



## DUMBBELL SET

(GB)

**DUMBBELL SET**  
Instructions for use

(FI)

**KÄSIPAINOT**  
Käyttöohje

(SE)

**HANTELSET**  
Bruksanvisning

(PL)

**ZESTAW HANTLI**  
Instrukcja użytkowania

(LT)

**TRUMPŲ SVARMENŲ  
RINKINYS**  
Naudojimo instrukcija

(EE)

**LÜHIKESTE HANTLITE  
KOMPLEKT**  
Kasutusjuhend

(LV)

**MAZO HANTEĻU  
KOMPLEKTS**  
Lietošanas norādījumi

(DE) (AT) (CH)

**KURZHANTEL-SET**  
Gebrauchsanweisung

IAN 463299\_2407

**GB**

|                                                         |   |
|---------------------------------------------------------|---|
| Package contents .....                                  | 5 |
| Technical data .....                                    | 5 |
| Intended use .....                                      | 5 |
| Safety information .....                                | 5 |
| Risk of injury! .....                                   | 5 |
| Special precaution – risk of injury for children! ..... | 6 |
| Danger due to wear and tear .....                       | 6 |
| General training instructions .....                     | 6 |
| Warming up .....                                        | 6 |
| Stretching .....                                        | 7 |
| Storage, cleaning .....                                 | 8 |
| Disposal .....                                          | 8 |
| Notes on the guarantee and service handling .....       | 8 |

**FI**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Toimitussisältö .....                                                 | 10 |
| Tekniset tiedot .....                                                 | 10 |
| Tarkoitettu käyttö .....                                              | 10 |
| Turvallisuusohjeet .....                                              | 10 |
| Loukkaantumisvaara! .....                                             | 10 |
| Noudata erityistä varovaisuutta –<br>lasten loukkaantumisvaara! ..... | 11 |
| Kulumisen aiheuttama vaara .....                                      | 11 |
| Yleisiä harjoitusohjeita .....                                        | 11 |
| Lämmittely .....                                                      | 11 |
| Venyttely .....                                                       | 12 |
| Säilytys, puhdistus .....                                             | 13 |
| Hävittämistä koskevat ohjeet .....                                    | 13 |
| Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet .....                      | 13 |

**SE**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Leveransomfattning .....                              | 15 |
| Tekniska data .....                                   | 15 |
| Avsedd användning .....                               | 15 |
| Säkerhetsanvisningar .....                            | 15 |
| Risk för personskada!.....                            | 15 |
| Särskild varning – risk för personskada på barn!..... | 16 |
| Risker på grund av slitage .....                      | 16 |
| Allmänna träningsinstruktioner .....                  | 16 |
| Uppvärmning .....                                     | 17 |
| Stretchning .....                                     | 17 |
| Förvaring, rengöring .....                            | 18 |
| Anvisningar för avfallshantering.....                 | 18 |
| Information om garanti och servicehantering .....     | 18 |

**PL**

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Zakres dostawy .....                                                                         | 20 |
| Dane techniczne .....                                                                        | 20 |
| Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....                                                    | 20 |
| Wskazówki bezpieczeństwa .....                                                               | 20 |
| Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....                                                 | 20 |
| Zachować szczególną ostrożność –<br>niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .... | 21 |
| Zagrożenia spowodowane zużyciem .....                                                        | 21 |
| Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....                                                    | 22 |
| Rozgrzewka .....                                                                             | 22 |
| Rozciąganie .....                                                                            | 23 |
| Przechowywanie, czyszczenie .....                                                            | 23 |
| Uwagi odnośnie recyklingu .....                                                              | 24 |
| Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....                                     | 24 |

**LT**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Komplektacija .....                                    | 26 |
| Techniniai duomenys .....                              | 26 |
| Naudojimas pagal paskirtį .....                        | 26 |
| Saugos instrukcijos .....                              | 26 |
| Pavojus susižeisti! .....                              | 26 |
| Atkreipkite dėmesį – pavojus susižeisti vaikams! ..... | 27 |
| Pavojai dėl nusidėvėjimo .....                         | 27 |
| Bendrieji treniruočių nurodymai .....                  | 27 |
| Apšilimas .....                                        | 28 |
| Tempimas .....                                         | 28 |
| Laikymas, valymas .....                                | 29 |
| Išmetimo nurodymai .....                               | 29 |
| Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo .....           | 29 |

**EE**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tarnekomplekt .....                                | 31 |
| Tehnilised andmed .....                            | 31 |
| Otstarbekohane kasutamine .....                    | 31 |
| Ohutusjuhised .....                                | 31 |
| Vigastuste oht! .....                              | 31 |
| Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele! ..... | 32 |
| Kulumisest tingitud oht .....                      | 32 |
| Üldised treenimisnõuanded .....                    | 32 |
| Soojendus .....                                    | 33 |
| Venitus .....                                      | 33 |
| Hoidmine ja puhastamine .....                      | 34 |
| Jäätmekäitlusjuhised .....                         | 34 |
| Juhised garantii ja teeninduskulu kohta .....      | 34 |

**LV**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Piegādes komplekts .....                             | 36 |
| Tehniskie dati .....                                 | 36 |
| Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim .....       | 36 |
| Norādes par drošību .....                            | 36 |
| Savainošanās risks! .....                            | 36 |
| Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem! .....   | 37 |
| Nodiluma izraisīts apdraudējums .....                | 37 |
| Vispārīgas norādes par vingrošanu .....              | 37 |
| Iesildīšanās .....                                   | 38 |
| Stiepšanās .....                                     | 38 |
| Glabāšana, tīrīšana .....                            | 39 |
| Norādes par likvidēšanu .....                        | 39 |
| Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem ..... | 39 |
| Lieferumfang .....                                   | 41 |

**DE AT CH**

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Technische Daten .....                                   | 41 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung .....                       | 41 |
| Sicherheitshinweise .....                                | 41 |
| Verletzungsgefahr! .....                                 | 41 |
| Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! ..... | 42 |
| Gefahr durch Verschleiß .....                            | 42 |
| Allgemeine Trainingshinweise .....                       | 42 |
| Aufwärmen .....                                          | 43 |
| Dehnen .....                                             | 43 |
| Lagerung, Reinigung .....                                | 44 |
| Hinweise zur Entsorgung .....                            | 44 |
| Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....        | 45 |

Congratulations!

