vom Produkt fern. Dieses Produkt ist für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen. Eltern und Erziehungsberechtigte sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn durch den natürlichen Spieltrieb und das Experimentieren der Kinder sind Situationen und Verhaltensweisen zu erwarten, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.

- ⚠️ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt sind. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

- Überprüfen Sie das Produkt vor der Verwendung auf Beschädigungen und/oder Verschleiß.
- Achten Sie besonders auf den Zustand des Klettverschlusses und des Rechteckrings. Diese Teile sind für Verschleiß am anfälligsten.
- Lassen Sie vor dem ersten Gebrauch einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und körperlicher Überlastung drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund mit einem Schutzbelag für den Boden oder Teppich.
- Verwenden Sie das Produkt nicht zum Schlagen oder Stoßen von Personen, Tieren, Gegenständen etc. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen, sicheren Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 1 m Freiraum um Sie und das Produkt vorhanden sein muss (siehe Abb. M).
- Das Gerät wurde gemäß der Norm ISO 20957-1 geprüft. Es ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung und Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen. Stellen Sie sicher, dass der Übungsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

● **Training**

● **Tipps**

- Halten Sie während des Trainings immer eine ausreichende Körperspannung. Heben Sie den

Brustkorb, ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie das Gesäß an, um den Rücken gerade zu halten, beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Handgelenke gerade.

- Trainieren Sie langsam und gleichmäßig und atmen Sie bewusst. Führen Sie jede Übung mit ein bis drei Sätzen zu je 6 bis 15 Wiederholungen aus.

Nachfolgend sind verschiedene Übungen aufgeführt, die mit Gewichtsmanschetten durchgeführt werden können.

● Übungen

Arme & Schultern I (Abb. A)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten an den Handgelenken gebeugt vor dem Körper.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Ellbogen sind nach unten gerichtet. Jetzt strecken Sie den linken Arm nach vorne aus und drehen Sie ihn so, dass die Handfläche in der gezeigten Endposition nach unten gerichtet ist. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm aus. Variieren Sie die Geschwindigkeit. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme & Schultern II (Abb. B)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten an den Handgelenken seitlich neben dem Körper etwa auf Schulterhöhe.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Ellbogen sind nach unten gerichtet. Strecken Sie nun Ihre Arme nach oben und außen, um Ihre Hände über Ihrem Kopf zu berühren. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme (Bizeps I) (Abb. C)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten an den Handgelenken gebeugt vor dem Körper.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Ellbogen sind nach unten gerichtet. Bewegen Sie nun den linken Arm gebeugt nach unten, so dass sich die Endposition der Faust neben der Hüfte befindet.

- Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und führen Sie die Bewegung mit dem anderen Arm durch. Variieren Sie die Geschwindigkeit. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme (Bizeps II) (Abb. D)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten an den Handgelenken seitlich neben dem Körper etwa auf Schulterhöhe.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Handinnenseiten sind nach oben gerichtet. Beugen Sie die Arme in Richtung Schulter/Kopf. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme, Schultern und Trizeps (Abb. E)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten in Augenhöhe vor dem Körper. Positionieren Sie Ihre Handgelenke mit den Gewichtsmanschetten übereinander.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Handflächen zeigen nach unten und die Ellbogen sind angewinkelt. Strecken Sie nun Ihren oben liegenden Arm nach vorne aus. Bewegen Sie ihn dann zurück in die Position des unten liegenden Arms, während Sie gleichzeitig den anderen (nun oben liegenden) Arm nach vorne strecken. Variieren Sie die Geschwindigkeit. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme (Trizeps) (Abb. F)

- Beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten neben dem Körper. Die Ellenbogen sind im 90 °-Winkel gebeugt und liegen eng am Körper an.
- Ballen Sie die Fäuste. Die Handinnenseiten sind nach innen gerichtet. Strecken Sie nun die Arme nach oben und hinten. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme, Brust & Schultern (Abb. G)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten neben dem Körper. Die Ellenbogen sind etwa auf Schulterhöhe gebeugt.
- Ballen Sie die Fäuste, die Handinnenseiten zeigen nach vorne. Führen Sie nun die Arme vor dem Oberkörper zusammen. Kehren Sie

dann in die Ausgangsposition zurück.
Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Arme, Rücken & Schultern (Abb. H)

- Halten Sie die Arme mit den Gewichtsmanschetten V-förmig seitlich neben/über dem Körper mit gestrecktem Ellbogen wie in der Abbildung gezeigt.
- Ballen Sie die Fäuste, die Handinnenseiten zeigen nach vorne. Bewegen Sie nun die Arme seitlich neben dem Oberkörper nach unten. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Waden (Abb. I)

- Stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie den Rücken gerade und die Arme seitlich am Körper. Stellen Sie Ihre Füße mit den Gewichtsmanschetten an den Knöcheln etwas breiter als schulterbreit auseinander.
- Stellen Sie sich nun auf die Zehenspitzen. Der Rücken bleibt dabei gerade.
- Halten Sie die Position für ca. 10 Sekunden und kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Rücken, Gesäß & Beine (Abb. J)

- Knien Sie sich auf den Boden und stützen Sie sich auf Ihren Unterarmen ab (Die Hände liegen flach auf dem Boden.). Achten Sie darauf, dass sich Ihre Schultern über Ihren Handgelenken befinden und Ihre Knie einen 90°-Winkel bilden.
- Heben Sie ein Bein mit der Gewichtsmanschette am Knöchel an, bis das gestreckte Bein eine Linie mit Ihrem Rücken bildet. Achten Sie darauf, Ihren unteren Rücken nicht zu krümmen.
- Senken Sie das Bein langsam in Richtung Boden ab und strecken Sie es wieder zurück nach oben. Wiederholen Sie diese Bewegung eine Minute lang.
- Strecken Sie anschließend das Bein nach oben und halten die Position für etwa 10 Sekunden. Setzen Sie Ihr Bein dann langsam ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie die Übung mit dem anderen Bein aus.

Hüfte & Beine (seitliche Oberschenkelmuskulatur) (Abb. K)

- Legen Sie sich auf die Seite. Sie können sich dabei auf Ihren Arm legen oder Ihren Unterarm als Stütze verwenden. Beugen Sie Ihr unten liegendes Bein oder strecken Sie es aus.
- Heben Sie Ihr oben liegendes Bein mit der Gewichtsmanschette am Knöchel an und senken Sie es wieder, um die seitliche Oberschenkelmuskulatur und die Hüfte zu trainieren. Wiederholen Sie diese Bewegung eine Minute lang.
- Strecken Sie Ihr Bein anschließend nach oben und halten Sie die Position für etwa 10 Sekunden. Setzen Sie Ihr Bein dann langsam ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- Führen Sie die Übung mit dem anderen Bein aus.

Beine (innere und seitliche Oberschenkelmuskulatur) (Abb. L)

- Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf Ihrem Unterarm auf. Strecken Sie das unten liegende Bein mit der Gewichtsmanschette am Knöchel gerade aus.
- Kreuzen Sie nun das oben liegende Bein über das andere Bein, indem Sie den Fuß des oben liegenden Beins vor das untere Bein stellen. Das Knie des oben liegenden Beins ist dabei gebeugt und die Hüfte nach vorne gedreht.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein langsam nach oben. Halten Sie das Bein gerade. Die Zehen zeigen nach vorne. Das oben liegende Bein bleibt in der Position.
- Halten Sie die Position für ca. 1 bis 2 Sekunden und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.
- Wechseln Sie die Position und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

● Wartung

Unter normalen Bedingungen und Gebrauch ist das Produkt wartungsfrei.

Jede Änderung an den Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Produkts kann die Leistung erheblich reduzieren. Das gleiche gilt bei starker Verschmutzung oder Missbrauch. Vermeiden Sie es,

das Produkt mit Wasser in Berührung zu bringen. Falls es nass ist, lassen Sie es an der Luft trocknen.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie keinesfalls scheuernde oder ätzende Reinigungsmittel. Das Produkt würde hierbei Schaden nehmen.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.

● Lagerung

- **Wichtig:** Eine nicht sachgemäße Lagerung des Produkts kann zu frühzeitigem Verschleiß und Beschädigung des Produkts führen, was Verletzungen und/oder Sachschäden zur Folge haben kann.
- Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Introduction	Page 19
Intended use.....	Page 19
Scope of delivery.....	Page 20
Technical data.....	Page 20
Safety notes	Page 20
Training	Page 22
Tips.....	Page 22
Exercises.....	Page 22
Maintenance	Page 25
Cleaning and care	Page 26
Storage	Page 26
Disposal	Page 26

Cuff Weights

● Introduction



This document is a shorter printed version of the complete instruction manual. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can view and download the complete instruction manual by entering the article number (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110.

WARNING! Observe the complete instruction manual and safety notes to prevent personal injury and property damage. The short guide forms an integral part of this product. Prior to using the product, familiarize yourself with all operation and safety notes. Keep the short manual well preserved and if you hand the product on to third parties, all documentation should be passed on as well.



● Intended use

The product is exclusively designed as training device to strengthen and tone muscles of the upper body, arm and leg muscles as well as for improving general endurance and burning fat. Please note that you purchased an item classified as class H for normal home use. The product is intended for private use and is not intended for medicinal or commercial purposes. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and/or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from

improper use. This product is designed for exclusive use by adults.

● Scope of delivery

2 Cuff Weights
1 Set of instructions for use

● Technical data

Model 380975:

Weight per cuff: approx. 0.75 kg
Dimensions: approx. 31 x 9 cm;
hook and loop fastening:
approx. 48.5 x 3.8 cm
Material: Nylon Jersey+SBR,
Filling: iron slag,
rectangle-ring: galvanized
steel

Model 380977:

Weight per cuff: approx. 1 kg
Dimensions: approx. 31.5 x 10.5 cm;
hook and loop fastening:
approx. 48.5 x 3.8 cm
Material: Nylon Jersey+SBR,
Filling: iron slag,
rectangle-ring: galvanized
steel

Model 380974:

Weight per cuff: approx. 1.5 kg
Dimensions: approx. 37.5 x 10.5 cm;
hook and loop fastening:
approx. 53.5 x 3.8 cm
Material: Nylon Jersey+SBR,
Filling: iron slag,
rectangle-ring: galvanized
steel



Safety notes

PLEASE READ THE OPERATING INSTRUCTIONS
PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRU-
CTIONS IN A SAFE PLACE!



■ **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!**

Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Keep the product out of the hands of children. This product is not a toy! This product should not be used by children.

- Keep children and other unauthorized persons away from the product. This device is intended for use by adults. Parents and guardians should be aware of its responsibility as a result of the natural play instinct and the experimentation of children expected to situations and behavior, is for the training equipment is not built.
- When not in use, store out of reach of children. In order to rule out the risk of injury, children must not be within reach of the product during training.
- In particular, make children aware that this product is not a toy.

⚠ CAUTION! DANGER OF INJURY!

Please ensure that all parts are undamaged. Damaged parts can impact the safety and functionality.

- Check the product for damage and/or wear and tear before using it.
- Pay particular attention to the condition of the velcro fastener and the rectangular ring. These parts are the most susceptible to wear and tear.
- Before using it for the first time, get your doctor to carry out a general check-up and explain to you any possible cardiovascular or orthopaedic problems. Immediately stop the training session and consult a doctor if you feel any pain or do not feel well.
- Always warm up before training and train in accordance with your current abilities. Too much strain and physical overload may cause serious injuries. If you experience pain, weakness or fatigue, cease training immediately and contact a doctor.
- Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. If you ever feel during exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath,

- dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- Pregnant women should only undertake training following consultation with their doctor.
 - Check the product for damage and/or wear and tear before using it.
 - Do not use the product if it is damaged.
 - Always exercise on a flat, non-slip surface with a protective covering for the floor or carpet.
 - Do not use the product to hit or push people, animals, objects etc. There is a risk of injury.
 - Store the product in a dry safe place after use. Do not leave the product unattended.
 - Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. M).
 - The device has been tested according to the ISO 20957-1 standard. It is intended only for domestic use.
 - Wear during training more suitable clothing and footwear with non-slip soles. Ensure that the training room is well ventilated. However, avoid drafts.

● **Training**

● **Tips**

- Always keep a sufficient body tension during exercising. Lift the chest, pull in the abdomen, tighten your buttocks to keep your back straight, bend your knees slightly and keep your wrists straight.
- Work out slowly and evenly and breathe consciously. Perform each exercise with one to three sets of 6 to 15 repetitions each.

Below a variety of exercises are listed that may be performed with the cuff weights.

● **Exercises**

Arms & shoulders I (Fig. A)

- Hold your arms with the cuff weights on the wrists flexed in front of the body.
- Clench your fists. The elbows are pointing downwards. Stretch now. Left arm forward out and turn it so that the palm is directed

- downwards in the final position shown. Then return to the starting position.
- Perform the movement with the other arm. Vary the speed. Repeat the exercise for one minute.

Arms & shoulders II (Fig. B)

- Hold your arms with the cuff weights on the wrists on the side next to the body at about shoulder level.
- Clench your fists. The elbows are pointing downwards. Now stretch your arms up and out to touch your hands over his head. Then return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Arms (biceps I) (Fig. C)

- Hold your arms with the cuff weights on the wrists flexed in front of body.
- Clench your fists. The elbows are pointing downwards. Now move the left arm bent downwards so that the fist's final position is next to the hip.
- Then return to the starting position and perform the motion with the other arm. Vary the speed. Repeat the exercise for one minute.

Arms (biceps II) (Fig. D)

- Hold your arms with the cuff weights on the wrists on the side next to the body at about shoulder level.
- Clench your fists. The hand inner sides are directed upwards. Bend your arms toward the shoulder/head. Then return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Arms, shoulders & triceps (Fig. E)

- Hold your arms with the cuff weights on the wrists at eye level in front of the body. Position your wrists with the cuff weights on top of each other.
- Clench your fists. The palm sides are facing down and the elbows are bent. Now stretch out your arm (which is on top) forward. Then move it back into the position of the arm below, while at the same time extending the other arm (now above) forward. Vary the speed. Repeat the exercise for one minute.

Arms (triceps) (Fig. F)

- Bend your torso forward. Hold your arms with the cuff weights beside the body. The elbows are bent at a 90 ° degree angle and close to the body.
- Clench your fists. Hand inner sides are directed inwardly. Now stretch your arms up and back. Then return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Arms, chest & shoulders (Fig. G)

- Hold your arms with the cuff weights beside the body. The elbows are bent approximately at shoulder height.
- Clench your fists, hand insides are facing forward. Now bring your arms together in front of the torso. Then return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Arms, back & shoulders (Fig. H)

- Keep your arms with the cuff weights in a V shape laterally next to/over the body with the elbow stretched as shown in Figure.
- Clench your fists, hand insides are facing forward. Now bring the arms to the side next to the upper body down. Then return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Calves (Fig. I)

- Stand up straight. Keep your back straight and your arms at your sides. Place your feet with the weight cuffs on your ankles a little wider than shoulder width apart.
- Now stand on tiptoe. The back remains straight.
- Hold the position for about 10 seconds and then slowly return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.

Back, buttocks & legs (Fig. J)

- Kneel on the floor and support yourself on your forearms (your hands are flat on the floor). Make sure your shoulders are above your wrists and your knees are at a 90 degree angle.
- Lift one leg with the weight cuff on your ankle until the straight leg is in line with your back. Be careful not to arch your lower back.
- Slowly lower your leg towards the floor and stretch it back up again. Repeat this movement for one minute.

- Then straighten your leg up and hold the position for about 10 seconds. Then slowly lower your leg and return to the starting position.
- Do the exercise with the other leg.

Hips & legs (lateral thigh muscles) (Fig. K)

- Lie on your side. You can lie on your arm or use your forearm as a support. You can keep your leg (which is below) bent or straight on the floor.
- Raise and lower your leg (which is on top) with the weight cuff on your ankle to exercise the lateral thigh muscles and hips. Repeat this movement for one minute.
- Then straighten your leg up and hold this position for about 10 seconds. Then slowly lower your leg and return to the starting position.
- Do the exercise with the other leg.

Legs (inner and lateral thigh muscles) (Fig. L)

- Lie on your side and prop yourself up on your forearm. Straighten your leg which is below with the weight cuff at the ankle.
- Now cross the leg (which is on top) over the other leg by placing the foot of your leg which is on top in front of the leg below. The knee of the leg on top is bent and the hip is turned forward.
- Tense your abdominal muscles and slowly lift your leg which is below upwards. Keep your leg straight. The toes point forward. The leg on top remains in the position.
- Hold the position for about 1 to 2 seconds and then slowly return to the starting position. Repeat the exercise for one minute.
- Change position and repeat the exercise with the other leg.

● Maintenance

Under normal conditions and use the product is maintenance free.

Any change to the original parts, materials, or construction of the product can reduce performance significantly. The same applies in the case of severe contamination or misuse. Avoid touching the product

with water. In the case that its is wet, let it dry in the air.

● Cleaning and care

- Never use abrasive or corrosive cleaning agents. Otherwise the product will be damaged.
- Use a dry fluff-free cloth when you are cleaning or polishing the product.
- Remove any stubborn dirt using a moist cloth.

● Storage

- **Important:** Improper storage of the product can lead to premature wear and damage to the product, which can result in injuries or damage to property.
- The product should always be stored dry and clean in a temperature controlled room.
- During storage, protect the product from extreme temperatures, sun and moisture.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

Introduction	Page 28
Utilisation conforme	Page 28
Contenu de la livraison.....	Page 29
Caractéristiques techniques.....	Page 29
Consignes de sécurité	Page 29
Entraînement	Page 32
Conseils	Page 32
Exercices.....	Page 32
Maintenance	Page 35
Nettoyage et entretien	Page 36
Stockage	Page 36
Mise au rebut	Page 36

Bandes lestées

● Introduction



Ce document est une version imprimée abrégée du mode d'emploi complet.

En scannant le code QR, vous accédez directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com), et en saisissant le numéro d'article (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110, vous pouvez consulter et télécharger le mode d'emploi complet.