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



**Read the following instructions for use carefully.**

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

## Package contents

2 x dumbbell

1 x instructions for use

## Technical data

Weight: approx. 1kg

Dimensions: approx. 14.5 x 5.7 x 5.3cm (W x H x D)



Date of manufacture (month/year):

01/2025

## Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is intended for private/home use and is not suitable for medical or commercial use.

## Safety information



### **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start training. Make sure that you are healthy enough to train.
- Always keep these instructions for use with the exercise instructions at hand.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product should only be used by one person at a time.
- There must be at least 0.6m of free space around the exercise area.

- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

### **Special precaution – risk of injury for children!**

- Do not let children use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the mental and physical development of the child allows it.

### **Danger due to wear and tear**

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

## **General training instructions**

### **Training procedure**

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of your training slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### **Warming up**

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

Each exercise should be repeated up to three times.

## **Neck muscles**

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

## **Arms and shoulders**

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be optimally warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time, and after one minute change the direction.
3. Pull your shoulders up towards your ears and then let them fall.
4. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

## **Stretching**

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

You should perform each exercise three times per side for 30-40 seconds.

### **Neck muscles**

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

### **Arms and shoulders**

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

### **Leg muscles**

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

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

## Storage, cleaning

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

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal



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



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

## Notes on the guarantee and service handling

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

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



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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

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

IAN: 463299\_2407

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

Onneksi olkoon!

Olet hankkinut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttöönottoa.



**Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.**

Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja määritellyllä käyttöalueella. Säilytä hyvin nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten. Luovuttaessasi tuotteen kolmannelle osapuolelle, luovuta sen mukana myös kaikki siihen liittyvät asiakirjat.

## Toimitussisältö

2 x käsipaino

1 x käyttöohje

## Tekniset tiedot

Paino: n. 1 kg

Mitat: n. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (L x K x S)



Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi):  
01/2025

## Tarkoitettu käyttö

Tämä tuote on suunniteltu harjoitteluvälineeksi, jolla voi harjoittaa koko kehoa. Tuote on tarkoitettu yksityis-/kotikäyttöön, eikä se sovi lääketieteellisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

## Turvallisuusohjeet



### **Loukkaantumisvaara!**

- Kysy lääkärin neuvoa ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että harjoittelu sopii terveydentilallesi.
- Säilytä käyttöohje harjoitusesimerkkeineen aina käden ulottuvilla.
- Raskaana olevat saavat harjoitella vain keskusteltuaan lääkärin kanssa.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella senhetkisen suorituskykyysi mukaan. Jos rasitus on liian suurta ja harjoittelet liikaa, voit loukkaantua vakavasti. Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipuja, voimattomuutta tai väsymystä.
- Tuotetta saa käyttää samanaikaisesti vain yksi henkilö.
- Harjoittelualueen ympärillä pitää olla vapaata tilaa n. 0,6 m.

- Harjoittele vain tasaisella ja liukumattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.
- Kiinnitä tuotetta käyttäessäsi huomiota sen painoon, äläkä aliarvioi sitä.

### **Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumisvaara!**

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta valvomatta. Ohjeista lapsia tuotteen oikeaan käyttöön ja valvo heitä. Anna lupa käyttöön vain, jos lasten henkinen ja fyysinen kehitys sallii sen.

### **Kulumisen aiheuttama vaara**

- Tuotetta saa käyttää vain, jos se on täysin kunnossa. Tarkasta tuote vaurioiden ja kulumisen varalta ennen jokaista käyttökertaa. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Jos tuotteessa on vaurioita, älä enää käytä sitä.
- Suojaa tuote auringolta ja kosteudelta sekä liian kuumalta ja kylmältä lämpötilalta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat aiheuttaa ennenaikaista kulumista, mikä voi johtaa vammoihin.

## **Yleisiä harjoitusohjeita**

### **Harjoituksen kulku**

- Pukeudu mukaviin urheiluvaatteisiin ja -jalkineisiin.
- Lämmittele ennen jokaista harjoitusta ja lopeta harjoitus laskien tehoa vähitellen.
- Pidä harjoitusten välissä riittävän pitkät tauot ja juo tarpeeksi.
- Jos olet aloittelija, älä harjoittele liian kovalla kuormituksella. Nosta harjoituksen tehoa hitaasti.
- Tee kaikki harjoitukset tasaisesti, älä nykivästi ja nopeasti.
- Varmista, että hengität tasaisesti. Hengitä ulos rasituksessa ja sisään rasituksen keventyessä.
- Varmista, että pidät vartalosi oikeassa asennossa harjoitusta tehdessäsi.

### **Lämmittely**

Varaa riittävästi lämmittelyaikaa ennen jokaista harjoitusta. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten.

Kukin harjoitus tulisi toistaa kaksi tai kolme kertaa.