AVERTISSEMENT ! Respectez le mode d'emploi complet et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage rapide fait partie intégrante de ce produit. Avant d'utiliser le produit, familiarisez-vous avec toutes les instructions d'utilisation et de sécurité. Conservez le guide de démarrage rapide dans un endroit sûr et remettez tous les documents lorsque vous transmettez le produit à un tiers.



● **Utilisation conforme**

Ce produit est conçu comme appareil d'entraînement destiné à muscler et renforcer la musculature du torse, des bras et des jambes ainsi qu'à améliorer l'endurance générale et le brûlage des graisses. Sachez qu'il s'agit d'un article de classe H destiné à un usage domestique normal. Le produit est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales et commerciales. Toute utilisation autre ou modification sur le produit est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut être une source de risques ainsi que de blessures et de détériorations. Le responsable de la mise sur

le marché de ce produit n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation autre que celle prévue. Ce produit est uniquement destiné à un usage privé par des adultes.

● Contenu de la livraison

2 manchettes lestées
1 mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Modèle 380975 :

Poids par manchette : env. 0,75 kg
Dimensions : env. 31 x 9 cm ;
fermeture autoagrippante :
env. 48,5 x 3,8 cm
Matériau : nylon jersey + SBR,
remplissage : crasse de
fer, anneau rectangulaire :
acier galvanisé

Modèle 380977 :

Poids par manchette : env. 1 kg
Dimensions : env. 31,5 x 10,5 cm ;
fermeture autoagrippante :
env. 48,5 x 3,8 cm
Matériau : nylon jersey + SBR,
remplissage : crasse de
fer, anneau rectangulaire :
acier galvanisé

Modèle 380974 :

Poids par manchette : env. 1,5 kg
Dimensions : env. 37,5 x 10,5 cm ;
fermeture autoagrippante :
env. 53,5 x 3,8 cm
Matériau : nylon jersey + SBR,
remplissage : crasse de
fer, anneau rectangulaire :
acier galvanisé



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT
UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À
CONSERVER SOIGNEUSEMENT !



⚠️ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES

ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !

Ne laissez jamais les enfants manipuler sans surveillance le matériel d'emballage. Il existe un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à distance du produit.

⚠️ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !

Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

- Tenir les enfants et autres personnes non autorisées toujours éloignés du produit. Ce produit est uniquement destiné à être utilisé par des adultes. Les parents et les autres personnes responsables d'enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car le besoin naturel des enfants à jouer et à expérimenter peut entraîner des situations et des comportements inadaptés à l'appareil d'entraînement.
- Lorsque vous n'utilisez pas le produit, le stocker hors de portée des enfants. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité du produit afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez notamment à bien expliquer aux enfants que ce produit n'est pas un jouet.

⚠️ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURES !

Veillez vous assurer qu'aucun élément n'est endommagé. Les éléments endommagés peuvent affecter votre sécurité et le bon fonctionnement.

- Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration et/ou trace d'usure.
- Veillez tout particulièrement à l'état de la fermeture autoagrippante et de l'anneau rectangulaire. Ces éléments sont tout particulièrement vulnérables à l'usure.
- Avant la première utilisation, consultez un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique éventuel. Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs ou d'inconfort.

- Échauffez-vous toujours avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment. Risque de blessures graves en cas d'efforts trop intenses et de surcharge physique. Si vous ressentez des douleurs, si vous vous sentez mal ou si vous êtes fatigué, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si, pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Avant toute utilisation, contrôlez le bon état et/ou l'usure du produit.
- N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et anti-dérapant en prévoyant un revêtement de protection pour le sol ou la moquette.
- N'utilisez pas le produit pour frapper ou heurter des personnes, des animaux, des objets, etc. Risque de blessures.
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec et sûr. Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Vous avez besoin de suffisamment de place pour vous entraîner en toute sécurité. Pour votre entraînement, veillez à disposer d'au moins 1 m d'espace libre tout autour de vous et du produit (voir Fig. M).
- L'appareil a été contrôlé selon la norme ISO 20957-1. Il est uniquement réservé à un usage domestique.
- Lors de l'entraînement, portez des vêtements appropriés et des chaussures aux semelles anti-dérapantes. Assurez-vous que la pièce d'entraînement est bien ventilée. Évitez cependant les courants d'air.

● **Entraînement**

● **Conseils**

- Maintenez une certaine tension du corps pendant l'entraînement. Sortez la poitrine, rentrez le ventre, serrez les fessiers pour garder le dos droit, fléchissez légèrement les genoux et maintenez les poignets droits.
- Entraînez-vous lentement et régulièrement et respirez avec calme. Effectuez chaque exercice par séries de une à trois en réalisant 6 à 15 répétitions.

Différents exercices pouvant être réalisés avec les manchettes lestées sont détaillés ci-après.

● **Exercices**

Bras & épaules I (Fig. A)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées au poignets fléchis devant le corps.
- Serrez les poings. Les coudes sont dirigés vers le bas. Tendez maintenant le bras gauche vers l'avant et tournez-le de manière à ce que la paume de la main soit orientée vers le bas dans la position finale indiquée. Revenez ensuite dans la position initiale.
- Exécutez le mouvement avec l'autre bras. Variez la vitesse. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras & épaules II (Fig. B)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées au poignets sur le côté du corps, à peu près à hauteur des épaules.
- Serrez les poings. Les coudes sont dirigés vers le bas. Tendez à présent les bras vers le haut et l'extérieur pour que vos mains se touchent au dessus de votre tête. Revenez ensuite dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras (biceps I) (Fig. C)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées au poignets fléchis devant le corps.
- Serrez les poings. Les coudes sont dirigés vers le bas. Déplacez à présent le bras gauche

fléchi vers le bas afin que la position finale du poing se trouve à côté de la hanche.

- Revenez ensuite à la position initiale et effectuez le mouvement avec l'autre bras. Variez la vitesse. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras (biceps II) (Fig. D)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées au poignets sur le côté du corps, à peu près à hauteur des épaules.
- Serrez les poings. Les faces intérieures des mains sont dirigées vers le haut. Pliez les bras vers les épaules/la tête. Revenez ensuite dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras, épaules et triceps (Fig. E)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées au poignets à hauteur des yeux devant le corps. Positionnez les poignets pourvus des manchettes lestées l'un par dessus l'autre.
- Serrez les poings. Les paumes sont dirigées vers le bas et les coudes sont fléchis. Tendez à présent vers l'avant le bras du dessus. Placez-le ensuite dans la position du bras du dessous pendant que vous tendez simultanément l'autre bras vers l'avant (maintenant situé au dessus). Variez la vitesse. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras (triceps) (Fig. F)

- Fléchissez le haut du corps vers l'avant. Tenez les bras pourvus des manchettes lestées à côté du corps. Les coudes sont fléchis à un angle d'env. 90 ° et sont serrés le long du corps.
- Serrez les poings. Les faces intérieures des mains sont dirigées vers l'intérieur. Tendez à présent les bras vers le haut et vers l'arrière. Revenez ensuite dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras, poitrine & épaules (Fig. G)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées à côté du corps. Les coudes sont fléchis à peu près à hauteur des épaules.
- Serrez les poings, les faces intérieures des mains sont dirigées vers l'avant. Rapprochez à présent les bras devant le haut du corps.

Revenez ensuite dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Bras, dos & épaules (Fig. H)

- Tenez les bras pourvus des manchettes lestées à côté / au dessus du corps en formant un V et en gardant les coudes tendus comme montré sur la figure.
- Serrez les poings, les faces intérieures des mains sont dirigées vers l'avant. À présent, déplacez latéralement les bras à côté du haut du corps vers le bas. Revenez ensuite dans la position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Mollets (Fig. I)

- Mettez-vous debout. Maintenez le dos droit et les bras latéralement le long du corps. Placez vos pieds pourvus des manchettes lestées aux chevilles légèrement plus écartés que la largeur d'épaules.
- Mettez-vous à présent sur la pointe des pieds. Le dos reste droit.
- Maintenez cette position pendant env. 10 secondes puis revenez ensuite lentement en position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.

Dos, fessiers & jambes (Fig. J)

- Agenouillez-vous sur le sol et soutenez-vous sur les avant-bras (les mains sont posées à plat sur le sol). Veillez à ce que les épaules se trouvent au dessus des poignets et que les genoux forment un angle de 90° .
- Soulevez une jambe avec une manchette lestée attachée à la cheville jusqu'à ce que la jambe tendue forme une ligne avec le dos. Veillez à ne pas courber le bas du dos.
- Abaissez lentement la jambe vers le sol, puis retendez-la vers le haut. Répétez ce mouvement pendant une minute.
- Tendez ensuite la jambe vers le haut et maintenez cette position pendant environ 10 secondes. Abaissez lentement la jambe et revenez dans la position initiale.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Hanches & jambes (muscles ischio-jambiers latéraux) (voir Fig. K)

- Allongez-vous sur le côté. Vous pouvez vous allonger sur votre bras ou utiliser votre avant-bras comme appui. Pliez la jambe se trouvant en dessous ou tendez-la.
- Soulevez la jambe du dessus pourvue de la manchette lestée à la cheville et abaissez-la de nouveau afin d'entraîner les muscles ischio-jambiers latéraux ainsi que la hanche. Répétez ce mouvement pendant une minute.
- Tendez ensuite la jambe vers le haut et maintenez cette position pendant environ 10 secondes. Abaissez lentement la jambe et revenez dans la position initiale.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Jambes (muscles ischio-jambiers intérieurs et latéraux) (Fig. L)

- Allongez-vous sur le côté et appuyez-vous sur votre avant-bras. Étirez tout droit la jambe du dessous pourvue de la manchette lestée à la cheville.
- Croisez à présent la jambe du dessus sur l'autre jambe en plaçant le pied de la jambe du dessus devant la jambe du dessous. Le genou de la jambe du dessus est fléchi et la hanche tournée vers l'avant.
- Contractez les abdominaux et soulevez la jambe du dessous lentement vers le haut. Gardez la jambe droite. Les orteils sont dirigés vers l'avant. La jambe du dessus reste dans cette position.
- Maintenez cette position pendant env. 1 à 2 secondes puis revenez ensuite lentement en position initiale. Répétez l'exercice pendant une minute.
- Changez de position et répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● Maintenance

Dans des conditions et le cadre d'une utilisation normales, le produit ne nécessite pas d'entretien. Toute modification des pièces d'origine, des matériaux ou de la conception du produit peut réduire considérablement les performances. Il en est de même en cas de salissures importantes ou d'une mauvaise utilisation. Évitez de mettre le produit en

contact avec de l'eau. S'il est mouillé, laissez-le sécher à l'air.

● Nettoyage et entretien

- N'utilisez en aucun cas des détergents abrasifs ou caustiques. Ces substances pourraient endommager le produit.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.

● Stockage

- **Important :** un stockage inadapté du produit peut entraîner une usure et un endommagement précoces du produit, ce qui peut provoquer des blessures et / ou des dégâts matériels.
- Rangez toujours le produit sec et propre dans une pièce tempérée.
- Lors du stockage, protéger le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

Inleiding	Pagina 38
Correct en doelmatig gebruik	Pagina 38
Omvang van de levering.....	Pagina 39
Technische gegevens.....	Pagina 39
Veiligheidsinstructies	Pagina 40
Training	Pagina 42
Tips.....	Pagina 42
Oefeningen	Pagina 42
Onderhoud	Pagina 45
Reiniging en onderhoud ...	Pagina 45
Opslag	Pagina 46
Afvoer	Pagina 46

Gewichtsmanchetten

● Inleiding



Bij dit document gaat het om een verkorte versie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door het scannen van de QR-code komt u direct op de Lidl-Service-pagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het invoeren van het artikelnummer (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 de volledige gebruiksaanwijzing bekijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidsinstructies in acht om verwondingen en materiële schade te vermijden. De beknopte handleiding is een onderdeel van dit product. Maak u voor het gebruik van het product vertrouwd met alle bedienings- en veiligheidsinstructies. Bewaar de beknopte handleiding goed en overhandig ook alle documenten als u het product aan derden geeft.



● **Correct en doelmatig gebruik**

Dit product is als trainingstoestel ter versterking en versteviging van de spieren van het bovenlichaam, de arm- en beenspieren evenals ter verbetering van het algehele uithoudingsvermogen en vetverbranding ontwikkeld. Houd er alstublieft rekening mee dat u een artikel uit klasse H voor normaal particulier gebruik heeft gekocht. Het product is ontwikkeld voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden. Elk ander gebruik of veranderingen aan het product gelden als niet doelmatig en kunnen een risico op letsel en beschadiging tot gevolg hebben. Voor schade

welke voortvloeit uit ondoelmatig gebruik, aanvaardt de distributeur geen aansprakelijkheid. Dit product is uitsluitend bestemd voor gebruik door volwassenen.

● Omvang van de levering

2 gewichtsmanchetten
1 gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

Model 380975:

Gewicht per manchet: ca. 0,75 kg
Afmetingen: ca. 31 x 9 cm;
klittenbandsluiting:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Materiaal: nylon jersey + SBR,
vulling: ijzerslak,
rechthoekige ring:
verzinkt staal

Model 380977:

Gewicht per manchet: ca. 1 kg
Afmetingen: ca. 31,5 x 10,5 cm;
klittenbandsluiting:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Materiaal: nylon jersey + SBR,
vulling: ijzerslak,
rechthoekige ring:
verzinkt staal

Model 380974:

Gewicht per manchet: ca. 1,5 kg
Afmetingen: ca. 37,5 x 10,5 cm;
klittenbandsluiting:
ca. 53,5 x 3,8 cm
Materiaal: nylon jersey + SBR,
vulling: ijzerslak,
rechthoekige ring:
verzinkt staal



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!

-  **⚠ WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN GEVAAR VOOR ONGEVALLLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht achter bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar door het verpakkingsmateriaal. Kinderen onderschatten vaak de gevaren. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product.
- ⚠ **PAS OP! LETSELGEVAAR!** Het product hoort niet thuis in kinderhanden. Dit product is geen speelgoed! Dit product mag niet door kinderen worden gebruikt.
- Houd kinderen en andere onbevoegden uit de buurt van het product. Dit product is bestemd voor gebruik door volwassenen. Ouders en verantwoordelijke opvoeders moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid, want door de natuurlijke speeldrang en het experimenteren van de kinderen zijn situaties en gedrag te verwachten, waarvoor het trainingsapparaat niet bestemd is.
- Buiten het bereik van kinderen opbergen als het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de directe nabijheid van het product bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat dit product geen speelgoed is.
- ⚠ **PAS OP! LETSELGEVAAR!** Zorg ervoor dat alle onderdelen onbeschadigd zijn. Beschadigde onderdelen kunnen de veiligheid en functionaliteit beïnvloeden.
- Controleer het product voor het gebruik op beschadigingen en/of slijtage.
- Let in het bijzonder op de toestand van de klittenbandsluiting en de rechthoekige ring. Deze delen slijten het snelst.
- Laat vóór het eerste gebruik een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren om eventuele hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen vast te stellen dan wel uit te sluiten. Onderbreek bij pijn of als u zich niet goed

voelt de training onmiddellijk en neem contact op met een arts.

- Warm u voor de training altijd op en train naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en lichamelijke overbelasting bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de training meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Als u tijdens het trainen pijn, een beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige pols, extreme kortademigheid, duizeligheid of sufheid constateert, dient u de training onmiddellijk te beëindigen en een arts te raadplegen.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen in overleg met hun arts uit te voeren.
- Controleer het product op schade en/of slijtage voordat u het gebruikt.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond met een bescherming voor de vloer of een vloerkleed.
- Gebruik het product niet voor het slaan of duwen van personen, dieren, voorwerpen etc. Er bestaat gevaar voor letsel.
- Bewaar het product na het gebruik op een droge, veilige plek. Laat het product niet zonder toezicht.
- Voor een veilige training heeft u voldoende ruimte nodig. Denk er bij de training aan dat er in elke richting minstens 1 m vrije ruimte om u en het product aanwezig moet zijn (zie afb. M).
- Het apparaat werd getest volgens de norm ISO 20957-1. Het is alleen bestemd voor particulier gebruik.
- Draag gepaste kleding en schoeisel met slipvaste zolen tijdens de training. Zorg ervoor dat de trainingsruimte goed geventileerd is. Vermijd echter tocht.

● **Training**

● **Tips**

- Zorg voor voldoende lichaamsspanning tijdens het trainen. Strek uw borstkas naar buiten, trek de buik in, span de billen aan, om de rug recht te houden, buig de knieën lichtjes en houd de polsen recht.
- Train langzaam en gelijkmatig en adem bewust. Voer elke oefening met minstens één à drie sets van elk 6 à 15 herhalingen uit.

Hierna worden enkele oefeningen getoond, die met de gewichtsmanchetten kunnen worden uitgevoerd.

● **Oefeningen**

Armen & schouders I (afb. A)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten aan de polsen gebogen voor het lichaam.
- Bal uw vuisten. De ellebogen zijn naar beneden gericht. Strek vervolgens de linkerarm naar voren en draai hem zo dat de handpalm in de getoonde eindpositie naar beneden wijst. Ga vervolgens terug naar de startpositie.
- Voer de beweging met de andere arm uit. Varieer de snelheid. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen & schouders II (afb. B)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten aan de polsen zijdelings naast het lichaam, ongeveer op schouderhoogte.
- Bal uw vuisten. De ellebogen zijn naar beneden gericht. Strek vervolgens uw armen naar boven en buiten, zodat uw handen elkaar boven uw hoofd raken. Ga vervolgens terug naar de startpositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen (biceps I) (afb. C)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten aan de polsen gebogen voor het lichaam.
- Bal uw vuisten. De ellebogen zijn naar beneden gericht. Beweeg vervolgens de linkerarm gebogen naar beneden, zodat zich bij de eindpositie de vuist naast de heup bevindt.