## Niskalihakset

1. Käänä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike neljä tai viisi kertaa.
2. Pyöritä päätä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.

## Käsivarret ja hartiat

1. Aseta kätesi ristikkäin selän taakse ja vedä niitä varovasti ylös. Kun samalla taivutat ylävartaloa eteen, kaikki lihakset tulevat lämmitellyiksi optimaalisesti.
2. Pyöritä hartioitasi samanaikaisesti eteenpäin ja vaihda suuntaa minuutin jälkeen.
3. Nosta hartioitasi korvia kohti ja anna niiden sitten pudota.
4. Pyöritä vuorotellen vasenta ja oikeaa käsivarttasi eteenpäin ja minuutin kuluttua taaksepäin.

**Tärkeää: muista hengittää samalla rauhallisesti!**

## Venyttely

Käytä joka harjoittelun jälkeen riittävästi aikaa venyttelyyn. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten. Tee kukin harjoitus kolme kertaa puolta kohden, 30–40 sekuntia kerrallaan.

## Niskalihakset

1. Seiso rennosti. Vedä päätäsi kädellä pehmeästi ensin vasemmalle, sitten oikealle. Tällä harjoituksella saat venytettyä kaulasi molemmat puolet.

## Käsivarret ja hartiat

1. Seiso suorassa, polvet hieman koukistettuina.
2. Vie oikea käsivarsi pään taakse, kunnes oikea käsi on lapaluiden välissä.
3. Tartu vasemmalla kädellä oikeaan kyynärpäähän ja vedä sitä taaksepäin.
4. Vaihda puolta ja toista harjoitus.

## Jalkalihakset

1. Seiso suorassa ja nosta toista jalkaa lattiasta.
2. Pyöritä sitä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.
3. Vaihda hetken kuluttua jalkaa.

**Tärkeää: Varmista, että reites pysyvät vierekkäin. Työnnä samalla lantiota eteenpäin, ylävartalo pysyy pystyasennossa.**

## Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa. Puhdista ainoastaan kostealla puhdistusliinalla ja pyyhi lopuksi kuivaksi.

**TÄRKEÄÄ!** Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.

## Hävittämistä koskevat ohjeet



Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit voimassa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

Säilytä pakkausmateriaalia (kuten muovipusseja) lasten ulottumattomissa. Lisätietoa käytöstä poistetun tuotteen hävittämisestä saat omasta kunnastasi. Hävitä tuote ja pakkaus ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodilla merkitään erilaiset materiaalit uudelleenkäyttöä (kierrätystä) varten.

Koodi koostuu uusiokäyttöä kuvaavasta kierrätysmerkistä ja materiaalia merkitsevästä numerosta.

## Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet

Tuote on valmistettu huolellisesti jatkuvassa valvonnassa. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH myöntää yksityisille loppuasiakkaille tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivämäärästä lähtien (takuu-aika) seuraavien ehtojen mukaisesti. Takuu koskee vain materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei koske kuluviiksi osiksi luettavia, normaalisti kuluvia osia (esim. paristot) eikä särkyviä osia, kuten kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

Tähän takuuseen liittyviä vaatimuksia ei voi esittää, jos tuotetta on käytetty epäasianmukaisesti tai väärin, määrättyjen ehtojen tai ilmoitetun käyttömäärän vastaisesti tai käyttöohjeessa annettuja ohjeita ei ole noudatettu, ellei loppuasiakas pysty todistamaan, että kyseessä on materiaali- tai valmistusvirhe, joka ei johdu edellä mainituista olosuhteista. Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuu-aikana esittämällä alkuperäisen kassakuitin. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuu-aika ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä.

Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Mahdollisissa reklamaatiotilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse.

Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan.

Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole. Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 463299\_2407

**FI** Huolto Suomi  
Tel.: 010309 3582  
E-Mail: [deltasport@lidl.fi](mailto:deltasport@lidl.fi)

Grattis!

Du har köpt en högkvalitativ produkt. Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången.



### **Läs den medföljande bruksanvisningen.**

Använd produkten endast enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Förvara bruksanvisningen på en säker plats. Lämna över alla dokument när du överlämnar produkten till tredje part.

## **Leveransomfattning**

2 x hantel

1 x bruksanvisning

## **Tekniska data**

Vikt: ca 1 kg

Mått: ca 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (B x H x D)



Tillverkningsdatum (månad/år):  
01/2025

## **Avsedd användning**

Denna produkt är avsedd att användas som träningsutrustning och kan användas för träning av hela kroppen. Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig att användas i medicinskt eller kommersiellt syfte.

## **Säkerhetsanvisningar**



### **Risk för personskada!**

- Prata med din läkare innan du börjar med träningen. Kontrollera att denna typ av träning är lämplig för din hälsa.
- Se till att du alltid har bruksanvisningen med förslagen på olika övningar inom räckhåll.
- Om du är gravid måste du prata med din läkare innan du börjar träna.
- Kom ihåg att alltid värma upp innan du börjar träna, och träna alltid på ett sätt som motsvarar din aktuella kondition. Vid överansträngning eller om du tränar för hårt kan du skada dig allvarligt. Om du får problem, känner dig svag eller trött måste du genast avbryta träningen och ta kontakt med en läkare.

- Produkten får inte användas av fler än en person samtidigt.
- Runt träningsområdet krävs ett fritt område på ca 0,6 m.
- Träna bara på jämna och halkfria underlag.
- Använd inte produkten i närheten av trappor eller avsatser.
- Var uppmärksam på vikten när du använder produkten och underskatta inte den.