- Keer vervolgens terug naar de startpositie en voer de beweging uit met de andere arm. Varieer de snelheid. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen (biceps II) (afb. D)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten aan de polsen zijdelings naast het lichaam, ongeveer op schouderhoogte.
- Bal uw vuisten. De handpalmen zijn naar boven gericht. Buig de armen in richting van de schouder/het hoofd. Ga vervolgens terug naar de startpositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen, schouders en triceps (afb. E)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten op ooghoogte voor het lichaam. Plaats uw polsen met de gewichtsmanchetten boven elkaar.
- Bal uw vuisten. De handpalmen zijn naar beneden gericht en de ellebogen zijn gebogen. Streck vervolgens de bovenop liggende arm naar voren. Beweeg hem vervolgens terug in de positie van de onderste arm, terwijl u gelijktijdig de andere (nu boven liggende) arm naar voren strekt. Varieer de snelheid. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen (triceps) (afb. F)

- Buig het bovenlichaam naar voren. Houd de armen met de gewichtsmanchetten naast het lichaam. De ellebogen zijn gebogen in een hoek van 90° en liggen strak tegen het lichaam.
- Bal uw vuisten. De handpalmen zijn naar binnen gericht. Streck vervolgens de armen naar boven en achteren. Ga vervolgens terug naar de startpositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen, borst & schouders (afb. G)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten naast het lichaam. De ellebogen zijn ongeveer op schouderhoogte gebogen.
- Bal de vuisten, de handpalmen zijn naar voren gericht. Beweeg vervolgens de armen voor het bovenlichaam naar elkaar toe. Ga vervolgens terug naar de startpositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Armen, rug & schouders (afb. H)

- Houd de armen met de gewichtsmanchetten V-vormig zijdelings naast/boven het lichaam met gestrekte ellebogen zoals weergegeven.
- Bal de vuisten, de handpalmen zijn naar voren gericht. Beweeg vervolgens de armen zijdelings naast het bovenlichaam naar beneden. Ga vervolgens terug naar de startpositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Kuiten (afb. I)

- Ga rechtop staan. Houd uw rug gestrekt en de armen zijdelings langs het lichaam. Plaats uw voeten met de gewichtsmanchetten aan de enkels iets breder dan schouderbreed uit elkaar.
- Ga nu op de tenen staan. De rug blijft hierbij recht.
- Houd de positie gedurende ca. 10 seconden vast en keer vervolgens langzaam terug in de uitgangspositie. Herhaal de oefening een minuut lang.

Rug, billen & benen (afb. J)

- Kniel op de vloer en steun u met uw onderarmen af (de handen liggen vlak op de vloer). Let erop dat uw schouders zich boven uw polsen bevinden en uw knieën een hoek van 90° vormen.
- Til een been met de gewichtsmanchet aan de enkel omhoog, totdat het gestrekte been een lijn met uw rug vormt. Let erop dat u uw lage rug niet doordrukt.
- Laat het been langzaam zakken en strek het vervolgens weer terug naar boven. Herhaal deze beweging een minuut lang.
- Strek het been vervolgens naar boven en houd de positie vast gedurende ongeveer 10 seconden. Plaats uw been vervolgens langzaam terug en keer terug naar de startpositie.
- Voer de oefening uit met het andere been.

Heupen & benen (zijdelingse bovenbeenspieren) (afb. K)

- Ga op uw zij liggen. U kunt hierbij op uw arm gaan liggen of uw onderarm als steun gebruiken. Buig uw onderste been of strek het.
- Til het boven liggende been met de gewichtsmanchet aan de enkel omhoog en laat het zweer zakken, om de zijdelingse

- bovenbeenspieren en de heupen te trainen. Herhaal deze beweging een minuut lang.
- Streck uw been vervolgens naar boven en houd deze positie vast gedurende ongeveer 10 seconden. Plaats uw been vervolgens langzaam terug en keer terug naar de startpositie.
 - Voer de oefening uit met het andere been.

Benen (binnenkant en zijdelingse bovenbeenspieren) (afb. L)

- Ga op uw zij liggen en steun op uw onderarm. Streck het beneden liggende been met de gewichtsmantel aan de enkel uit.
- Kruis vervolgens het boven liggende been over het andere been, door de voet van het boven liggende been voor het andere been te plaatsen. De knie van het boven liggende been is daarbij gebogen en de heup naar voren gedraaid.
- Span de buikspieren aan en til het onderste been langzaam naar boven. Houd het been recht. De tenen wijzen naar voren. Het boven liggende been blijft op zijn plek.
- Houd de positie gedurende ca. 1 à 2 seconden en keer vervolgens weer langzaam terug naar de uitgangspositie. Herhaal de oefening een minuut lang.
- Wissel de positie en herhaal de oefening met het andere been.

● Onderhoud

Onder normale omstandigheden en gebruik is het product onderhoudsvrij.

Elke verandering aan de originele onderdelen, materialen of constructie van het product kan de prestatie beduidend verminderen. Hetzelfde geldt voor sterke verontreiniging of misbruik. Vermijd het, het product met water in contact te brengen. Indien het nat is, moet u het aan de lucht laten drogen.

● Reiniging en onderhoud

- Gebruik in géén geval bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Het product zal hierdoor beschadigd raken.

- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.

● Opslag

- **Belangrijk:** het niet correct opslaan van het product kan leiden tot vroegtijdige slijtage en beschadiging van het product wat verwondingen en / of materiële schade tot gevolg kan hebben.
- Bewaar het product steeds op kamertemperatuur in een droge, schone ruimte.
- Bescherm het product tijdens de opslag tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

Wstęp	Strona 48
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem.....	Strona 48
Zawartość.....	Strona 49
Dane techniczne	Strona 49
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 50
Trening	Strona 52
Porady	Strona 52
Ćwiczenia.....	Strona 52
Konserwacja	Strona 55
Czyszczenie i pielęgnacja ..	Strona 55
Przechowywanie	Strona 55
Utylizacja	Strona 56

Mankiety z odważnikami

● Wstęp



Niniejszy dokument jest skróconą, wydrukowaną wersją kompletnej instrukcji obsługi. Zeskanowanie kodu QR przemieści Cię bezpośrednio na stronę serwisu Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 będziesz mógł/a obejrzeć i pobrać pełną instrukcję obsługi.

OSTRZEŻENIE! Należy przestrzegać kompletnej instrukcji obsługi oraz wskazówek bezpieczeństwa, aby uniknąć obrażeń ciała i szkód materialnych. Skrócona instrukcja obsługi jest integralną częścią tego produktu. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Zachować skróconą instrukcję a przy przekazaniu produktu osobom trzecim należy ją dołączyć.



● **Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem**

Produkt ten został zaprojektowany jako narzędzie treningowe do wzmocnienia i stabilizacji mięśni górnej części ciała, mięśni ramion i nóg oraz do poprawy ogólnej wytrzymałości i spalania tłuszczu. Należy pamiętać, że zakupiony został produkt klasy H do normalnego użytku domowego. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych. Inne zastosowanie lub zmiany dokonywane w produkcie uważane są za niezgodne z przeznaczeniem i mogą wiązać się z ryzykiem odniesienia

obrażeń i uszkodzeń produktu. Osoba wprowadzająca produkt do obrotu nie ponosi żadnej odpowiedzialności za szkody wynikłe z jego użytkowania w sposób inny niż zgodny z przeznaczeniem. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.

● Zawartość

2 mankiety z ciężarkami
1 instrukcja obsługi

● Dane techniczne

Model 380975:

Ciężar każdego

mankietu: ok. 0,75 kg

Wymiary: ok. 31 x 9 cm;

zapięcie na rzep:

ok. 48,5 x 3,8 cm

Materiał:

nylon dżersej + SBR,

wypełnienie: żużel żelazny,

pierścień prostokątny:

ocynkowana stal

Model 380977:

Ciężar każdego

mankietu: ok. 1 kg

Wymiary: ok. 31,5 x 10,5 cm;

zapięcie na rzep:

ok. 48,5 x 3,8 cm

Materiał:

nylon dżersej + SBR,

wypełnienie: żużel żelazny,

pierścień prostokątny:

ocynkowana stal

Model 380974:

Ciężar każdego

mankietu: ok. 1,5 kg

Wymiary: ok. 37,5 x 10,5 cm;

zapięcie na rzep:

ok. 53,5 x 3,8 cm

Materiał:

nylon dżersej + SBR,

wypełnienie: żużel żelazny,

pierścień prostokątny:

ocynkowana stal



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ!

-  **⚠ OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA I WYPADKU DLA DZIECI!**

Nigdy nie należy pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowaniowym. Istnieje zagrożenie uduszeniem spowodowane przez materiał opakowaniowy. Dzieci często nie dostrzegają niebezpieczeństwa. Należy zawsze trzymać dzieci z dala od produktu.

- **⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA!** Ten produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Produkt nie jest zabawką! Produkt ten nie może być używany przez dzieci.

- Dzieci oraz inne nieuprawnione osoby zawsze trzymać z dala od produktu. Produkt przeznaczony jest do użytkowania przez osoby dorosłe. Rodzice i opiekunowie powinni być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalny instynkt zabawy i eksperymenty dzieci mogą prowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy nie jest przeznaczony.
- W razie nieużywania przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu produktu, aby wykluczyć ryzyko odniesienia obrażeń.

- Dzieci należy szczególnie pouczyć pod kątem tego, że produkt nie jest zabawką.

- **⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA!** Należy upewnić się, że wszystkie części są nieuszkodzone. Uszkodzone elementy mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo i pogarszać funkcjonowanie.

- Przed zastosowaniem produktu należy go sprawdzić pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Zwrócić szczególną uwagę na stan rzepów i prostokątnego pierścienia. Te części są najbardziej podatne na zużycie.
- Przed pierwszym użyciem proszę zwrócić się do lekarza o przeprowadzenie ogólnego badania sprawności i sprawdzenie ewentualnych

problemów z pracą serca, układu krążenia i schorzeń ortopedycznych. W przypadku stwierdzenia bólów lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Zawsze przed treningiem należy rozgrzać się i trenować zgodnie ze swoją aktualną kondycją. Przy zbyt wysokim wysiłku i przeciążeniu organizmu istnieje zagrożenie poważnych obrażeń. W razie dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez Twoje ciało. Nieprawidłowo wykonywany lub nadmiernie intensywny trening może szkodzić zdrowiu. Jeśli podczas treningu wystąpi ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, bardzo krótki oddech, zawroty głowy lub światłowstręt, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży powinny przeprowadzać trening wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.
- Przed użyciem produktu należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i/lub zużycia.
- Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.
- Ćwiczyć tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni z ochronną powłoką na podłodze lub dywanie.
- Nie należy używać produktu do uderzania lub popychania ludzi, zwierząt, przedmiotów itp. Istnieje ryzyko odniesienia obrażeń.
- Po użyciu produktu należy go przechowywać w suchym, bezpiecznym miejscu. Nie pozostawiać produktu bez nadzoru.
- Dla bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca ilość wolnego miejsca. Podczas treningu należy pamiętać, że wokół Ciebie i produktu musi być co najmniej 1 m wolnej przestrzeni w każdym kierunku (patrz rys. M).
- Przyrząd został przetestowany zgodnie z normą ISO 20957-1. Przeznaczony jest tylko do użytku domowego.
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież i obuwie z antypoślizgową podeszwą. Upewnić się, że pomieszczenie do ćwiczeń jest dobrze wentylowane. Należy jednak unikać przeciągów.

● **Trening**

● **Porady**

- Zawsze utrzymuj odpowiednie napięcie ciała podczas ćwiczeń. Podnieś klatkę piersiową, wciągnij brzuch, napnij pośladki, aby utrzymać proste plecy, lekko ugnij kolana i trzymaj nadgarstki prosto.
- Ćwicz powoli i równomiernie, oddychaj świadomie. Wykonuj każde ćwiczenie od jednego do trzech zestawów po 6 do 15 powtórzeń każdy.

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń, które można wykonać z użyciem mankietów z ciężarkami.

● **Ćwiczenia**

Ręce i ramiona I (rys. A)

- Trzymaj ręce zgięte przed ciałem z mankietami założonymi na nadgarstki.
- Zaciśnij pięści. Łokcie są skierowane w dół. Teraz wysuń lewą rękę do przodu i obróć ją tak, aby dłoń była skierowana w dół w końcowej pozycji pokazanej na rysunku. Powróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj ten sam ruch drugą ręką. Zmieniaj prędkość. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce i ramiona II (rys. B)

- Trzymaj ręce z mankietami obciążającymi na nadgarstkach z boku ciała, mniej więcej na wysokości barków.
- Zaciśnij pięści. Łokcie są skierowane w dół. Teraz wyciągnij ręce w górę i na zewnątrz, aby połączyć dłonie nad głową. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce (biceps I) (rys. C)

- Trzymaj ręce zgięte przed ciałem z mankietami założonymi na nadgarstki.
- Zaciśnij pięści. Łokcie są skierowane w dół. Teraz przenieś lewą rękę zgiętą w dół tak, aby końcowa pozycja pięści znalazła się obok biodra.

- Następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch drugą ręką. Zmieniaj prędkość. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce (biceps II) (rys. D)

- Trzymaj ręce z mankietami obciążającymi na nadgarstkach z boku ciała, mniej więcej na wysokości barków.
- Zaciśnij pięści. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są ku górze. Zginaj ręce w kierunku ramion/głowy. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce, ramiona i triceps (rys. E)

- Ramiona z mankietami trzymaj przed ciałem na wysokości oczu. Nadgarstki z mankietami umieść jeden na drugim.
- Zaciśnij pięści. Dłonie są skierowane w dół a łokcie zgięte. Teraz wysuń do przodu rękę znajdującą się u góry. Następnie cofnij ją do pozycji dolnej ręki, jednocześnie wyciągając drugą rękę (znajdującą się u góry) do przodu. Zmieniaj prędkość. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce (triceps) (rys. F)

- Pochylić górną część ciała do przodu. Ręce z mankietami trzymaj obok ciała. Łokcie powinny być zgięte pod kątem ok. 90° i przylegają blisko ciała.
- Zaciśnij pięści. Wewnętrzne strony dłoni skierowane są do wewnątrz. Wyciągnij ręce do góry i do tyłu. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce, klatka piersiowa i ramiona (rys. G)

- Ręce z mankietami trzymaj obok ciała. Łokcie są zgięte mniej więcej na wysokości ramion.
- Zaciśnij pięści, wewnętrzne strony dłoni wskazują do przodu. Teraz złóż ręce przed górną częścią ciała. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Ręce, plecy i ramiona (rys. H)

- Trzymaj ramiona z mankietami w kształcie litery V obok / nad ciałem z łokciami wyprostowanymi, jak pokazano na rysunku.
- Zaciśnij pięści, wewnętrzne strony dłoni wskazują do przodu. Teraz opuść ręce obok górnej

części ciała. Powróć do pozycji wyjściowej.
Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Łydki (rys. I)

- Stań w pozycji wyprostowanej. Trzymaj plecy prosto i ręce po bokach ciała. Umieść stopy z mankietami na kostkach nieco szerzej niż szerokość ramion.
- Teraz stań na palcach. Plecy pozostają przy tym proste.
- Utrzymaj pozycję przez około 10 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.

Plecy, pośladki i nogi (rys. J)

- Uklęknij na podłodze i oprzyj się na przedramionach (dłonie leżą płasko na podłodze). Upewnij się, że ramiona znajdują się powyżej nadgarstków, a kolana tworzą kąt 90° .
- Podnieś jedną nogę z mankietem na kostce, aż wyciągnięta noga utworzy linię z plecami. Uważaj, aby nie wygiąć dolnej części pleców.
- Powoli opuść nogę w kierunku podłogi i wyciągnij ją z powrotem do góry. Powtarzaj ten ruch przez jedną minutę.
- Następnie wyciągnij nogę do góry i utrzymaj pozycję przez około 10 sekund. Następnie powoli opuść nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Biodra i nogi (boczne mięśnie ud) (rys. K)

- Połóż się na boku. Możesz położyć się na rękę lub użyć przedramienia jako podparcia. Zegnij lub wyprostuj nogę znajdującą się u dołu.
- Podnieś górną nogę z mankietem na kostce i opuść ją ponownie, aby pracować nad bocznymi mięśniami ud i bioder. Powtarzaj ten ruch przez jedną minutę.
- Wyciągnij nogę do góry i utrzymaj pozycję przez około 10 sekund. Następnie powoli opuść nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Nogi (wewnętrzne i boczne mięśnie ud) (rys. L)

- Połóż się na boku i podeprzyj się na przedramieniu. Wyprostuj dolną nogę z mankietem na kostce.

- Teraz skrzyżuj górną nogę nad drugą nogą, umieszczając stopę górnej nogi przed dolną nogą. Kolano nogi znajdującej się u góry jest zgięte, a biodro wysunięte do przodu.
- Napnij mięśnie brzucha i powoli unieś dolną nogę do góry. Trzymaj nogę prosto. Palce wskazują do przodu. Noga znajdującą się u góry pozostaje w pozycji.
- Utrzymaj pozycję przez ok. 1 do 2 sekund, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie przez jedną minutę.
- Zmień pozycję i powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

● Konserwacja

W normalnych warunkach użytkowania produkt nie wymaga konserwacji.

Wszelkie modyfikacje oryginalnych części, materiałów lub konstrukcji produktu mogą znacząco obniżyć jego wydajność. To samo obowiązuje w przypadku silnego zabrudzenia lub niewłaściwego użytkowania. Unikać kontaktu produktu z wodą. Jeśli jest mokry, to wysuszyć go na powietrzu.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Pod żadnym pozorem nie należy używać do czyszczenia środków szorujących lub żrących. Produkt może zostać przy tym uszkodzony.
- Do czyszczenia i pielęgnacji używać wyłącznie suchych, niestrzępiących się szmatek.
- Większe zabrudzenia usuwać za pomocą wilgotnej ściereczki.

● Przechowywanie

- **Ważne:** nieodpowiednie przechowywanie produktu może prowadzić do jego przedwczesnego zużycia i uszkodzenia, co może skutkować obrażeniami ciała i/lub szkodami materialnymi.
- Produkt należy przechowywać zawsze w stanie suchym i czystym, w pomieszczeniu o stałej temperaturze.

- Podczas przechowywania chronić produkt przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią.

● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Úvod	Strana 58
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 58
Obsah dodávky	Strana 59
Technická data	Strana 59
Bezpečnostní upozornění ..	Strana 59
Trénink	Strana 61
Tipy	Strana 61
Cviky	Strana 61
Údržba	Strana 64
Čistění a ošetřování	Strana 65
Skladování	Strana 65
Zlikvidování	Strana 65

Manžety se závažím

● Úvod



Tento dokument je zkrácenou tištěnou verzí kompletního návodu k obsluze. Naskenováním QR kódu se dostanete

přímo na servisní stránku firmy Lidl (www.lidl-service.com) a můžete zadáním čísla artiklu (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 zobrazit a stáhnout kompletní návod k obsluze.

VAROVÁNÍ! Dodržujte kompletní návod k obsluze a bezpečnostní pokyny, aby nedošlo ke zranění osob a věcným škodám. Krátký návod k obsluze je nedílnou součástí tohoto produktu. Před použitím výrobku se seznamte se všemi obslužnými a bezpečnostními pokyny. Krátký návod k obsluze si dobře uschovejte a při předávání výrobku třetím osobám předejte i všechny dokumenty.



● **Použití ke stanovenému účelu**

Tento výrobek je cvičební pomůckou k posilování a zpevnování svalstva trupu, paží a nohou a je navržen ke zlepšení celkové kondice a ke spalování tuků. Pamatujte, že jste si zakoupili výrobek třídy H k běžnému domácímu použití. Výrobek je navržen k soukromému použití a není vhodný pro lékařské účely ani výdělečnou činnost. Změny výrobku a jeho jiné použití je považováno za použití v rozporu s určením a může vést ke zranění nebo poškození. Za škody vzniklé jiným použitím než ke stanovenému účelu výrobce neručí. Tento výrobek je určen k použití výhradně dospělými osobami.

● Obsah dodávky

2 manžety se závažím
1 návod k použití

● Technická data

Model 380975:

Hmotnost jedné

manžety: cca 0,75 kg

Rozměry: cca 31 x 9 cm;
suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm

Materiál: nylon jersey + SBR,
výplň: železná struska,
kroužek spony:
pozinkovaná ocel

Model 380977:

Hmotnost jedné

manžety: cca 1 kg

Rozměry: cca 31,5 x 10,5 cm;
suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm

Materiál: nylon jersey + SBR,
výplň: železná struska,
kroužek spony: pozinkovaná
ocel

Model 380974:

Hmotnost jedné

manžety: cca 1,5 kg

Rozměry: cca 37,5 x 10,5 cm;
suchý zip: cca 53,5 x 3,8 cm

Materiál: nylon jersey + SBR,
výplň: železná struska,
kroužek spony: pozinkovaná
ocel



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

■



**⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ
OHROŽENÍ ŽIVOTA A NE-
HODY PRO MALÉ I VELKÉ**

DĚTÍ! Děti nikdy nenechávejte bez dozoru s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí

udušení obalovým materiálem. Děti často podceňují nebezpečí. Výrobek vždy chraňte před dětmi.

⚠️ OPATRNĚ! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ! Výrobek nepatří do dětských rukou. Výrobek není hračka! Tento výrobek by neměly používat děti.

- Zabraňte přístupu dětem a jiným nepovolaným osobám k výrobku. Výrobek je určen k použití pouze dospělými osobami. Rodiče a ostatní osoby, které odpovídají za výchovu dětí, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože přirozená dětská hravost a potřeba zkoumat a experimentovat může způsobit situace a vyvolat způsoby chování, pro které není cvičební pomůcka určena.
- Nepoužívaný výrobek skladujte mimo dosah dětí. Děti nesmí být během tréninku v dosahu výrobku tak, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Děti upozorněte především na to, že tento výrobek není na hraní.

⚠️ OPATRNĚ! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ! Ujistěte, že jsou všechny díly v bezvadném stavu. Poškozené díly mohou ovlivnit bezpečnost a funkci výrobku.

- Před každým použitím výrobek zkontrolujte, zda není poškozený anebo opotřebovaný.
- Především věnujte pozornost stavu suchého zipu a kroužku spony. Tyto části se mohou opotřebovat nejdříve.
- Před prvním použitím navštivte lékaře k provedení všeobecné prohlídky, zaměřené na vaši kondici, a nechte si případně vysvětlit problémy se srdcem, s krevním oběhem nebo ortopedické problémy. Trénink okamžitě přerušete a konzultujte s lékařem v případě, že se vyskytnou bolesti nebo nevolnost.
- Myslete na to, že se musíte před zahájením tréninku vždy zahřát a trénujte v souladu s aktuální fyzickou výkonností. V případě přílišné námahy a fyzického přetížení hrozí vážné úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy přerušete okamžitě trénink a kontaktujte lékaře.
- Respektujte signály svého těla. Chybný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví. Jestliže se během tréninku necítíte dobře, máte bolesti, bolest na hrudi, nepravidelný tep, extrémní dýchací potíže, závratě nebo

malátnost, ihned ukončete trénink a vyhledejte lékaře.

- Těhotné ženy smějí trénovat pouze na základě konzultace s lékařem.
- Před použitím přezkoušejte výrobek, zda není poškozený anebo opotřebený.
- Nepoužívejte vadný výrobek.
- Trénujte jen na rovné a neklouzavé ploše s ochranným povrchem nebo kobercem.
- Nepoužívejte výrobek k úderům nebo vrážení do osob, zvířat, předmětů atd. Hrozí nebezpečí úrazu.
- Po použití výrobek skladujte na suchém, bezpečném místě. Nenechávejte výrobek nikdy bez dohledu.
- Pro bezpečný trénink potřebujete dostatek volného prostoru. Během tréninku pamatujte, že všemi směry musíte mít kolem sebe a výrobku volný prostor minimálně 1 m (viz obr. M).
- Pomůcka byla ověřena podle normy ISO 20957-1. Výrobek je určen pouze k domácími použití.
- Při tréninku mějte přiměřený oděv a obuv s neklouzavou podrážkou. Zajistěte, aby byla místnost, ve které cvičíte, dobře větraná. Vyvarujte se však průvanu.

● **Trénink**

● **Tipy**

- Během tréninku vždy udržujte dostatečné napětí tělesného svalstva. Vypněte prsa, zatahněte břicho, zpevněte svaly hýždí, abyste narovnali záda, mírně pokrčte kolena a držte zápěstí rovně.
- Cvičte pomalu a rovnoměrně, kontrolujte dýchání. Proveďte každý cvik ve dvou až třech sériích po 6 až 15 opakováních.

Níže uvádíme různé cviky, které můžete provádět pomocí manžet se závažím.

● **Cviky**

Paže a ramena I (obr. A)

- Držte ohnuté paže s manžetami se závažím na zápěstí před sebou.

- Zatněte pěsti. Lokty směřují dolů. Nyní natáhněte levou paži před sebe a otočte ji tak, aby dlaň směřovala dolů v zobrazené konečné poloze. Následně se vraťte do výchozí polohy.
- Proved'te pohyb druhou paží. Měňte rychlost. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže a ramena II (obr. B)

- Držte rozpažené paže s manžetami se závažím zhruba ve výši ramen.
- Zatněte pěsti. Lokty směřují dolů. Pohybuje nyní pažemi nahoru a ven tak, aby se ruce nad hlavou dotkly. Následně se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže (biceps I) (obr. C)

- Držte ohnuté paže s manžetami se závažím na zápěstí před sebou.
- Zatněte pěsti. Lokty směřují dolů. Nyní pohybujte levou ohnutou paží dolů tak, aby v koncové poloze byla pěst vedle boků.
- Následně se vraťte do výchozí polohy a proved'te pohyb druhou paží. Měňte rychlost. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže (biceps II) (obr. D)

- Držte rozpažené paže s manžetami se závažím zhruba ve výši ramen.
- Zatněte pěsti. Dlaně jsou obráceny nahoru. Ohněte paže směrem k ramenům / hlavě. Následně se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže, ramena a tricepsy (obr. E)

- Držte paže s manžetami se závažím na zápěstí před sebou ve výši očí. Zkřížte zápěstí s manžetami se závažím přes sebe.
- Zatněte pěsti. Dlaně směřují dolů, lokty ohnuté. Nyní natáhněte paži, která je nahoře, směrem dopředu. Vraťte paži zpět do polohy pod spodní paží, zatímco současně natáhněte druhou (nyní horní) paži před sebe. Měňte rychlost. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže (triceps) (obr. F)

- Mírně předkloněte trup dopředu. Držte paže s manžetami se závažím na zápěstí upažené podél těla. Lokty jsou ohnuty zhruba v pravém úhlu 90° a jsou těsně u těla.

- Zatněte pěsti. Dlaně směřují dovnitř. Nyní natáhněte paže směrem nahoru a dozadu. Následně se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže, prsní svaly a ramena (obr. G)

- Držte paže s manžetami se závažím na zápěstí upažené podél těla. Ohněte paže v loktech zhruba do výše ramen.
- Zatněte pěsti, dlaně směřují dopředu. Ved'te paže tak, aby se dotkly před trupem. Následně se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Paže, zádové svaly a ramena (obr. H)

- Držte paže s manžetami se závažím na zápěstí podél těla vzpažené tak, aby tvořily písmeno „V“, lokty přitom zůstávají natažené tak, jak je patrné na obrázku.
- Zatněte pěsti, dlaně směřují dopředu. Nyní pohybujte pažemi podél trupu dolů. Následně se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Lýtka (obr. I)

- Postavte se vzpřímeně. Držte záda rovně a paže podél těla. S manžetami se závažím na kotnících se mírně rozkročte o něco více než na šířku ramen.
- Postavte se na špičky. Záda přitom zůstává rovná.
- Zůstaňte v této poloze po dobu cca 10 sekund a potom se opět pomalu vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.

Záda, hýždě a nohy (obr. J)

- Klekněte si na zem a vzepřete se o předloktí (ruce leží rovně na zemi). Dávejte pozor, aby ramena byla nad zápěstími a kolena svírala úhel 90°.
- Zvedněte jednu nohu s manžetou se závažím na kotníku tak, aby natažená noha byla v rovině se zády. Dávejte pozor, abyste nekřivili dolní část zad.
- Pomalu spouštějte nohu na zem a opět ji natáhněte zpět nahoru. Opakujte tento pohyb po dobu jedné minuty.
- Následně natáhněte nohu nahoru a vydržte v této poloze zhruba 10 sekund. Potom nohu

pomalou spouštějte a vraťte se do výchozí polohy.

- Proved'te cvik na druhé noze.

Boky a nohy (postranní stehenní svalstvo) (obr. K)

- Lehnete si na bok. Můžete přitom ležet na paži nebo se můžete opírat o předloktí. Nohu, kterou máte dole, ohněte nebo natáhněte.
- Zvedejte horní nohu s manžetou se závažím na kotníku a opět ji spouštějte, tím trénujete postranní stehenní svalstvo a boky. Opakujte tento pohyb po dobu jedné minuty.
- Následně natáhněte nohu nahoru a vydržte v této poloze zhruba 10 sekund. Potom nohu pomalu spouštějte a vraťte se do výchozí polohy.
- Proved'te cvik na druhé noze.

Nohy (vnitřní a postranní stehenní svalstvo) (obr. L)

- Lehnete si na bok a opřete se o předloktí. Natáhněte spodní nohu s manžetou se závažím na kotníku.
- Nyní zkřížte horní nohu přes druhou nohu tak, aby se chodidlo nohy, která je nahoře, dotýkalo země před dolní nohou. Koleno nohy nahoře je přitom ohnuté a boky jsou natočené dopředu.
- Napněte břišní svalstvo a pomalu zvedejte dolní nohu nahoru. Držte nohu rovně. Prsty chodidel směřují dopředu. Noha, která je nahoře, zůstává ve své poloze.
- Vydržte v této poloze po dobu cca 1 až 2 sekundy a potom se opět pomalu vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvik po dobu jedné minuty.
- Změňte polohu a opakujte cvik pro druhou nohu.

● Údržba

Za běžných podmínek a při standardním použití výrobek nevyžaduje údržbu.

Jakékoliv změny původních dílů, materiálu nebo konstrukce výrobku mohou výrazně snížit jeho použitelnost. Totéž platí pro silné znečištění nebo záměrně nesprávné použití. Chraňte výrobek před

vodou. Pokud je výrobek mokrý, nechejte ho vyschnout na vzduchu.

● Čistění a ošetřování

- V žádném případě nepoužívejte na čištění čisticí písky nebo leptavé čisticí prostředky. Výrobek by se tím mohl poškodit.
- K čistění a ošetřování používejte suchou utěrku, která nepouští vlákna.
- Hrubší nečistoty odstraňte vlhkou utěrkou.

● Skladování

- **Důležité:** Nesprávné uložení výrobku může vést k předčasnému opotřebení a poškození výrobku s nebezpečím možného následného úrazu anebo hmotných škod.
- Výrobek skladujte vždy suchý a čistý ve vytápěné místnosti.
- Při skladování chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

Úvod	Strana 67
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 67
Obsah dodávky	Strana 68
Technické údaje	Strana 68
Bezpečnostné upozornenia	Strana 68
Tréning	Strana 70
Tipy	Strana 70
Cviky	Strana 70
Údržba	Strana 73
Čistenie a údržba	Strana 74
Skladovanie	Strana 74
Likvidácia	Strana 74

Záťažové manžety

● Úvod



Tento dokument je skrátanou tlačenu verzou celého návodu na ovládanie.

Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 si môžete prezrieť a stiahnuť kompletný návod na ovládanie.

VAROVANIE! Dodržiavajte celý návod na ovládanie a bezpečnostné pokyny, aby nedošlo k poraneniu osôb a vecným škodám. Krátky návod je súčasťou tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými ovládacími a bezpečnostnými pokynmi. Krátky návod si dobre uschovajte a pri predaní výrobku tretím osobám im vydajte i všetky podklady.



● **Používanie v súlade s určeným účelom**

Tento výrobok je navrhnutý ako tréningové zariadenie na posilnenie a spevnenie svalov hornej časti tela, svalov ramien a nôh a na zlepšenie všeobecnej vytrvalosti a spaľovania tukov. Upozorňujeme, že ste si kúpili výrobok triedy H pre bežné používanie v domácnosti. Výrobok je koncipovaný na používanie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske alebo komerčné účely. Iné používanie výrobku alebo zmeny na výrobku nie sú v súlade s určeným účelom a môžu viesť k rizikám ako aj k poraneniám a vzniku vecných škôd.

Uvádzateľ do obehu nepreberá zodpovednosť za škody vzniknuté v dôsledku nesprávneho

používania. Tento výrobok je určený výlučne na používanie dospelými osobami.

● **Obsah dodávky**

2 záťažové manžety
1 návod na používanie

● **Technické údaje**

Model 380975:

Hmotnosť každej

manžety: cca. 0,75 kg

Rozmery: cca. 31 x 9 cm; suchý zips:
cca. 48,5 x 3,8 cm

Materiál: Nylon Jersey + SBR, výplň:
železná troska, obdĺžnikový
krúžok: pozinkovaná oceľ

Model 380977:

Hmotnosť každej

manžety: cca. 1 kg

Rozmery: cca. 31,5 x 10,5 cm; suchý
zips: cca. 48,5 x 3,8 cm

Materiál: Nylon Jersey + SBR, výplň:
železná troska, obdĺžnikový
krúžok: pozinkovaná oceľ

Model 380974:

Hmotnosť každej

manžety: cca. 1,5 kg

Rozmery: cca. 37,5 x 10,5 cm; suchý
zips: cca. 53,5 x 3,8 cm

Materiál: Nylon Jersey + SBR, výplň:
železná troska, obdĺžnikový
krúžok: pozinkovaná oceľ



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI PROSÍM STAROSTLIVO USCHOVAJTE!

■



VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO

NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI!

Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Existuje nebezpečenstvo zadusenía obalovým materiálom. Deti často podceňujú nebezpečenstvá. Držte deti vždy v bezpečnej vzdialenosti od výrobku.

⚠ OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Výrobok nepatrí do rúk deťom. Tento výrobok nie je určený na hranie! Deti by tento výrobok nemali používať.

- Držte deti a iné neoprávnené osoby vzdialene od výrobku. Tento výrobok je vhodný iba na používanie dospelými osobami. Rodičia a oprávnení vychovávatelia by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože prirodzený hravý inštinkt a experimentovanie detí môže viesť k situáciám a správaniu, pre ktoré nie je tréningový prístroj konštruovaný.
- Pri nepoužívaní uskladnite mimo dosahu detí. Počas tréningu sa deti nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranení.
- Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka.

⚠ OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Zabezpečte, aby sa žiadna časť nepoškodila. Poškodené časti môžu ovplyvniť bezpečnosť a funkčnosť.

- Pred použitím výrobok skontrolujte, či nie je poškodený a/alebo opotrebovaný.
- Osobitnú pozornosť venujte stavu suchého zipsu a obdĺžnikového krúžku. Tieto časti sú najviac náchylné na opotrebovanie.
- Pred prvým použitím požiadaajte Vášho lekára, aby vykonal všeobecnú kontrolu Vašej kondície a vysvetlil Vám prípadné problémy so srdcom, krvným obehom a ortopedické problémy. Ak sa objavia bolesti alebo nevoľnosť, ihneď prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Pred tréningom sa vždy zahrejte a trénujte adekvátne k Vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a telesnom preťažení hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď ukončíte tréning a kontaktujte lekára.
- Venujte pozornosť signálom Vášho tela. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže ohroziť Vaše zdravie. Ak počas tréningu pocítite bolesť, pocit tiesne v hrudníku, nepravidelný tlkot srdca, extrémnu dýchavičnosť, závraty

- alebo točenie hlavy, okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte Vášho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať iba po dohovore s ich lekárom.
 - Skôr, ako výrobok použijete, skontrolujte, či nie je poškodený a / alebo opotrebovaný.
 - Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
 - Cvičte iba na rovnom nekĺzavom povrchu s ochranným povrchom pre podlahu alebo kobercom.
 - Nepoužívajte výrobok na udieranie alebo narážanie do ľudí, zvierat, predmetov a pod. Hrozí nebezpečenstvo poranenia.
 - Výrobok po použití uskladnite na suchom, bezpečnom mieste. Nenechávajte výrobok bez dozoru.
 - Pre bezpečný tréning potrebujete dostatočný priestor. Pri tréningu myslite na to, že okolo Vás a výrobku musí byť v každom smere minimálne 1 m voľného priestoru (pozri obr. M).
 - Prístroj bol testovaný podľa normy ISO 20957-1. Je určený iba na domáce používanie.
 - Pri tréningu noste vhodné oblečenie a obuv s protišmykovou podrážkou. Tréningová miestnosť musí byť dobre vetraná. Zábraňte však prievanu.

● **Tréning**

● **Tipy**

- Počas cvičenia vždy udržiavajte dostatočné napätie tela. Zdvihnite hrudný kôš, zatiahnite brucho, napnite zadok, aby ste držali chrbát rovný, mierne pokrčte kolená a zápästia držte rovno.
- Cvičte pomaly a rovnomerne a dýčajte vedome. Pre každý cvik urobte jednu až tri série so 6 až 15 opakovaniami.

Následne sú uvedené rôzne cviky, ktoré je možné vykonávať so záťažovými manžetami.

● **Cviky**

Ramená & plecia I (obr. A)

- Ramená držte ohnuté pred telom so záťažovými manžetami na zápästiach.

- Zatnite päste. Lakte smerujú dole. Teraz natiahnite ľavé rameno dopredu a otočte ho tak, aby dlaň smerovala dole v zobrazenej koncovej polohe. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy.
- Vykonajte pohyb s druhým ramenom. Meňte rýchlosť. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená & plecia II (obr. B)

- Ramená so záťažovými manžetami na zápästiach držte bočne vedľa tela približne vo výške pŕec.
- Zatnite päste. Lakte smerujú dole. Teraz natiahnite Vaše ramená smerom hore a von tak, aby sa Vaše ruky dotýkali nad hlavou. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená (biceps I) (obr. C)

- Ramená držte ohnuté pred telom so záťažovými manžetami na zápästiach.
- Zatnite päste. Lakte smerujú dole. Teraz posuňte ľavé rameno ohnuté nadol tak, aby koncová poloha päste bola vedľa bedra.
- Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy a vykonajte pohyb druhým ramenom. Meňte rýchlosť. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená (biceps II) (obr. D)

- Ramená so záťažovými manžetami na zápästiach držte bočne vedľa tela približne vo výške pŕec.
- Zatnite päste. Dlane rúk smerujú nahor. Ramená pokrčte smerom k pleciam/hlave. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená, plecia a triceps (obr. E)

- Ramená so záťažovými manžetami držte pred telom vo výške očí. Umiestnite Vaše zápästia so závažovými manžetami nad sebou.
- Zatnite päste. Dlane smerujú dole a lakte sú pokrčené. Teraz vystrite rameno ležiace hore smerom dopredu. Potom ho posuňte späť do polohy ramena ležiaceho dole, pričom súčasne natiahnite druhé (teraz hore ležiace) rameno dopredu. Meňte rýchlosť. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená (triceps) (obr. F)

- Predkloňte hornú časť tela dopredu. Ramená so záťažovými manžetami držte vedľa tela. Lakte ohnite do 90°-stupňového uhla a držte ich tesne pri tele.
- Zatnite päste. Dlane rúk smerujú dovnútra. Teraz vystrite Vaše ramená hore a dozadu. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená, hrud' & plecia (obr. G)

- Ramená so záťažovými manžetami držte vedľa tela. Lakte sú ohnuté približne vo výške pliec.
- Zatnite päste, dlane smerujú dopredu. Teraz spojíte ramená pred hrudníkom. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Ramená, chrbát & plecia (obr. H)

- Držte ramená so záťažovými manžetami v tvare V vedľa/nad telom s vystretými lakťami, ako je znázornené na obrázku.
- Zatnite päste, dlane smerujú dopredu. Teraz posuňte ramená smerom dole bočne vedľa hornej časti tela. Potom sa vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Lýtka (obr. I)

- Postavte sa vzpriamene. Chrbát držte vystretý a ramená bočne vedľa tela. Rozkročte Vaše chodidlá so záťažovými manžetami na členkoch o niečo širšie ako je šírka ramien.
- Teraz sa postavte na špičky. Chrbát je pritom stále rovný.
- Udržiavajte pozíciu cca. 10 sekúnd a následne sa pomaly vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.

Chrbát, zadok & nohy (obr. J)

- Kláknite si na podlahu a opierajte sa o Vaše predlaktie (ruky sú položené rovno na podlahe). Uistite sa, že sa Vaše plecia nachádzajú nad zápästiami a kolená sú v 90 -stupňovom uhle.
- Nadvihnite jednu nohu so záťažovou manžetou na členku, až kým je vystretá noha v jednej línii s Vaším chrbtom. Dajte pozor, aby ste neohli dolnú časť chrbta.

- Nohu pomaly spúšťajte smerom k podlahe a vyťahujte ju naspäť smerom hore. Tento pohyb opakujte jednu minútu.
- Potom vystríte nohu smerom hore a držte pozíciu asi 10 sekúnd. Potom pomaly klesajte nohu a vráťte sa do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie vykonajte s druhou nohou.

Bedrá & nohy (bočné stehenné svaly) (obr. K)

- Ľahnite si na bok. Môžete pritom ležať na Vašom ramene alebo sa opierať o Vaše predlaktie. Ohnite alebo vystríte nohu ležiacu dole.
- Zdvihnite a spustite nohu ležiacu hore so záťažovou manžetou na členku, aby ste precvičili bočné stehenné svaly a bedrá. Tento pohyb opakujte jednu minútu.
- Potom vystríte nohu hore a držte pozíciu asi 10 sekúnd. Potom pomaly klesajte nohu a vráťte sa do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie vykonajte s druhou nohou.

Nohy (vnútorné a bočné stehenné svaly) (obr. L)

- Ľahnite si na bok a opierajte sa o predlaktie. Vystrčte nohu ležiacu dole so záťažovou manžetou na členku.
- Teraz prekrížte nohu ležiacu hore cez druhú nohu tak, že chodidlo nohy ležiacej hore postavíte pred dolnú časť nohy. Kolená nohy ležiacej hore je ohnuté a bedro je vytočené dopredu.
- Napnite brušné svaly a pomaly zdvihnite dolnú časť nohy smerom hore. Držte nohu rovno. Prsty na nohách smerujú dopredu. Noha ležiaca hore zostáva v polohe.
- Udržiavajte pozíciu cca. 1 až 2 sekundy a následne sa pomaly vráťte naspäť do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte minútu.
- Zmeňte polohu a cvik opakujte aj s druhou nohou.

● Údržba

Výrobok je za normálnych podmienok a pri používaní bezúdržbový.

Akákoľvek zmena originálnych dielov, materiálov alebo konštrukcie výrobku môže výrazne znížiť

výkon. To isté platí pre silné znečistenie alebo zneužívanie. Zabráňte kontaktu výrobku s vodou. Ak je vlhký, nechajte ho dobre vyschnúť na vzduchu.

● Čistenie a údržba

- V žiadnom prípade nepoužívajte drsné alebo leptajúce čistiace prostriedky. Výrobok by sa pritom poškodil.
- Na čistenie a údržbu používajte suchú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Hrubšie nečistoty odstráňte pomocou vlhkej handričky.

● Skladovanie

- **Dôležité:** Nesprávne skladovanie výrobku môžu viesť k predčasnému opotrebovaniu a poškodeniu výrobku, čo môže mať za následok poranenia a / alebo vecné škody.
- Výrobok skladujte vždy v suchom a čistom stave v dobre vykurovanej miestnosti.
- Pri skladovaní chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

Introducción	Página 76
Especificaciones de uso.....	Página 76
Volumen de suministro	Página 77
Características técnicas	Página 77
Advertencias de seguridad	Página 78
Entrenamiento	Página 80
Consejos	Página 80
Ejercicios.....	Página 80
Mantenimiento	Página 83
Limpieza y cuidados	Página 83
Almacenamiento	Página 84
Eliminación	Página 84

Lastres pesas

● Introducción



Este documento se trata de una copia impresa acortada del manual de instrucciones completo. Escaneando el código QR accede directamente a la página del Servicio Lidl (www.lidl-service.com) donde, introduciendo el número de artículo (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110, puede consultar y descargar el manual de instrucciones completo.

¡ADVERTENCIA! Observe el manual de instrucciones completo y las indicaciones de seguridad para evitar daños personales y materiales. La guía rápida forma parte integrante del producto. Familiarícese con las indicaciones de uso y de seguridad antes de comenzar a utilizar el producto. Conserve esta guía rápida y asegúrese de proporcionar todos los documentos relacionados con el producto en caso de entregarlo a terceros.



● Especificaciones de uso

Este producto está diseñado como un dispositivo de entrenamiento para fortalecer y tonificar los músculos de la parte superior del cuerpo, así como de brazos y piernas y para mejorar la resistencia general y la quema de grasa. Tenga en cuenta que ha adquirido un artículo de clase H para uso doméstico habitual. El producto ha sido concebido para su uso en espacios privados y no es apto para fines médicos ni comerciales. No está previsto cualquier otro uso o modificación del producto, estos pueden ocasionar lesiones y daños

al producto. En caso de producirse daños ocasionados por un uso diferente al especificado, el distribuidor no asume responsabilidad alguna. Este producto ha sido diseñado únicamente para ser utilizado por adultos.

● Volumen de suministro

2 pesas ajustables
1 manual de instrucciones

● Características técnicas

Modelo 380975:

Peso por cada pesa: aprox. 0,75 kg
Dimensiones: aprox. 31 x 9 cm;
cierre adhesivo:
aprox. 48,5 x 3,8 cm
Material: tejido de nylon + SBR,
relleno: escoria de hierro,
anillo rectangular: acero galvanizado

Modelo 380977:

Peso por cada pesa: aprox. 1 kg
Dimensiones: aprox. 31,5 x 10,5 cm;
cierre adhesivo:
aprox. 48,5 x 3,8 cm
Material: tejido de nylon + SBR,
relleno: escoria de hierro,
anillo rectangular: acero galvanizado


Modelo 380974:

Peso por cada pesa: aprox. 1,5 kg
Dimensiones: aprox. 37,5 x 10,5 cm;
cierre adhesivo:
aprox. 53,5 x 3,8 cm
Material: tejido de nylon + SBR,
relleno: escoria de hierro,
anillo rectangular: acero galvanizado



Advertencias de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE ADECUADAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO!

-  **¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!** No permita que los niños jueguen con el material de embalaje sin la vigilancia de un adulto. Existe peligro de asfixia por el material de embalaje. Los niños no suelen ser conscientes de los peligros. Mantenga siempre el producto fuera del alcance de los niños.
- ▲ **¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!** No deje el producto al alcance de los niños. ¡Este producto no es un juguete! Este producto no debe ser utilizado por niños.
- Mantenga a los niños y a otras personas no autorizadas alejados del producto. Este producto está diseñado para ser utilizado por adultos. Los padres y educadores deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de juego y la necesidad de experimentar de los niños pueden provocar situaciones y comportamientos para los cuales el dispositivo de entrenamiento no está diseñado.
- Si no va a utilizar el producto, manténgalo fuera del alcance de los niños. Para evitar lesiones, los niños no deben encontrarse cerca del producto durante el entrenamiento.
- Asegúrese de explicar especialmente a los niños que este producto no es un juguete.
- ▲ **¡CUIDADO! ¡PELIGRO DE LESIONES!** Compruebe que ninguna pieza presente daños. Las piezas dañadas pueden mermar la seguridad y el funcionamiento.
- Compruebe si el producto presenta daños y/o signos de desgaste antes de utilizarlo.
- Compruebe especialmente el estado del cierre adhesivo y del anillo rectangular. Estas piezas son las más susceptibles al desgaste.
- Antes de utilizarlo por primera vez, consulte a su médico y pida que examine su condición física general y si es necesario, aclare problemas cardíacos, de circulación u

ortopédicos. Interrumpa el ejercicio físico y consulte a un médico si aparecen dolores o malestar físico.

- Caliente siempre antes del entrenamiento y entrene de acuerdo a su rendimiento actual. El exceso de esfuerzo y la sobrecarga corporal pueden ocasionar lesiones graves. Si siente molestias, debilidad o fatiga, detenga el ejercicio inmediatamente y póngase en contacto con un médico.
- Haga caso a las señales de su propio cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser dañino para su salud. Si mientras hace ejercicio siente dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento, deje de entrenar inmediatamente y póngase en contacto con su médico.
- Las mujeres embarazadas solo deben hacer el entrenamiento después de consultar con su médico.
- Compruebe que el producto no presenta daños y/o desgaste antes de utilizarlo.
- No utilice el producto si está dañado.
- Entrene únicamente sobre una superficie plana y antideslizante con revestimiento protector para el suelo o alfombra.
- No utilice el producto para golpear o empujar a otras personas, animales, objetos, etc. Existe riesgo de lesiones.
- Guarde siempre el producto en un lugar seco después de utilizarlo. No deje el producto sin supervisión en ningún momento.
- Para un entrenamiento seguro necesita disponer de suficiente espacio. Durante el entrenamiento, recuerde que debe dejar al menos 1 m de espacio libre en todas direcciones respecto a usted y al producto (ver fig. M).
- El dispositivo ha sido certificado de acuerdo a la normativa ISO 20957-1. Solo es adecuado para uso doméstico.
- Al entrenar utilice ropa adecuada y calzado con suela antideslizante. Asegúrese de que el espacio de entrenamiento cuenta con buena ventilación. No obstante, evite las corrientes de aire.

● **Entrenamiento**

● **Consejos**

- Mantenga una suficiente tensión corporal durante el entrenamiento. Eleve la caja torácica, contraiga el vientre, tense las nalgas para mantener la espalda recta, doble ligeramente las rodillas y mantenga las muñecas rectas.
- Entrene de forma lenta y regular y respire con consciencia. Realice de una a tres series de 6 a 15 repeticiones para cada ejercicio.

A continuación se muestran varios ejercicios que se pueden realizar con pesas ajustables.

● **Ejercicios**

Brazos y hombros I (fig. A)

- Mantenga los brazos doblados frente al cuerpo con las pesas ajustables puestas.
- Apriete los puños. Los codos hacia abajo. A continuación, extienda el brazo izquierdo hacia delante y gírelo de forma que la palma quede hacia abajo en la posición final mostrada. Después, vuelva a la posición inicial.
- Realice el movimiento con el otro brazo. Varíe de velocidad. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos y hombros II (fig. B)

- Mantenga los brazos con las pesas ajustables puestas a los lados del cuerpo a la altura aprox. de los hombros.
- Apriete los puños. Los codos hacia abajo. Luego, estire los brazos hacia arriba y hacia fuera para llegar a tocar sus manos por encima de la cabeza. Después, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos (bíceps I) (fig. C)

- Mantenga los brazos doblados frente al cuerpo con las pesas ajustables puestas.
- Apriete los puños. Los codos hacia abajo. Ahora, mueva hacia abajo el brazo izquierdo doblado, de modo que en la posición final el puño quede junto a la cadera.

- Después, vuelva a la posición inicial y realice el movimiento con el otro brazo. Varíe de velocidad. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos (bíceps II) (fig. D)

- Mantenga los brazos con las pesas ajustables puestas a los lados del cuerpo a la altura aprox. de los hombros.
- Apriete los puños. El interior de las manos queda hacia arriba. Doble los brazos en dirección a los hombros/la cabeza. Después, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos, hombros y tríceps (fig. E)

- Mantenga los brazos con las pesas ajustables puestas frente al cuerpo a la altura de los ojos. Coloque las muñecas con las pesas puestas una encima de la otra.
- Apriete los puños. Las palmas de las manos quedan hacia abajo y los codos doblados. Después, extienda el brazo que está arriba hacia el frente. Luego, desplácelo hasta la posición del brazo que se encuentra abajo, mientras que al mismo tiempo estira el otro brazo (ahora arriba) hacia adelante. Varíe de velocidad. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazo (tríceps) (fig. F)

- Doble la parte superior del cuerpo hacia delante. Mantenga los brazos con las pesas ajustables puestas junto al cuerpo. Los codos doblados en un ángulo de 90° y pegados al cuerpo.
- Apriete los puños. El interior de las manos queda hacia dentro. Luego, estire los brazos hacia arriba y hacia atrás. Después, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos, pecho y hombros (fig. G)

- Mantenga los brazos con las pesas ajustables puestas junto al cuerpo. Los codos doblados aprox. a la altura de los hombros.
- Apriete los puños con el interior de las manos hacia adelante. Ahora junte los brazos frente a la parte superior del cuerpo. Después, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Brazos, espalda y hombros (fig. H)

- Mantenga los brazos con las pesas ajustables en forma de V al lado/encima del cuerpo, con los codos extendidos como se muestra en la imagen.
- Apriete los puños con el interior de las manos hacia adelante. Luego, desplace los brazos hacia abajo lateralmente junto a la parte superior del cuerpo. Después, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Pantorrillas (fig. I)

- Sitúese en posición erguida. Mantenga la espalda recta y los brazos a los lados del cuerpo. Separe los pies con las pesas ajustables en los tobillos un poco más allá de la separación de los hombros.
- Póngase de puntillas. La espalda se mantiene recta.
- Mantenga la postura durante aprox. 10 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.

Espalda, nalgas y piernas (fig. J)

- Arrodílese en el suelo y apóyese sobre los antebrazos (las manos apoyadas en el suelo). Asegúrese de que los hombros queden por encima de las muñecas y las rodillas estén en un ángulo de 90°.
- Levante una pierna con la pesa ajustable en el tobillo hasta que la pierna estirada quede alineada con su espalda. Tenga cuidado de no arquear la parte baja de la espalda.
- Baje lentamente la pierna hacia el suelo y vuelva a estirla. Repita el movimiento durante un minuto.
- Luego, estire la pierna hacia arriba y mantenga la posición durante unos 10 segundos. Baje la pierna lentamente y recupere la posición inicial.
- Realice el ejercicio con la otra pierna.