### **Särskild varning – risk för personskada på barn!**

- Låt inte ett barn använda produkten utan att en vuxen person är med. Visa barnet hur produkten ska användas och håll det under uppsikt. Låt inte barnet använda produkten om dess psykiska och fysiska utveckling ännu inte tillåter det.



### **Risker på grund av slitage**

- Produkten får endast användas i felfritt skick. Kontrollera alltid produkten före användning avseende skador eller slitage. Vi kan endast garantera att produkten är säker om du regelbundet kontrollerar att den inte är skadad eller sliten. Om produkten är skadad får den inte längre användas.
- Skydda produkten mot extrema temperaturer, sol och fukt. Felaktig förvaring eller hantering av produkten kan medföra att den slits ut fortare samt leda till eventuella skador i konstruktionen, vilket kan orsaka personskador.

## **Allmänna träningsinstruktioner**

### **Träningsförlopp**

- Ta på dig bekväma träningskläder och gymnastikskor.
- Värm alltid upp innan du börjar träna och varva ner i slutet av varje träningspass.
- Ta en tillräckligt lång paus mellan varje övning och drick tillräckligt med vätska.
- Träna inte med hög belastning om du är nybörjare. Öka träningsintensiteten gradvis.
- Utför alla övningar med jämna rörelser, aldrig på ett ryckigt och snabbt sätt.
- Se till att du kan andas jämnt. Andas ut när du anstränger dig och in när du slappnar av.
- Kontrollera din kroppshållning medan du tränar.



## Uppvärmning

Ta dig alltid tid att värma upp kroppen innan du börjar träna. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning två eller tre gånger.

### Nackmuskler

1. Vrid huvudet långsamt åt vänster och åt höger. Upprepa rörelsen fyra till fem gånger.
2. Rulla sedan huvudet långsamt först åt det ena, och sedan åt det andra hållet.

### Armar och axlar

1. Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Om du samtidigt böjer överkroppen framåt värmer du upp alla muskler på ett optimalt sätt.
2. Rulla båda axlarna framåt och byt håll efter en minut.
3. Dra upp axlarna mot öronen och låt dem falla igen.
4. Veva omväxlande vänster och höger arm framåt och byt håll efter en minut.

**Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!**

## Stretchning

Ta dig alltid tid att stretcha när du har tränat färdigt. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning tre gånger per sida i 30–40 sekunder.

### Nackmuskler

1. Stå upprätt och slappna av. Dra huvudet varsamt åt vänster med ena handen, och sedan åt höger. Den här övningen stretchar musklerna på sidan av halsen.

### Armar och axlar

1. Stå upprätt med lätt böjda knän.
2. Sträck höger arm bakom huvudet tills höger hand befinner sig mellan skulderbladen.
3. Greppa om höger armbåge med vänster hand och dra den bakåt.
4. Byt sida och upprepa övningen.

### Benmuskler

1. Stå upprätt och lyft en fot från golvet.
2. Rulla foten först åt det ena, och sedan åt det andra hållet.

3. Byt fot efter en liten stund.

**Viktigt: Se till att låren alltid är parallella. Skjut bäckenet framåt och håll överkroppen rak.**

## Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används. Rengör endast med en fuktig trasa och torka därefter torr.

**VIKTIGT!** Rengör aldrig med starka rengöringsmedel.

## Anvisningar för avfallshantering



Avfallshanterar produkten och förpackningen enligt gällande föreskrifter. Förvara förpackningsmaterial (som t.ex. plastpåsar) otillgängligt för barn. Kontakta din kommun för mer information om avfallshantering av förbrukade produkter. Avfallshanterar produkten och dess förpackning på ett miljövänligt sätt.



Återvinningskoden visar hur de olika materialen ska återvinnas. Koden består av återvinningsymbolen, som står för ett kretslopp, och ett nummer, som kännetecknar materialet.

## Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största noggrannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstående villkor. Garantin gäller endast material- och tillverkningsfel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara slitdelar (t.ex. batterier) samt omtåliga delar som brytare, batterier eller delar som är tillverkade i glas.

Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbrukats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtelse att beakta tillverkarens anvisningar. Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden.

Anspråk på garantin kan endast göras inom garantitiden och mot uppvisande av kvitto. Spara därför originalkvittot. Garantitiden kan inte förlängas på grund av eventuella reparationer, lagstadgad garanti eller ex gratia. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående service-telefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt. Inga ytterligare rättigheter föreligger i samband med garantin.

Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.

IAN: 463299\_2407

**SE** Service Sverige  
Tel.: 0770 930739  
E-Mail: [deltasport@lidl.se](mailto:deltasport@lidl.se)

**FI** Service Suomi  
Tel.: 010309 3582  
E-Mail: [deltasport@lidl.fi](mailto:deltasport@lidl.fi)

Gratulujemy!

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



**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## Zakres dostawy

2 x hantli

1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne

Waga: ok. 1 kg

Wymiary: ok. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (szer. x wys. x gł.)



Data produkcji (miesiąc/rok):

01/2025

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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

## Wskazówki bezpieczeństwa



**Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Zachować instrukcję użytkowania z podanymi pozycjami ćwiczeń.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.

- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni.
- Trenować tylko na płaskim, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.



### **Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!**

- Nie pozwalać dzieciom na użytkowanie produktu bez opieki. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala.