Caderas y piernas (musculatura lateral del muslo) (fig. K)

- Colóquese de lado. Puede recostarse sobre el brazo o utilizar el antebrazo como punto de apoyo. Doble o estire la pierna situada abajo.
- Levante la pierna situada arriba con la pesa ajustable en el tobillo y vuelva a bajarla para

ejercitar la musculatura lateral del muslo y las caderas. Repita el movimiento durante un minuto.

- A continuación, estire la pierna hacia arriba y mantenga la posición durante unos 10 segundos. Baje la pierna lentamente y recupere la posición inicial.
- Realice el ejercicio con la otra pierna.

Piernas (musculatura lateral e interior del muslo) (fig. L)

- Colóquese de lado y apóyese sobre el antebrazo. Estire la pierna situada abajo con la pesa ajustable puesta en el tobillo.
- Después, cruce la pierna de arriba sobre la otra pierna colocando el pie de la pierna de arriba delante de la pierna de abajo. La rodilla de la pierna de arriba queda doblada y la cadera girada hacia delante.
- Tense la zona abdominal y eleve lentamente la pierna de abajo. Mantenga la pierna recta. Los dedos de los pies hacia delante. La pierna de arriba se mantiene en su posición.
- Mantenga la postura durante aprox. 1-2 segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repita el ejercicio durante un minuto.
- Cambie de posición y repita el ejercicio con la otra pierna.

● Mantenimiento

En condiciones normales y con un uso adecuado, el producto no requiere mantenimiento.

Cualquier modificación de las piezas originales, materiales o diseño del producto puede reducir notablemente su eficacia. Lo mismo se aplica en caso de suciedad abundante o uso inadecuado. Evite que el producto entre en contacto con agua. Si está húmedo, deje que se seque al aire.

● Limpieza y cuidados

- No utilice en ningún caso productos de limpieza abrasivos ni corrosivos. El producto resultaría dañado.
- Para la limpieza y el cuidado utilice un paño seco y sin pelusas.

- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.

● Almacenamiento

- **Importante:** Un almacenamiento inadecuado del producto puede provocar un desgaste prematuro y daños en el producto, que podrían ocasionar lesiones y/o daños materiales.
- Este producto se debe guardar limpio y seco en un lugar de temperatura suave.
- Almacene el producto protegido de temperaturas extremas, del sol y de la humedad.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.

Indledning	Side 86
Formålsbestemt anvendelse	Side 86
Leverede dele	Side 87
Tekniske data.....	Side 87
Sikkerhedshenvisninger	Side 87
Træning	Side 89
Tips.....	Side 89
Øvelser	Side 89
Vedligeholdelse	Side 92
Rengøring og pleje	Side 92
Opbevaring	Side 93
Bortskaffelse	Side 93

Vægte

● Indledning



Dette dokument er en forkortet, trykt udgave af den komplette betjeningsvejledning. Ved at scanne QR-koden har du direkte adgang til Lidl-service-siden (www.lidl-service.com) og kan åbne den komplette betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 og downloade den.

ADVARSEL! Vær opmærksom på den komplette betjeningsvejledning og sikkerhedshenvisningerne, for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er del af dette produkt. Gør dig før brug af produktet fortrolig med alle betjenings- og sikkerhedshenvisninger. Opbevar den korte vejledning forsvarligt og udlever alle bilag, hvis du giver produktet videre til tredjepart.



● **Formålsbestemt anvendelse**

Dette produkt er designet som et træningsapparat til at styrke musklerne i overkroppen, arm- og benmusklerne samt til forbedring af generel udholdenhed og forbrænding af fedt. Vær opmærksom på, at du har købt et produkt i klasse H til normal husholdningsbrug. Produktet er konstrueret til privat brug og er ikke egnet til medicinske eller kommercielle formål. Andre anvendelser eller ændringer af produktet betragtes som ikke hensigtsmæssige og kan føre til risici, kvæstelser og skader. For skader som er forårsaget pga. forkert brug, overtager distributøren sig ikke noget ansvar. Dette

produkt er udelukkende beregnet til brug af voksne personer.

● Leverede dele

2 vægtmanchetter
1 betjeningsvejledning

● Tekniske data

Model 380975:

Vægt pr. manchet: ca. 0,75 kg
Mål: ca. 31 x 9 cm;
burrebåndslukning:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Materiale: nylon jersey + SBR,
fyld: jernslagge,
rektangulær ring: galvaniseret
stål

Model 380977:

Vægt pr. manchet: ca. 1 kg
Mål: ca. 31,5 x 10,5 cm;
burrebåndslukning:
ca. 48,5 x 3,8 cm
Materiale: nylon jersey + SBR,
fyld: jernslagge,
rektangulær ring: galvaniseret
stål

Model 380974:

Vægt pr. manchet: ca. 1,5 kg
Mål: ca. 37,5 x 10,5 cm;
burrebåndslukning:
ca. 53,5 x 3,8 cm
Materiale: nylon jersey + SBR,
fyld: jernslagge,
rektangulær ring: galvaniseret
stål



Sikkerhedshenvisninger

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR
BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN
OMHYGGELIGT!



■ **⚠ ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN!** Børn må

aldrig være uden opsyn med emballagen. Der er fare for kvælning gennem emballagen. Børn undervurderer ofte farerne. Hold altid børn på afstand af produktet.

■ **⚠ FORSIGTIG! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Lad aldrig børn lege med produktet. Dette produkt er ikke noget legetøj! Dette produkt bør ikke benyttes af børn.

- Hold børn og andre ubeføjede personer på afstand af produktet. Dette produkt er beregnet til brug af voksne personer. Forældre og værger bør være bevidste om deres ansvar, da børns naturlige trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og adfærd, som træningsapparatet ikke er beregnet til.
- Bruges produktet ikke, skal det opbevares utilgængeligt for børn. Børn må ikke opholde sig i rækkevidde af produktet under træningen, for at udelukke farer for tilskadekomst.
- Gør det særligt tydeligt for børn, at produktet ikke er et legetøj.

■ **⚠ FORSIGTIG! FARE FOR TILSKADEKOMST!** Sørg for at alle dele er ubeskadigede.

Beskadigede dele kan påvirke sikkerheden og funktionen.

- Kontroller inden hver brug produktet for beskadigelser og/eller slitage.
- Vær især opmærksom på tilstanden af burrebåndet og den rektangulære ring. Disse dele er mest modtagelige for slitage.
- Lad din læge foretage et alment fitness-tjek inden første anvendelse og afklare eventuelle hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer. Afbryd med det samme træningen og konsulter en læge, hvis du får smerter eller bliver utilpas.
- Sørg for at varme op inden træningen og træn i forhold til din aktuelle formåen. Ved for stor anstrengelse og for meget træning er der fare for alvorlige skader. Ved ubehag, svaghed eller træthed afbryd straks træningen og kontakt læge.
- Vær opmærksom på de signaler din krop udsender. Forkert og overdreven træning kan være sundhedsskadeligt. Afbryd træningen med det samme og spørg din læge, hvis du på noget tidspunkt oplever smerter, trykken

- for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller dødsghed.
- Gravide kvinder bør rådføre sig med lægen i forhold til træningen.
 - Kontroller produktet for beskadigelser og/eller slid, inden du anvender det.
 - Anvend ikke produktet når det er beskadiget.
 - Træn udelukkende på et jævnt og skridsikkert underlag med et beskyttende lag til gulvet eller tæppegulvet.
 - Anvend ikke produktet til at slå på eller skubbe til mennesker, dyr, genstande etc. Der er fare for tilsakdekomst.
 - Opbevar produktet efter brug på et tørt og sikkert sted. Lad ikke produktet være uden opsyn.
 - En sikker træning kræver tilstrækkelig plads. Når du træner skal du sørge for, at der er mindst 1 m plads omkring dig og produktet i hver retning (se afbildning M).
 - Apparatet blev testet ift. ISO 20957-1-standarden. Produktet er udelukkende beregnet til hjemmebrug.
 - Brug egnet tøj og sko med skridsikre såler under træningen. Sørg for at træningsrummet er godt ventileret. Men undgå træk.

● **Træning**

● **Tips**

- Oprethold altid en tilstrækkelig kropsspænding under træningen. Løft brystkassen, træk maven ind, spænd bagdelen for at holde ryggen lige, bøj knæene let og hold dine håndled lige.
- Træn altid langsomt og ensartet og koncentrer dig om din vejrtrækning. Udfør øvelserne op til tre gange med 6 til 15 gentagelser.

Efterfølgende kan du se øvelser, der kan udføres med vægtmancherterne.

● **Øvelser**

Arme og skuldre I (afbildning A)

- Hold armene med vægtmancherterne ved håndledene bøjet ud fra kroppen.

- Lav knytnæver. Albuerne peger nedad. Stræk nu din venstre arm fremad og drej den, så håndfladen vender nedad i den viste slutposition. Vend tilbage i udgangspositionen.
- Gentag bevægelsen med den anden arm. Varier hastigheden. Gentag øvelsen i et minut.

Arme og skuldre II (afbildning B)

- Hold armene med vægtmanchetterne ud til siden af kroppen i skulderhøjde.
- Lav knytnæver. Albuerne peger nedad. Stræk armene opad og udad, så dine hænder berører hinanden over dit hoved. Vend tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Arme (biceps I) (afbildning C)

- Hold armene med vægtmanchetterne ved håndledene bøjet ud fra kroppen.
- Lav knytnæver. Albuerne peger nedad. Bevæg nu den venstre arm bøjet nedad, så at knytnæven når ned til hoften i slutpositionen.
- Vend tilbage i udgangspositionen og udfør bevægelsen med den anden arm. Varier hastigheden. Gentag øvelsen i et minut.

Arme (biceps II) (afbildning D)

- Hold armene med vægtmanchetterne ud til siden af kroppen i skulderhøjde.
- Lav knytnæver. Håndfladerne peger opad. Bøj armene mod skuldrene / hovedet. Vend tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Arme, skuldre og triceps (afbildning E)

- Hold armene med vægtmanchetterne ved håndledene i øjenhøjde foran kroppen. Positioner dine håndled med vægtmanchetterne over hinanden.
- Lav knytnæver. Håndfladerne peger nedad og albuerne er bøjet. Stræk nu din øverste arm frem. Bevæg den tilbage i udgangspositionen af den nederste arm, mens du samtidigt strækker den anden (nu øverste) arm frem. Varier hastigheden. Gentag øvelsen i et minut.

Arme (triceps) (afbildning F)

- Bøj overkroppen fremad. Hold armene med vægtmanchetterne i siden af kroppen. Albuerne skal bøjes i en 90°-vinkel og ligge tæt ind til kroppen.

- Lav knytnæver. Håndfladerne peger indad. Stræk armene opad og bagud. Vend tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Arme, bryst og skuldre (afbildning G)

- Hold armene med vægtmanchetterne i siden af kroppen. Albuerne er bøjet i skulderhøjde.
- Lav knytnæver, håndfladerne peger frem. Før armene sammen foran overkroppen. Vend tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Arme, ryg og skuldre (afbildning H)

- Hold armene med vægtmanchetterne i siden af kroppen i V-form med strakte albuer, som vist i afbildningen.
- Lav knytnæver, håndfladerne peger frem. Bevæg armene nedad til skulderhøjde. Vend tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Lægge (afbildning I)

- Stil dig oprejst. Hold ryggen lige og lad armene hænge ned langs siden af kroppen. Stil dine fødder med vægtmanchetterne ved anklerne ca. i skulderbredde.
- Stil dig op på tåspidserne. Ryggen forbliver lige.
- Hold positionen i 10 sekunder og vend langsomt tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.

Ryg, bagdel og ben (afbildning J)

- Knæl dig på gulvet og læg vægten på dine underarme (hænderne ligger flade på gulvet.). Vær opmærksom på at skuldrene befinder sig over håndledene og at dine knæ er i en vinkel på 90°.
- Løft et ben med vægtmanchetten ved anklen, indtil det strakte ben danner en linje med ryggen. Vær opmærksom på, at du ikke krummer den nederste del af ryggen.
- Sænk benet langsomt mod gulvet og stræk det igen opad. Gentag øvelsen i et minut.
- Stræk efterfølgende benet opad og hold denne position i ca. 10 sekunder. Sænk benet langsomt og vend tilbage i udgangspositionen.
- Gentag øvelsen med det andet ben.

Hofte og ben (lårmusklerne i siden) (afbildning K)

- Læg dig på siden. Du kan lægge dig på din arm eller bruge underarmen som støtte. Bøj det nederste ben eller stræk det.
- Løft det øverste ben med vægtmanchetten ved ankeln og sænk det ned, for at træne lår-musklerne i siden. Gentag øvelsen i et minut.
- Stræk efterfølgende benet opad og hold denne position i ca. 10 sekunder. Sænk benet lang-somt og vend tilbage i udgangspositionen.
- Gentag øvelsen med det andet ben.

Ben (lårmusklerne i siden og indvendige lår-muskler) (afbildning L)

- Læg dig på siden og støt dig på din underarm. Stræk det nederste ben med vægtmanchetten ved ankeln.
- Kryds det øverste ben hen over det andet ben, idet du stiller foden af det øverste ben foran det nederste ben. Knæet af det øverste ben forbliver bøjet og hoften peger fremad.
- Spænd mavemusklerne og løft det nederste ben langsomt opad. Hold benet lige. Tæerne peger fremad. Det øverste ben bliver i positionen.
- Hold positionen i ca. 1 til 2 sekunder og vend langsomt tilbage i udgangspositionen. Gentag øvelsen i et minut.
- Skift position og gentag øvelsen med det andet ben.

● Vedligeholdelse

Under normale omstændigheder og brug er produktet vedligeholdelsesfrit.

Enhver ændring af de originale dele, materialer eller konstruktionen kan reducere produktets ydelse betydeligt. Det samme gælder ved kraftig forurening eller misbrug. Undgå at produktet kommer i berøring med vand. Hvis det skulle blive vådt, skal det tørres grundigt.

● Rengøring og pleje

- Brug aldrig skurende eller ætsende rengøringsmidler. Produktet vil herved tage skade.

- Anvend til rengøring og pleje en tør, fnugfri klud.
- Fjern kraftig forurening med en fugtig klud.

● Opbevaring

- **Vigtigt:** Forkert opbevaring af produktet kan føre til tidlig slitage og beskadigelse af produktet, hvilket kan resultere i personskader og/eller materielle skader.
- Opbevar altid produktet tørt og rent i et tempereret rum.
- Beskyt produktet ved opbevaring mod ekstreme temperaturer, direkte sollys og fugt.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

Introduzione	Pagina	95
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	Pagina	95
Contenuto della confezione	Pagina	96
Specifiche tecniche	Pagina	96
Avvertenze di sicurezza ..	Pagina	97
Allenamento	Pagina	99
Suggerimenti.....	Pagina	99
Esercizi.....	Pagina	99
Manutenzione	Pagina	102
Pulizia e cura	Pagina	102
Conservazione	Pagina	103
Smaltimento	Pagina	103

Polsiere con pesi

● Introduzione



Questo documento è un'edizione abbreviata delle istruzioni per l'uso complete. Facendo la scansione del codice QR puoi accedere direttamente alla pagina del servizio di assistenza Lidl (www.lidl-service.com) e inserendo il codice articolo (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 puoi scaricare e visionare le istruzioni per l'uso complete.

AVVERTENZA! Fare riferimento alle istruzioni per l'uso complete e alle avvertenze per la sicurezza, al fine di evitare lesioni personali e danni materiali. La Guida rapida è parte integrante di questo prodotto. Prima dell'utilizzo del prodotto leggere tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze per la sicurezza. Conservare la guida rapida e in caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.



● **Utilizzo conforme alla destinazione d'uso**

Questo prodotto è progettato come attrezzo per allenamento volto al rinforzo e all'irrobustimento della muscolatura del busto, delle braccia e delle gambe e al miglioramento della resistenza complessiva e della bruciatura dei grassi. Tenere presente che è stato acquistato un articolo della classe H per il normale uso domestico. Il prodotto è progettato per l'uso privato e non è adatto a scopi medici e commerciali. Altri utilizzi o modifiche del prodotto sono da considerarsi non conformi alla destinazione d'uso e possono provocare rischi

quali lesioni e danneggiamenti. Il distributore non si assume alcuna responsabilità per danni derivanti da un utilizzo non conforme. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti.

● **Contenuto della confezione**

2 polsiera / cavigliere con pesi
1 manuale di istruzioni

● **Specifiche tecniche**

Modello 380975:

Peso per ogni

polsiera / cavigliera: ca. 0,75 kg

Dimensioni: ca. 31 x 9 cm;
chiusura a strappo:
ca. 48,5 x 3,8 cm

Materiale: nylon jersey + gomma SBR,
imbottitura: scorie di ferro,
anello rettangolare: acciaio
zincato

Modello 380977:

Peso per ogni

polsiera / cavigliera: ca. 1 kg

Dimensioni: ca. 31,5 x 10,5 cm;
chiusura a strappo:
ca. 48,5 x 3,8 cm

Materiale: nylon jersey + gomma SBR,
imbottitura: scorie di ferro,
anello rettangolare: acciaio
zincato

Modello 380974:

Peso per ogni

polsiera / cavigliera: ca. 1,5 kg


Dimensioni: ca. 37,5 x 10,5 cm;
chiusura a strappo:
ca. 53,5 x 3,8 cm

Materiale: nylon jersey + gomma SBR,
imbottitura: scorie di ferro,
anello rettangolare: acciaio
zincato



Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA IL MANUALE DI ISTRUZIONI!

■  **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!**

Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Il materiale dell'imballaggio potrebbe provocarne il soffocamento. I bambini sottovalutano spesso i pericoli. Tenere sempre il prodotto lontano dalla portata dei bambini.

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Il prodotto non è adatto per stare in mano ai bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.

■ Tenere i bambini e altre persone non autorizzate lontano dal prodotto. Questo prodotto è destinato all'uso da parte di adulti. Genitori e tutori devono essere coscienti della propria responsabilità perché, con il naturale istinto al gioco e il bisogno di sperimentare dei bambini, si potrebbero verificare situazioni o comportamenti per cui l'attrezzo per allenamento non è progettato.