### **Zagrożenia spowodowane zużyciem**

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie! Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

# Ogólne wskazówki dotyczące treningu

## Przebieg treningu

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

## Rozgrzewka

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

- Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

## Mięśnie karku

1. Wolno obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch cztery do pięciu razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

## Ręce i ramiona

1. Skrzyżować ręce za plecami i delikatnie pociągnąć w górę. Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## Rozciąganie

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

Wykonywać każde ćwiczenie trzy razy po 30–40 sekund na każdą stronę.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i ramiona

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawe ramię za głowę, tak żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

**Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## Przechowywanie, czyszczenie

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

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu



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



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

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

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

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



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

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

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

IAN: 463299\_2407

Ⓟ Serwis Polska  
Tel.: 22 397 4996  
E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Sveikiname!

Įsigijote aukštos kokybės gaminį. Prieš pirmą kartą naudodami, susipažinkite su gaminiu.



**Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.**

Gaminį naudokite tik taip, kaip aprašyta, ir tik nurodytu tikslu. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją. Perduodami gaminį, nepamirškite perduoti trečiajai šaliai ir visų su juo susijusių dokumentų.

## Komplektacija

2 x svarmuo

1 x naudojimo instrukcija

## Techniniai duomenys

Svoris: apie 1 kg

Matmenys: apie 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (P x A x G)



Pagaminimo data (mėnuo/metai):

01/2025

## Naudojimas pagal paskirtį

Šis gaminy yra treniruoklis, skirtas visam kūnui treniruoti. Gaminy sukurtas naudoti privačiai/namuose ir neskirtas naudoti medicininiais ir komerciniais tikslais.

## Saugos instrukcijos



### **Pavojus susižeisti!**

- Prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su savo gydytoju. Įsitikinkite, kad jūsų sveikata yra tinkama treniruotei.
- Naudojimo instrukciją kartu su pratimų vadovu laikykite visada pasiekiamoje vietoje.
- Nėščiosioms treniruotis rekomenduojama tik pasitarus su gydytoju.
- Atminkite, kad prieš pradedant treniruotis būtina visada padaryti apšilimą, o treniruotis turite atsižvelgdami į savo esamą pajėgumą. Pernelyg didelis įtempimas arba intensyvi treniruotė gali baigtis trauma. Jei sutriko sveikata, jaučiate silpnumą arba nuovargį, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

- Vienu metu gaminį gali naudoti tik vienas asmuo.
- Aplink treniravimosi vietą turi būti maždaug 0,6 m laisva erdvė.
- Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus paviršiaus.
- Nenaudokite gaminio būdami netoli laiptų ar jų aikštelių.
- Naudodami gaminį tinkamai įvertinkite svorį.



### **Atkreipkite dėmesį – pavojus susižeisti vaikams!**

- Neleiskite vaikams naudotis gaminiu be priežiūros. Paašrinkite jiems, kaip tinkamai naudotis gaminiu ir prižiūrėkite juos. Leiskite gaminiu naudotis tik tuo atveju, jei vaikas yra psichiškai ir fiziškai išsivystęs.



### **Pavojai dėl nusidėvėjimo**

- Gaminį galima naudoti tik idealios būklės. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminys nepažeistas. Gaminio saugumą galima užtikrinti tik tuo atveju, jeigu jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir susidėvėjusių dalių. Nenaudokite pažeisto gaminio.
- Saugokite gaminį nuo aukštų temperatūrų, saulės ir drėgmės. Dėl neteisingo gaminio laikymo ir naudojimo jis gali greičiau susidėvėti, todėl padidėja traumos pavojus.

## **Bendrieji treniruočių nurodymai**

### **Treniruotės tvarka**

- Apsivilkite patogius sportinius drabužius ir apsiaukite sportinius batelius.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite apšilimą, o po treniruotės – tempimo pratimus.
- Tarp pratimų darykite pakankamai ilgas pertraukas ir gerkite daug skysčių.
- Treniruočių pradžioje niekada nesitreniruokite per dideliu krūviu. Treniruotės intensyvumą didinkite pamažu.
- Visus pratimus atlikite vienodu tempu, ne per stambiai ir ne per greitai.
- Tolygiai kvėpuokite. Apkrovą didindami iškvėpkite, apkrovą mažindami įkvėpkite.
- Atlikdami pratimus stenkitės išlaikyti teisingą kūno padėtį.

## Apšilimas

Prieš kiekvieną treniruotę skirkite pakankamai laiko apšilimui. Toliau pateikiame kelis nesudėtingus pratimus.

Kiekvieną pratimą reiktų pakartoti atitinkamai 2–3 kartus.

### Kaklo raumenys

1. Lėtai pasukite galvą į kairę ir į dešinę. Šiuos judesius pakartokite 4–5 kartus.
2. Lėtai sukite galvą ratu pirmiausia viena, o po to kita kryptimi.

### Rankos ir pečiai

1. Sukabinkite rankas už nugaros ir atsargiai kelkite į viršų. Jei tuo pat metu viršutinę kūno dalį lenksite žemyn, visi raumenys optimaliai apšils.
2. Abu pečius vienu metu sukite į priekį, o praėjus vienai minutei sukimo kryptį pakeiskite.
3. Kelkite pečius ausų link ir vėl nuleiskite.
4. Pakaitomis sukite savo kairę, o po to dešinę ranką į priekį, o po minutės atgal.

**Svarbu. Tai darydami nepamirškite ramiai kvėpuoti!**

## Tempimas

Po kiekvienos treniruotės skirkite pakankamai laiko tempimo pratimams. Toliau pateikiame kelis nesudėtingus pratimus.

Kiekvieną pratimą turėtumėte atlikti po 30–40 sekundžių ir po 3 kartus vienai pusei.

### Kaklo raumenys

1. Ramiai atsistokite. Ranka lengvai traukite galvą iš pradžių į kairę, o tada į dešinę. Atliekant šį pratimą tempiami kaklo šonai.