■ In caso di inutilizzo, conservarlo lontano dalla portata dei bambini. Per evitare il rischio di lesioni i bambini non devono trovarsi nel raggio d'azione del prodotto durante l'allenamento.

■ Istruire i bambini soprattutto sul fatto che questo prodotto non è un giocattolo.

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Assicurarsi che tutti i componenti siano integri. Eventuali componenti danneggiati possono compromettere la sicurezza e il funzionamento.

■ Controllare l'assenza di danni e/o usura prima dell'uso.

■ Fare attenzione particolarmente alle condizioni della chiusura a strappo e dell'anello rettangolare. Queste parti sono le più suscettibili all'usura.

■ Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta sottoporsi presso il proprio medico a un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura

- cardiaca, circolatoria o ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico se si manifestano dolori o malesseri.
- Non dimenticarsi di effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie capacità fisiche correnti. In caso di sforzi eccessivi o sovraccarico del corpo, si corre il rischio di incorrere in lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.
 - Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può mettere a rischio la salute. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.
 - Alle donne in gravidanza si consiglia di eseguire l'allenamento soltanto previo consulto medico.
 - Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura.
 - Non utilizzare il prodotto se è danneggiato.
 - Allenarsi esclusivamente su una superficie piana e antiscivolo con un rivestimento protettivo per il pavimento o il tappeto.
 - Non utilizzare il prodotto per colpire o urtare persone, animali, oggetti ecc. Sussiste il pericolo di lesione.
 - Dopo l'utilizzo conservare il prodotto in un luogo asciutto e sicuro. Non lasciare mai il prodotto incustodito.
 - Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento accertarsi che in ogni direzione ci sia almeno 1 metro di spazio libero intorno a sé e al prodotto (si veda fig. M).
 - L'attrezzo è stato verificato ai sensi dello standard ISO 20957-1. È ideato esclusivamente per l'uso domestico.
 - Durante l'allenamento indossare indumenti e calzature adeguate con soles antiscivolo. Assicurarsi che il locale dell'allenamento sia ben ventilato. Evitare tuttavia l'aria corrente.

● **Allenamento**

● **Suggerimenti**

- Durante l'allenamento mantenere sempre una tensione del corpo sufficiente. Sollevare il torace, tirare in dentro la pancia, tendere i glutei per tenere dritta la schiena, piegare leggermente il ginocchio e tenere dritti i polsi.
- Allenarsi lentamente e uniformemente e respirare in modo consapevole. Per ogni esercizio eseguire da una a tre serie di 6-15 ripetizioni ciascuna.

Di seguito sono riportati diversi esercizi eseguibili con le polsiere / cavigliere con pesi.

● **Esercizi**

Braccia e spalle I (fig. A)

- Tenere piegate le braccia davanti al corpo con le polsiere con pesi applicate ai polsi.
- Stringere i pugni. I gomiti sono rivolti verso il basso. Stendere ora il braccio sinistro in avanti e ruotarlo in modo che il palmo della mano sia rivolto verso il basso nella posizione finale mostrata. Ritornare poi nella posizione di partenza.
- Eseguire il movimento con l'altro braccio. Variare la velocità. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia e spalle II (fig. B)

- Tenere piegate le braccia lateralmente vicino al corpo con le polsiere con pesi applicate ai polsi e più o meno all'altezza delle spalle.
- Stringere i pugni. I gomiti sono rivolti verso il basso. Stendere ora le braccia verso l'alto e l'esterno affinché le mani si tocchino al di sopra della testa. Ritornare poi nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia (bicipiti I) (fig. C)

- Tenere piegate le braccia davanti al corpo con le polsiere con pesi applicate ai polsi.
- Stringere i pugni. I gomiti sono rivolti verso il basso. Muovere ora il braccio sinistro piegato verso il basso in modo tale che la posizione finale del pugno si trovi vicino ai fianchi.

- Ritornare poi nella posizione di partenza ed eseguire il movimento con l'altro braccio. Variare la velocità. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia (bicipiti II) (fig. D)

- Tenere piegate le braccia lateralmente vicino al corpo con le polsiere con pesi applicate ai polsi e più o meno all'altezza delle spalle.
- Stringere i pugni. I palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Piegare le braccia in direzione delle spalle / della testa. Ritornare poi nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia, spalle e tricipiti (fig. E)

- Tenere piegate le braccia davanti al corpo con le polsiere con pesi all'altezza degli occhi. Posizionare i polsi con le polsiere con pesi uno sopra l'altro.
- Stringere i pugni. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso e i gomiti sono flessi. Stendere ora in avanti il braccio situato in alto. Riportarlo poi indietro nella posizione del braccio sottostante e stendere contemporaneamente l'altro braccio (ora in alto) in avanti. Variare la velocità. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia (tricipiti) (fig. F)

- Piegare il busto in avanti. Tenere le braccia con le polsiere con pesi accanto al corpo. I gomiti sono piegati ad un angolo di 90 ° ed aderiscono al corpo.
- Stringere i pugni. I palmi delle mani sono rivolti verso l'interno. Stendere ora le braccia in alto e indietro. Ritornare poi nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia, petto e spalle (fig. G)

- Tenere le braccia con le polsiere con pesi accanto al corpo. I gomiti sono flessi leggermente all'altezza delle spalle.
- Stringere i pugni, i palmi delle mani sono rivolti in avanti. Unire ora le braccia davanti al busto. Ritornare poi nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Braccia, schiena e spalle (fig. H)

- Tenere le braccia in posizione a V con le polsiere con pesi lateralmente accanto / sopra il corpo, con i gomiti stesi come mostrato nella figura.
- Stringere i pugni, i palmi delle mani sono rivolti in avanti. Muovere ora le braccia verso il basso lateralmente, accanto al busto. Ritornare poi nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Polpacci (fig. I)

- Assumere una posizione eretta. Tenere dritta la schiena e le braccia di fianco al corpo. Aprire i piedi con le cavigliere con pesi applicati sulle caviglie ad un'ampiezza leggermente maggiore rispetto alle spalle.
- Mettersi ora in punta di piedi. La schiena rimane dritta.
- Mantenere la posizione per circa 10 secondi e tornare poi lentamente nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Schiena, glutei e gambe (fig. J)

- Inginocchiarsi sul pavimento e sorreggersi sugli avambracci (le mani sono poggiate piatte sul pavimento). Assicurarsi che le spalle si trovino sui polsi e le ginocchia formino un angolo di 90°.
- Sollevare una gamba con la cavigliera con pesi sulla caviglia fino a quando la gamba tesa non forma una linea con la schiena. Assicurarsi di non inarcare la parte lombare della schiena.
- Abbassare lentamente la gamba verso terra e ristenderla in alto. Ripetere questo movimento per un minuto.
- Stendere infine in alto la gamba e tenerla in posizione per circa 10 secondi. Appoggiare poi lentamente la gamba e ritornare nella posizione iniziale.
- Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

Fianchi e gambe (muscolatura laterale della coscia) (fig. K)

- Distendersi sul fianco. È possibile appoggiarsi sul braccio o sull'avambraccio per sorreggersi. Piegare la gamba posta in basso o stenderla.
- Sollevare la gamba posta in alto con la cavigliera con pesi applicata alla caviglia e

- riabbassarla per allenare la muscolatura laterale delle cosce e il bacino. Ripetere questo movimento per un minuto.
- Stendere infine in alto la gamba e tenerla in posizione per circa 10 secondi. Appoggiare poi lentamente la gamba e ritornare nella posizione iniziale.
 - Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

Gambe (muscolatura interna e laterale della coscia) (fig. L)

- Distendersi sul fianco e sorreggersi sull'avambraccio. Stendere la gamba dritta sottostante con la cavigliera con pesi applicata alla caviglia.
- Incrociare ora la gamba posta in alto sull'altra gamba collocando il piede della gamba posta in alto davanti alla gamba sottostante. Il ginocchio della gamba posta in alto è piegato e il bacino ruota in avanti.
- Tendere i muscoli addominali e sollevare lentamente la gamba sottostante verso l'alto. Tenere dritta la gamba. La punta dei piedi è rivolta in avanti. La gamba posta in alto rimane in posizione.
- Mantenere la posizione per circa 1-2 secondi e tornare poi lentamente nella posizione di partenza. Ripetere l'esercizio per un minuto.
- Cambiare la posizione e ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

● Manutenzione

In normali condizioni e usi, il prodotto non necessita di manutenzione.

Qualsiasi modifica dei pezzi originali, dei materiali o della struttura del prodotto può ridurre notevolmente la prestazione. Lo stesso vale in caso di sporco ostinato o uso scorretto. Evitare che il prodotto entri in contatto con acqua. Laddove fosse bagnato, farlo asciugare all'aria aperta.

● Pulizia e cura

- Non utilizzare in nessun caso detersivi abrasivi o corrosivi. Questi potrebbero danneggiare il prodotto.

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le tracce di sporco più resistenti con un panno umido.

● **Conservazione**

- **Importante:** una conservazione e un utilizzo scorretti del prodotto possono condurre a un'usura troppo veloce e a danneggiamenti che possono provocare lesioni e/o danni materiali.
- Riporre il prodotto sempre asciutto e pulito in un ambiente temperato.
- Durante la conservazione proteggere il prodotto da temperature estreme, irraggiamento solare e umidità.

● **Smaltimento**

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

Bevezető	Oldal 105
Rendeltetésszerű használat	Oldal 105
A csomag tartalma	Oldal 106
Műszaki adatok	Oldal 106
Biztonsági tudnivalók	Oldal 106
Edzés	Oldal 108
Tippek	Oldal 108
Gyakorlatok	Oldal 109
Karbantartás	Oldal 112
Tisztítás és karbantartás ..	Oldal 112
Tárolás	Oldal 112
Mentesítés	Oldal 112

Bokasúlyok

● Bevezető



Ez a dokumentum a teljes használati útmutató rövidített nyomtatott változata. A QR-kód beolvasásával Ön egyenesen a Lidl-Service oldalára látogathat (www.lidl-service.com) és a cikkszám megadásával (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 megtekintheti és letöltheti a teljes használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS! Tartsa be a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat a személyi és anyagi károk elkerülése érdekében. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt ismerje meg az összes használati- és biztonsági utasítást. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetére őrizze meg a rövid útmutatót.



● Rendeltetészerű használat

Ezt a terméket edzőeszközként tervezték, hogy erősítse és izmosítsa a felsőtest izmait, a kar- és lábizmokat, valamint javítsa az általános állóképességet és elősegítse a zsírégetést. Felhívjuk figyelmét, hogy H osztályú terméket vásárolt normál háztartási használatra. A termék privát területen használható és nem alkalmas orvosi és kereskedelmi célú felhasználásra. A termék más célú felhasználása vagy átalakítása nem rendeltetészerűnek számít és kockázatokhoz, valamint sérülésekhez és károkhoz vezethet. A nem rendeltetészerű használatból adódó károkért a forgalmazó nem vállal felelősséget. A termék kizárólag felnőttek, magán használatára készült.

● A csomag tartalma

2 csukló-/lábsúly
1 használati útmutató

● Műszaki adatok

Modell 380975:

Súly csuklónként /
lábanként: kb. 0,75 kg
Mérete: kb. 31 x 9 cm; tépőzár:
kb. 48,5 x 3,8 cm
Anyaga: Nejlon dzsörzé + SBR,
töltet: vassalak,
téglalap alakú gyűrű:
horganyzott acél

Modell 380977:

Súly csuklónként /
lábanként: kb. 1 kg
Mérete: kb. 31,5 x 10,5 cm;
tépőzár: kb. 48,5 x 3,8 cm
Anyaga: Nejlon dzsörzé + SBR,
töltet: vassalak,
téglalap alakú gyűrű:
horganyzott acél

Modell 380974:

Súly csuklónként /
lábanként: kb. 1,5 kg
Mérete: kb. 37,5 x 10,5 cm;
tépőzár: kb. 53,5 x 3,8 cm
Anyaga: Nejlon dzsörzé + SBR,
töltet: vassalak,
téglalap alakú gyűrű:
horganyzott acél



Biztonsági tudnivalók

HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, GONDOSAN ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT!



**⚠ FIGYELMEZTETÉS! ÉLET-
ÉS BALESETVESZÉLYEK KIS-
GYEREKEK ÉS GYEREKEK**

SZÁMÁRA! Soha ne hagyja a gyermekét a csomagolóanyaggal felügyelet nélkül. A csomagolóanyagok fulladást okozhatnak. A gyerekek gyakran alábecsülik a veszélyeket.

Mindig tartsa távol a gyerekeket a terméktől.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY! A termék gyerek kezébe nem való. A termék nem játékszer! Ezt a terméket gyerekek lehetőleg ne használják.

- A gyermekeket és illetéktelen személyeket mindig tartsa távol a terméktől. Ez a termék felnőttek számára készült. A szülőknek és a gondviselőknél tisztában kell lenniük felelősségükkel, mert a természetes játékosztön és a gyermekek kísérletezése azt jelenti, hogy olyan helyzetekre és viselkedésre kell számítani, amelyre az edzőeszköz nem alkalmas.
- Amikor nincs használatban, gyerekek számára nem hozzáférhető helyen tárolja. A sérülésveszély elkerülése érdekében az edzés alatt a gyerekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörében.
- A gyerekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játékszer.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY! Bizonyosodjon meg róla, hogy minden rész sértetlen. A sérült alkatrészek befolyásolhatják a biztonságot és a működést.

- Vizsgálja meg minden egyes használat előtt a terméket az esetleges sérülések vagy elhasználódás szempontjából.
- Fordítson különös figyelmet a tépőzáras rögzítő és a téglalap alakú gyűrű állapotára. Ezek a részek a leginkább érzékenyek az elhasználódásra.
- Az első használat előtt végeztessen el magán az orvos által egy általános edzettségi vizsgálatot, hogy az orvos az esetleges szív-érkeringési- vagy ortopéd-problémákat kiderítse. Szakítsa meg azonnal az edzését és forduljon orvoshoz, ha edzés közben fájdalmak vagy rosszullét állna elő.
- Edzés előtt mindig gondoljon a megfelelő bemelegítésre és az aktuális edzettségi állapotának megfelelően edzen. Túl nagy igénybevétel és túlzásba vitt edzés esetén súlyos sérülések keletkezhetnek. Rosszullét, gyengeség vagy fáradtság esetén azonnal fejezze be az edzést és konzultáljon egy orvossal.

- Figyeljen a teste jelzéseire. Hibás és túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti az egészségét. Ha fájdalmat, mellkasi szorítást, szabálytalan szívverést, extrém légszomjat, szédülést vagy kábultságot tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a testmozgást és forduljon orvosához.
- Várandós kismamák csak az orvosukkal történő egyeztetést követően edzhetnek.
- Mielőtt a terméket használná vizsgálja azt meg károsodások és/vagy elhasználódás szempontjából.
- Ne használja a terméket, ha az megrongálódott.
- Csak sima és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat, lefedve a padlót vagy a szőnyeget.
- Ne használja a terméket emberek, állatok, tárgyak stb. ütésére vagy lökésére, sérülésveszély áll fent.
- A használata után tárolja a terméket egy száraz, biztos helyen. Ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- A biztonságos edzéshez elegendő helyre van szükség. Edzés közben vegye figyelembe, hogy maga körül és a termék körül mindkét irányban legalább 1 m szabad hely legyen (lásd M. ábra).
- A készüléket az ISO 20957-1 szabványnak megfelelően tesztelték. Csak otthoni használatra alkalmas.
- Sportolás közben viseljen megfelelő, csúszásmentes talppal ellátott ruházatot és lábbelit. Győződjön meg arról, hogy az edzőhelyiség jól szellőzik. Ne legyen huzat.

● **Edzés**

● **Tippek**

- Az edzés során mindig legyen megfelelő a testtartása. Emelje a mellkasát, húzza be a gyomrát, feszítse meg a fenekét, legyen egyenes a háta, kissé hajlítsa meg a térdét, és tartsa egyenesen a csuklóját.
- Edzzen lassan és egyenletesen, és lélegezzen tudatosan. Minden gyakorlathoz végezzen egy-három sorozatos 6-15 ismétlést.

Az alábbiakban különféle gyakorlatok találhatóak, amelyeket súlyzókkal lehet végezni.

● **Gyakorlatok**

Karok & vállak I (A. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal behajlítva a test elé.
- Szorítsa össze az öklét. A könyök nézzen lefelé. Most nyújtsa előre a bal karját, és fordítsa úgy, hogy a tenyér lefelé nézzen a bemutatott állóhelyzetben. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Végezze el a mozgást a másik karjával is. Változtassa a sebességet. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Karok & vállak II (B. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal a test mellett vállmagasságban.
- Szorítsa össze az öklét. A könyök nézzen lefelé. Nyújtsa fölfelé és kifelé karjait és a feje fölött érintse össze két kezét. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Karok (Bicepsz I) (C. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal behajlítva a test elé.
- Szorítsa össze az öklét. A könyök nézzen lefelé. Most mozgassa a bal karját lefelé, hajlítva úgy, hogy az ököl helyzete a csípője mellett legyen.
- Ezután térjen vissza a kiindulási helyzetbe, és hajtsa végre a mozgást a másik karjával is. Változtassa a sebességet. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Karok (Bicepsz II) (D. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal a test mellett vállmagasságban.
- Szorítsa össze az öklét. A tenyerek nézzenek felfelé. Hajlítsa a karját a válla/feje felé. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Kar, váll és tricepsz (E. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal behajlítva a test elé szemmagasságban. Helyezze a

csuklóját úgy, hogy a csuklósúlyok egymásra helyezkedjenek.