### Rankos ir pečiai

1. Atsistokite, keliai turi būti lengvai sulenkti.
2. Tieskite dešinę ranką už galvos, kol delnas bus tarp pečių menčių.
3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę ir traukite ją atgal.
4. Sukeiskite rankas ir pakartokite pratimą.

## Kojų raumenys

1. Atsistokite tiesiai ir pakelkite vieną pėdą nuo žemės.
2. Lėtai ją sukite iš pradžių į vieną, paskui – į kitą pusę.
3. Po kurio laiko pakeiskite pėdą.

**Svarbu. Atkreipkite dėmesį, kad šlaunys turi būti lygiagrečiai viena kitai. Stumkite dubenį į priekį, viršutinė kūno dalis turi likti tiesi.**

## Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje. Valykite tik drėgna valymo šluoste, baigdami nušluostykite sausai.

**SVARBU!** Niekada nevalykite šiurkščiomis valymo priemonėmis.

## Išmetimo nurodymai



Gaminio ir pakuotės atliekas tvarkykite laikydamiesi galiojančių vietos taisyklių.

Pakuotės medžiagas (pvz., plastikinius maišelius) laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Daugiau informacijos apie panaudotų gaminių atliekų tvarkymą teiraukitės savo savivaldybės arba miesto administracijos įstaigose. Gaminio ir pakuotės atliekas sutvarkykite tausodami aplinką.



Perdirbimo kodas skirtas įvairioms medžiagoms ženklinti ir grąžinti pakartotiniam naudojimui (perdirbimui). Kodą sudaro perdirbimo simbolis, reiškiantis pakartotinį naudojimą, ir numeris, žymintis medžiagą.

## Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

Gaminys pagamintas kruopščiai, vykdant nuolatinę kontrolę. Privatiems galutiniams klientams „DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH“ šiam gaminiui suteikia trejų metų garantiją nuo pirkimo datos (garantinis laikotarpis) pagal toliau nurodytas sąlygas. Garantija taikoma tik medžiagoms ir apdirbimui. Garantija netaikoma toms dalims, kurios įprastai dėvisi ir yra laikomos nusidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijoms), taip pat dužioms dalimis, pvz., jungikliams ar iš stiklo pagamintiems dalims.

Teisė pasinaudoti šia garantija negalioja, jei gaminy buvo naudojamas netinkamai ar neteisingai, ne pagal numatytą paskirtį arba jei nesilaikoma naudojimo instrukcijos nurodymų, išskyrus tuos atvejus, kai galutinis klientas įrodo, kad buvo medžiagų arba apdirbimo klaida, kilusi ne dėl minėtų aplinkybių.

Teise į garantiją galima pasinaudoti tik garantiniu laikotarpiu, pateikus originalų kasos kvitą. Todėl saugokite originalų kasos kvitą. Atlikus bet kokį remontą, grindžiamą įmonės garantija, įstatymuose numatyta garantija ar gamintojo gera valia, garantinis laikotarpis nėra pratęsiamas. Ši nuostata taip pat taikoma pakeistoms ir suremontuotoms dalims.

Kilus nusiskundimų, pirmiausiai kreipkitės toliau nurodytu techninės pagalbos telefono numeriu arba susisieki su mumis elektroniniu paštu. Jei taikoma garantija, mes Jums nemokamai gaminį pataisysime ar pakeisime arba grąžinsime pinigus, sumokėtus už gaminį (savo nuožiūra). Jokių kitų teisių garantija nesuteikia.

Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardavėjo atžvilgiu.

IAN: 463299\_2407

Ⓛⓣ Aptarnavimas Lietuvoje  
Tel.: 8 800 33144  
E-Mail: [deltasport@lidl.lt](mailto:deltasport@lidl.lt)

Soovime õnne!

Olete otsustanud kvaliteetse toote kasuks. Enne esmakordset kasutamist tutvuge tootega.



**Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.**

Kasutage toodet ainult toodud kirjelduste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik tootedokumendid.

## Tarnekomplekt

2 x hantel

1 x kasutusjuhend

## Tehnilised andmed

Kaal: ca 1 kg

Mõõdud: ca. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (L x K x S)



Tootmiskuupäev (kuu/aasta):

01/2025

## Otstarbekohane kasutamine

See toode on mõeldud kasutamiseks treeningvahendina, mille abil saate treenida kogu keha. Toode on mõeldud kasutamiseks eraviisiliselt/kodus ega sobi meditsiinilistel või ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.

## Ohutusjuhised



### Vigastuste oht!

- Enne treenimise alustamist konsulteerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutuste näidetega alati käepärast.
- Rasedad tohivad treenida ainult arsti nõusolekul.
- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht. Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust arstiga.

- Toodet tohib alati kasutada ainult üks inimene korraga.
- Treenimiskoha ümber peab olema ca 0,6 m vaba ruumi.
- Treenige vaid lamedal ja libisemiskindlal aluspinnal.
- Ärge kasutage toodet treppide või astangute läheduses.
- Pidage toote kasutamisel silmas kaalu raskust ja ärge alahinnake seda.

### **Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!**

- Ärge laske lastel toodet järelevalveta kasutada. Juhendage ja jälgige neid toote õigel kasutamisel. Lubage toodet kasutada ainult siis, kui laste vaimne ja füüsiline areng seda võimaldab.

### **Kulumisest tingitud oht**

- Toodet tohib kasutada ainult siis, kui see on laitmatus seisukorras. Kontrollige toodet enne iga kasutuskorda kahjustuste või kulumise suhtes. Tootet ohutus on tagatud üksnes siis, kui seda kontrollitakse regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Kahjustuste korral ei tohi seda enam kasutada.
- Kaitske toodet äärmusliku temperatuuri, päikese-kiirguse ja niiskuse eest. Tootet mittenõuetekohane hoidmine ja kasutamine võib põhjustada enneaegset kulumist, mille tagajärjel võivad tekkida vigastused.

## **Üldised treenimisnõuanded**

### **Treenimine**

- Kandke mugavaid spordirõivaid ja -jalatseid.
- Tehke enne iga treeningut soojendust ja lõpetage treenimine sujuvalt.
- Tehke harjutuste vahel piisavalt pikki pause ja jooge piisavalt.
- Ärge treenige algajana liiga suure koormusega. Suurendage treenimise intensiivsust aeglaselt.
- Tehke kõiki harjutusi sujuvalt, mitte järsult ja kiiresti.
- Jälgige ühtlast hingamist. Pingutuse ajal hingake välja ja lõdvestuse ajal hingake sisse.
- Jälgige harjutuse tegemise ajal õiget kehahoiakut.



## Soojendus

Enne iga treenimist võtke aega soojenduse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused.

Iga harjutust tuleks korrata kaks kuni kolm korda.

### Kaelalihased

1. Pöörake pead aeglaselt vasakule ja paremale. Korrake liigutust neli kuni viis korda.
2. Tehke aeglaselt pearinge esmalt ühes, siis teises suunas.

### Käed ja õlad

1. Pange käed selja taga kokku ja tõmmake ettevaatlikult ülespoole. Kui kallutate seejuures ülakeha ettepoole, saavad kõik lihased optimaalselt soojendatud.
2. Tehke õlaringe ettepoole korraga mõlema õlaga ja ühe minuti pärast vahetage ringide tegemise suunda.
3. Tõmmake õlgu kõrvade suunas ja laske õlad taas alla.
4. Tehke käeringe ettepoole vaheldumisi vasaku ja parema käega ning ühe minuti pärast tahapoole.

**Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!**

## Venitus

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused.

Iga harjutust tuleks teha kolm korda kummalgi küljel, à 30–40 sekundit.

### Kaelalihased

1. Seiske lõdvestunult. Tõmmake pead käega õrnalt esmalt vasakule, siis paremale. See harjutus venitab kaelalihaseid.

### Käed ja õlad

1. Seiske püsti, põlved kergelt painutatud.
2. Viige parem käsi pea taha ja sirutage see alla, abaluude vahele.
3. Haarake vasaku käega paremast küünarnukist ja lükake seda tahapoole.
4. Vahetage pooli ja korrake harjutust.

## Jalalihased

1. Seiske püsti ja tõstke üks jalg maapinnast veidi kõrgemale.
2. Tehke jalaga aeglaselt ringe esmalt ühes, siis teises suunas.
3. Mõne aja pärast vahetage jalg.

**Tähtis: jälgige, et reied oleksid paralleelsed. Seejuures lükake vaagnat ettepoole, ülakeha endiselt väljasirutatud.**

## Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumitemperatuuril. Puhastage üksnes niiske lapiga ja pühkige kuivaks.

**TÄHTIS!** Ärge puhastage tugevatoimeliste puhastusvahenditega.

## Jäätmekäitlusjuhised



Utiliseerige tooteartikkel ja pakkematerjalid vastavalt ajakohastele kohalikele eeskirjadele. Hoidke pakkematerjali (nt kilekotte) lastele kättesaamatus kohas. Kasutuskõlbmatu

tooteartikli utiliseerimise kohta saate lisainformatsiooni oma valla- või linnavalitsusest. Utiliseerige tooteartikkel ja pakend keskkonnasäästlikult.



Taaskasutuskoodi kasutatakse ringlussevõtu tsüklis olevate erinevate materjalide identifitseerimiseks (taaskasutamine). Kood koosneb ringlussevõtu tsükli taaskasutussümbolist ja materjali identifitseerivast numbrist.

## Juhised garantii ja teeninduskulu kohta

Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuupäevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisvigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ega kergesti purunevatele osadele, nagu lülitid või klaasist osad.

Garantiinõuded on välistatud, kui toodet on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusulatuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppklient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel.

Garantiinõudeid saab garantiiaja jooksul esitada alles pärast originaalkviitungi esitamist. Seetõttu palun hoidke originaalkviitung alles. Garantiid ei pikendata garantii, seadusliku garantii või hea tahte põhjal tehtud remonditööde järgi. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta.

Kui teil on kaebusi, võtke ühendust allpool toodud infotelefoni või e-posti teel. Garantiinõude korral parandame - omal valikul - toote teile tasuta, asendame selle või maksame tagasi ostuhinna. Muid õigusi garantiist ei tulene.

See garantii ei piira teie seadusjärgseid õigusi, eriti garantiinõudeid vastava müüja vastu.

IAN: 463299\_2407

 Teenindus Eesti  
Tel.: 8000049109  
E-post: [deltasport@lidl.ee](mailto:deltasport@lidl.ee)

Apsveicam!

Jūs izvēlējāties iegādāties augstas kvalitātes preci.

Pirms sākat lietot preci, apgūstiet to.



**Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.**

Lietojiet preci tikai atbilstoši aprakstītajam lietojumam un tikai norādītajiem lietošanas mērķiem.

Saudzīgi glabājiet šo lietošanas norādījumus. Nododot preci trešajām personām, pievienojiet tai visus dokumentus.