- Szorítsa össze az öklét. A tenyér lefelé néz, a könyök legyen behajlítva. Most nyújtsa előre a fent lévő karját. Ezután helyezze vissza az alul lévő kar helyzetébe, ugyanakkor nyújtsa előre a másik (most fent lévő) karját. Változtassa a sebességet. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Kar (Tricepsz) (F. ábra)

- Hajoljon felső testével előre. Tartsa karjait a csuklósúlyokkal behajlítva a teste mellett. Könyökei legyenek 90 fokban behajlítva és szorosan a test mellett.
- Szorítsa össze az öklét. A tenyerek nézzenek befelé. Most nyújtsa ki a karját felfelé és hátra. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Karok, mell & vállak (G. ábra)

- Tartsa karjait a csuklósúlyokkal behajlítva a teste mellett. A könyök legyen behajlítva körülbelül vállmagasságban.
- Szorítsa össze az öklét, tenyere nézzen előre-felé. Most állítsa vezesse a karjait a felsőteste elé. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Karok, hát & vállak (H. ábra)

- Tartsa a karjait a csuklósúlyokkal V alakban, a test mellett/felett a könyökével kinyújtva, az ábra szerint.
- Szorítsa össze az öklét, tenyere nézzen előre-felé. Most mozgassa a karjait lefelé a felsőteste mellett. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Vádli (I. ábra)

- Álljon egyenesen. Tartsa a hátát egyenesen, a karját pedig az oldalán. Helyezze a lábát úgy, hogy a bokasúlyok kissé szélesebben legyenek, mint a váll szélessége.
- Álljon lábujjhegyre. Eközben a hát legyen egyenes.
- Tartsa meg ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy percig.

Hát, fenék & lábak (J. ábra)

- Térdeljen le a földre, és támassza meg magát az alkarján (a kéz legyen lapos a földön). Győződjön meg arról, hogy a váll a csukló fellett helyezkedjen el, és a térde legyen 90 fokos szögben.
- Emelje fel az egyik lábát a bokasúllyal, amíg a kinyújtott láb egy vonalba esik a hátával. Figyeljen, hogy ne domborítsa a hát alsó részét.
- Lassan engedje le a lábát a föld felé, és egyenesítse ki újra. Ismételje ezt a mozdulatot egy percen át.
- Ezután feszítse a lábát felfelé, és tartsa a helyzetet körülbelül 10 másodpercig. Ezután lassan engedje le a lábát, és térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Csípő & lábak (belső és oldalsó combizomzat) (K. ábra)

- Feküdjön az oldalára. Lefeküdhet a karjára, vagy használhatja az alkarját támaszként. Hajlítsa meg vagy igazítsa ki az alul lévő lábat.
- Emelje meg a felül lévő lábat a bokasúllyal, és engedje vissza lefelé a combizmok és a csípő edzése érdekében. Ismételje ezt a mozdulatot egy percen át.
- Ezután végül feszítse a lábát felfelé, és tartsa a helyzetet körülbelül 10 másodpercig. Ezután lassan engedje le a lábát, és térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Lábak (belső és oldalsó combizomzat) (L. ábra)

- Feküdjön az oldalára és támassza meg magát az alkarján. Nyújtsa ki egyenesen az alul lévő lábat a bokasúllyal.
- Most keresztezze a felül lévő lábat a másik láb fölé úgy, hogy a lábfejét az alsó lábszár tetejére helyezi. A felül lévő láb térde hajlított és a csípő nézzen előre.
- Feszítse meg a hasizmait, és lassan emelje felfelé az alul lévő lábát. A lába legyen kinyújtva. A lábujjai nézzenek előre. A felül lévő láb maradjon ebben a helyzetben.
- Tartsa meg ezt a helyzetet 1-2 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismételje meg a gyakorlatot egy perccig.

- Váltson pozíciót, és ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábbal.

● Karbantartás

A termék normál körülmények között és használat mellett nem igényel karbantartást.

Az eredeti részek, anyagok vagy a konstrukció bármilyen megváltoztatása jelentősen csökkenti a termék teljesítményét. Ugyanez vonatkozik az erős szennyeződésekre vagy nem megfelelő használatra. Kerülje a termék vízzel való érintkezését. Ha nedves, hagyja levegőn megszáradni.

● Tisztítás és karbantartás

- Semmi esetre se használjon súroló vagy maró tisztítószeret. Egyébként a termék károsodhat.
- A tisztításhoz és ápoláshoz száraz, szőszmentes kendőt használjon.
- Nedves kendő segítségével távolítsa el a makacsabb szennyeződések.

● Tárolás

- **Fontos:** A termék nem megfelelő tárolása idő előtti elhasználódáshoz és károsodáshoz vezet, ami személyi sérülést és / vagy anyagi kárt okozhat.
- Mindig szárazon és tisztán tárolja a terméket egy fűtött helyiségben.
- Tárolás alatt óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napfénytől és nedvességtől.

● Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

Uvod	Stran 114
Predvidena uporaba.....	Stran 114
Obseg dobave.....	Stran 115
Tehnični podatki.....	Stran 115
Varnostni napotki	Stran 115
Vadba	Stran 117
Nasveti.....	Stran 117
Vaje.....	Stran 117
Vzdrževanje	Stran 120
Čiščenje in nega	Stran 120
Skladiščenje	Stran 121
Odstranjevanje	Stran 121

Utežne manšete

● Uvod



Pri tem dokumentu gre za skrajšano tiskano različico celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR prispete neposredno na spletno mesto Lidl-Service (www.lidl-service.com) in lahko z vnosom številke izdelka (IAN) 380974_2110, 380975_2110, 380977_2110 vidite in prenesete celotna navodila za uporabo.

OPOZORILO! Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da boste preprečili telesne poškodbe oseb in materialno škodo. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Preden začnete izdelek uporabljati, se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Skrbno shranite kratka navodila in ob predaji izdelka tretji osebi priložite tudi vso dokumentacijo.



● **Predvidena uporaba**

Ta izdelek je zasnovan kot vadbená naprava za krepitev in utrditev mišic trupa, rok in nog ter za izboljšanje splošne vzdržljivosti in izgorevanje maščob. Upoštevajte, da ste kupili izdelek razreda H za običajno domačo uporabo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene. Drugačna uporaba ali spremembe na izdelku niso v skladu z določili in lahko predstavljajo tveganja za nastanek telesnih poškodb in poškodb na izdelku. Za škode, do katerih pride zaradi nepravilne uporabe, distributer ne prevzema odgovornosti. Izdelek je namenjen izključno, da ga uporabljajo odrasli.

● Obseg dobave

2 manšeti z utežmi
1 navodilo za uporabo

● Tehnični podatki

Model 380975:

Masa na manšeto: pribl. 0,75 kg
Mere: pribl. 31 x 9 cm;
sprijemalno zapiralo:
pribl. 48,5 x 3,8 cm
Material: najlon jersey + SBR,
polnilo: železova žindra,
pravokotni obroč: pocinkano
jeklo

Model 380977:

Masa na manšeto: pribl. 1 kg
Mere: pribl. 31,5 x 10,5 cm;
sprijemalno zapiralo:
pribl. 48,5 x 3,8 cm
Material: najlon jersey + SBR,
polnilo: železova žindra,
pravokotni obroč: pocinkano
jeklo

Model 380974:

Masa na manšeto: pribl. 1,5 kg
Mere: pribl. 37,5 x 10,5 cm;
sprijemalno zapiralo:
pribl. 53,5 x 3,8 cm
Material: najlon jersey + SBR,
polnilo: železova žindra,
pravokotni obroč: pocinkano
jeklo



Varnostni napotki

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO! NAVODILA ZA UPORABO SKRBNO SHRANITE!

■



⚠ OPOZORILO! SMRTNA NEVARNOST IN NEVARNOST NESREČ ZA MALČKE IN

OTROKE! Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora skupaj z embalažnim materialom. Obstaja

nevarnost zadušitve z embalažnim materialom. Otroci pogosto podcenjujejo nevarnosti. Otrokom nikoli ne dovolite zadrževanja v bližini izdelka.

⚠ PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB! Izdelek ne sodi v otroške roke. Ta izdelek ni igrača! Tega izdelka otroci ne smejo uporabljati.

- Otroci in nepooblaščen osebe se ne smejo približevati izdelku. Izdelek je predviden, da ga uporabljajo odrasli. Starši in skrbniki se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj je zaradi nagona po igri in eksperimentiranja mogoče pričakovati situacije in vedenja, za katera vadbena naprava ni izdelana.
- Če je ne uporabljate, jo shranite nedostopno otrokom. Za preprečevanje telesnih poškodb se otroci med vadbo ne smejo nahajati na doseg izdelka.
- Otroke morate zlasti opozoriti, da ta izdelek ni igrača.

⚠ PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB! Prepričajte se, ali so vsi deli nepoškodovani. Poškodovani deli lahko negativno vplivajo na varnost in delovanje.

- Pred uporabo preverite izdelek glede morebitnih poškodb in / ali obrabe.
- Zlasti bodite pozorni na stanje sprijemalnih zapiral in pravokotnega obroča. Ti deli so najbolj podvrženi obrabi.
- Pred prvo uporabo pri vašem zdravniku opravite splošno kontrolo telesnih zmožnosti in dajte preveriti eventualne težave s srcem, krvnim obtokom ali ortopedske težave. Vadbo takoj prekinite in se posvetujte z zdravnikom, če se pojavijo bolečine ali slabo počutje.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite svojim trenutnim sposobnostim primerno. Pri prevelikem naporu in preobremenitvi telesa obstaja nevarnost hudih telesnih poškodb. V primeru težav, občutka slabosti ali utrujenosti takoj prekinite z vadbo in se obrnite na zdravnika.
- Upoštevajte signale svojega telesa. Napačna ali čezmerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Če med vadbo občutite bolečine, občutek utesnenosti v prsih, nereden srčni utrip, izjemno kratko sapo, vrtoglavico ali omotico, takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

- Nosečnice smejo vaditi le po posvetu z zdravnikom.
- Pred uporabo preverite izdelek, ali kaže znake poškodb in / ali obrabe.
- Izdelka ne uporabljajte, če je poškodovan.
- Vadite samo na ploski in nedrseči podlagi z zaščitno oblogo za tla ali preprogo.
- Izdelka ne uporabljajte za udarjanje ali potiskanje oseb, živali, predmetov itn. Obstaja nevarnost telesnih poškodb.
- Izdelek po uporabi skladiščite na suhem mestu. Izdelka ne pustite nenadzorovanega.
- Za varno vadbo potrebujete dovolj prostora. Pri vadbi upoštevajte, da boste imeli v vseh smereh prostor vsaj 1 m okrog sebe in tudi izdelka (glejte sliko M).
- Naprava je bila preverjena skladno s standardom ISO 20957-1. Namenjena je samo za domačo uporabo.
- Med vadbo nosite primerna oblačila in obutev z nedrsečimi podplati. Poskrbite, da boste vadili v prostoru z dobrim prezračevanjem. Vseeno se izogibajte prepihu.

● **Vadba**

● **Nasveti**

- Med vadbo naj bo telo vedno primerno napeto. Dvignite prsni koš, povlecite trebuh noter, napnite zadnjico, da bo hrbet raven, rahlo upognite kolena in imejte zapestji ravni.
- Vadite počasi in enakomerno ter enakomerno dihajte. Vsako vajo izvajajte v enem do treh sklopih s 6 do 15 ponovitvami.

V nadaljevanju so navedene različne vaje, ki jih lahko izvajate z manšetami z utežmi.

● **Vaje**

Roke in ramena I (slika A)

- Roki z manšetami z utežmi držite upognjeni v zapestjih pred telesom.
- Stisnite pesti. Komolca sta usmerjena navzdol. Zdaj iztegnite levo roko naprej in jo obrnite tako, da bo dlan v prikazanem končnem

- položaju obrnjena navzdol. Nato se vrnite v izhodiščni položaj.
- Izvedite gib z drugo roko. Spreminjajte hitrost. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke in ramena II (slika B)

- Roki z manšetami z utežmi držite upognjeni v zapestjih stransko ob telesu približno v višini ramen.
- Stisnite pesti. Komolca sta usmerjena navzdol. Roki zdaj iztegnite navzgor in navzven, tako da se dlani dotikata nad glavo. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke (bicepsi I) (slika C)

- Roki z manšetami z utežmi držite upognjeni v zapestjih pred telesom.
- Stisnite pesti. Komolca sta usmerjena navzdol. Zdaj premaknite pokrčeno levo roko navzdol, tako da bo pest v končnem položaju poleg kolka.
- Nato se vrnite v izhodiščni položaj in izvedite gib z drugo roko. Spreminjajte hitrost. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke (bicepsi II) (slika D)

- Roki z manšetami z utežmi držite upognjeni v zapestjih stransko ob telesu približno v višini ramen.
- Stisnite pesti. Notranji strani dlani sta obrnjeni navzgor. Pokrčite roki v smeri ramen / glave. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke, ramena in tricepsi (slika E)

- Roki z manšetami z utežmi držite upognjeni v višini oči pred telesom. Prekrižajte zapestji z nameščenimi manšetami z utežmi.
- Stisnite pesti. Dlani sta obrnjeni navzdol, komolca pa sta pokrčena. Zdaj iztegnite zgornjo roko naprej. Nato jo premaknite nazaj v položaj spodnje roke, sočasno pa iztegnite drugo roko (ki je zdaj zgoraj) naprej. Spreminjajte hitrost. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke (triceps) (slika F)

- Nagnite zgornji del telesa naprej. Roki z manšetami z utežmi imejte ob telesu. Komolca sta pokrčena pod kotom 90° in tesno ob telesu.

- Stisnite pesti. Notranji strani dlani sta obrnjeni navznoter. Zdaj iztegnite roki navzgor in nazaj. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke, prsi in ramena (slika G)

- Roki z manšetami z utežmi imejte ob telesu. Komolca sta pokrčena približno v višini ramen.
- Stisnite pesti, notranji strani dlani sta obrnjeni naprej. Zdaj približajte roki pred zgornjim delom telesa. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Roke, hrbet in ramena (slika H)

- Roki z manšetami z utežmi imejte v obliki črke V na strani ob telesu/nad telesom z iztegnjenima komolcema, kot je prikazano na sliki.
- Stisnite pesti, notranji strani dlani sta obrnjeni naprej. Zdaj premaknite roki stransko ob zgornjem delu telesa navzdol. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Meča (slika I)

- Stojte pokončno. Hrbet imejte raven in roki stransko ob telesu. Stopali z manšetami z utežmi na gležnjih imejte razširjeni malo več kot v širini ramen.
- Zdaj stopite na konice prstov. Hrbet ostane pri tem raven.
- Zadržite ta položaj pribl. 10 sekund in se počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.

Hrbet, zadnjica in noge (slika J)

- Pokleknite na tla in se podprite na podlahti (dlani sta plosko na tleh.). Pazite, da bosta rameni nad zapestji in da bosta kolena tvorili 90° kot.
- Dvignite eno nogo z manšeto z utežmi na gležnju, da bo iztegnjena noga v liniji s hrbtom. Pazite, da ne boste upogibali hrbta.
- Počasi spustite nogo proti tlam in jo znova iztegnite navzgor. Ta gib ponavljajte eno minuto.
- Nato iztegnite nogo navzgor in zadržite ta položaj približno 10 sekund. Počasi spustite svojo nogo in se vrnite v izhodiščni položaj.
- Izvedite vajo z drugo nogo.

Kolki in noge (stranske stegenske mišice) (slika K)

- Ulezite se na bok. Pri tem lahko ležite na svoji roki ali uporabite podlaket kot oporo. Spodnjo nogo lahko skrčite ali iztegnete.
- Dvignite zgornjo nogo z manšeto z utežmi na gležnju in jo znova spustite, da boste izvajali vaje za stranske stegenske mišice in kolke. Ta gib ponavljajte eno minuto.
- Nato iztegnite nogo navzgor in zadržite ta položaj približno 10 sekund. Počasi spustite svojo nogo in se vrnite v izhodiščni položaj.
- Izvedite vajo z drugo nogo.

Noge (notranje in stranske stegenske mišice) (slika L)

- Ulezite se na stran in se oprite na podlaket. Iztegnite spodnjo nogo z manšeto z utežmi na gležnju naravnost.
- Zdaj prekrižajte zgornjo nogo prek druge, tako da stopalo zgornje noge položite pred spodnjo nogo. Koleno zgornje noge je pri tem pokrčeno, kolk pa je obrnjen naprej.
- Napnite trebušne mišice in počasi dvignite spodnjo nogo. Nogo imejte ravno. Nožni prsti so obrnjeni naprej. Zgornja noga ostane v položaju.
- Zadržite ta položaj pribl. 1 do 2 sekundi in se nato počasi vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponavljajte eno minuto.
- Zamenjajte položaj in ponovite vajo z drugo nogo.

● Vzdrževanje

Pri običajnih pogojih in uporabi izdelek ne potrebuje vzdrževanja.

Vsaka sprememba originalnih delov, materialov ali konstrukcije izdelka lahko močno zmanjša učinkovitost. Enako velja pri močni umazaniji ali napačni uporabi. Preprečite, da bi izdelek prišel v stik z vodo. Če se zmoči, se naj posuši na zraku.

● Čiščenje in nega

- Nikakor ne uporabljajte čistil za drgnjenje ali jedkih čistil. Izdelek bi se pri tem lahko poškodoval.

- Za čiščenje in nego uporabljajte suho krpo, ki ne pušča vlaken.
- Večjo umazanijo odstranite s pomočjo vlažne krpe.

● Skladiščenje

- **Pomembno:** Nepravilna hramba izdelka lahko privede do predčasne obrabe in poškodb izdelka, posledica pa so lahko telesne poškodbe in / ali materialna škoda.
- Shranjujte izdelek vedno suh in čist v temperiranem prostoru.
- Med hrambo zaščitite izdelek pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago.

● Odstranjevanje

Embalaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.

O možnostih odstranjevanja odsluženega izdelka se lahko pozanimate pri svoji občinski ali mestni upravi.

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG07126/HG07131/HG07124
Version: 05/2022

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacii · Stav
informaci · Stav informácií · Estado de las
informaciones · Tilstand af information
Versione delle informazioni · Információk állása
Stanje informacij: 03 / 2022 · Ident.-No.:
HG07126/HG07131/HG07124032022-8

IAN 380974_2110

IAN 380975_2110

IAN 380977_2110