## Piegādes komplekts

2 x hantele

1 x lietošanas norādījumi

## Tehniskie dati

Svars: apm. 1 kg

Izmēri: apm. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (P x A x Dz)



Ražošanas datums (mēnesis/gads):  
01/2025

## Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Šī prece ir izstrādāta kā vingrošanas līdzeklis, ar kuru varat trenēt visu ķermeni. Prece ir paredzēta lietošanai privātajā sektorā/mājās un nav piemērota medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.

## Norādes par drošību



### Savainošanās risks!

- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārliecinieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.
- Vienmēr glabājiet lietošanas norādījumus ar vingrinājumu aprakstiem pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Grūtniecēm ieteicams pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultēties ar ārstu.
- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi. Ja rodas sūdzības par pašsajūtu, vājuma sajūta vai nogurums, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar ārstu.

- Šo precī vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešami apm. 0,6 m brīvas platības.
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslīdošas virsmas.
- Nelietojiet precī kāpņu vai pakāpienu tuvumā.
- Lietojot precī, ņemiet vērā tās svaru un nenovērtējiet to pārāk zemu.

### **Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!**

- Neļaujiet bērniem lietot precī bez uzraudzības. Instruējiet bērnus par preces pareizu lietošanu un uzraugiet viņus. Atļaujiet lietot precī tikai tad, ja bērna garīgās un fiziskās attīstības līmenis ir tam piemērots.

### **Nodiluma izraisīts apdraudējums**

- Precī drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā kārtībā. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta ar nolūku noteikt iespējamus bojājumus vai nodilumu. Bojājumu gadījumā precī nedrīkst lietot.
- Sargājiet precī no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem.

## **Vispārīgas norādes par vingrošanu**

### **Vingrošanas norise**

- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un vingrošanas apavus.
- Pirms katra treniņa labi iesildieties un nobeidziet vingrošanu pakāpeniski.
- Starp vingrinājumiem ieturiet pietiekami garas pauzes un uzņemiet pietiekami daudz šķidruma.
- Ja esat iesācējs, nekad nevingrojiet ar pārāk lielu slodzi. Kāpiniet vingrošanas intensitāti lēnām.
- Visus vingrinājumus izpildiet vienmērīgi, bez grūdiem vai pārāk ātrām kustībām.
- Pievērsiet uzmanību vienmērīgai elpošanai. Sasprindzinājuma laikā izelpojiet un atslābuma laikā ieelpojiet.
- Pievērsiet uzmanību pareizai stājai vingrinājuma izpildes laikā.

## Iesildīšanās

Pirms katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika, lai iesildītos. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Katrs vingrinājums jāatkārto divas trīs reizes.

### Spranda muskulatūra

1. Lēnām pagrieziet galvu pa kreisi un pa labi. Atkārtojiet šo kustību četras piecas reizes.
2. Lēnām apļojiet galvu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.

### Rokas un pleci

1. Satveriet plaukstas aiz muguras un uzmanīgi celiet rokas uz augšu. Ja, to darot, ķermeņa augšdaļu palielsiet uz priekšu, visi muskuļi tiks optimāli iesildīti.
2. Apļojiet vienlaicīgi abus plecus uz priekšu un pēc vienas minūtes mainiet kustības virzienu.
3. Celiet plecus ausu virzienā un pēc tam ļaujiet pleciem krist lejup.
4. Apļojiet pārmaiņus kreiso un labo roku uz priekšu un pēc vienas minūtes dariet to pretējā virzienā.

**Svarīgi: turklāt neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!**

## Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Attiecīgie vingrinājumi jāizpilda trīs reizes uz katru pusi, un ieteicamais ilgums katram vingrinājumam ir 30–40 sekundes.

### Spranda muskulatūra

1. Nostājieties atbrīvotā pozā. Ar vienu roku nedaudz pavelciet galvu pa kreisi, pēc tam – pa labi. Šis vingrinājums palīdz izstiept kakla sānu daļu.

### Rokas un pleci

1. Nostājieties taisni, ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Virziet labo roku aiz galvas, līdz tā pieskaras zonai starp lāpstiņām.
3. Ar kreiso roku satveriet labās rokas elkoni un velciet uz aizmuguri.
4. Nomainiet puses un atkārtojiet vingrinājumu.

## Kāju muskulatūra

1. Nostājieties taisni un paceliet vienu kāju no grīdas.
2. Lēnām apļojiet pēdu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.
3. Pēc kāda laika izapļojiet otru pēdu.

**Svarīgi: raugiet, lai augšstilbi būtu novietoti paralēli. Iegurni izvirziet uz priekšu, ķermeņa augšdaļa ir taisna.**

## Glabāšana, tīrīšana

Kad precī neļietojat, vienmēr glabājiēt to sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā. Tīriet tikai ar samitrinātu tīrīšanas lupatu un pēc tam nosusiniet. **SVARĪGI!** Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrīšanas līdzekļiem.

## Norādes par likvidēšanu



Utilizējiēt izstrādājumu un iepakojuma materiālus atbilstoši spēkā esošajiem, vietējiem noteikumiem. Iepakojuma materiālus (piem., plastikāta maisiņus) uzglabājiēt bērniem nepieejamā vietā. Papildu informāciju par nokalpojuma izstrādājuma utilizāciju vaicājiēt savā pašvaldībā. Utilizējiēt izstrādājumu un iepakojumu videi draudzīgā veidā.



Otrreizējās pārstrādes kods paredzēts dažādu materiālu atgriešanai otrreizējās pārstrādes ciklā (reciklēšana). Kods sastāv no reciklēšanas simbola, kas apzīmē otrreizējās pārstrādes ciklu, un no numura, kas apzīmē materiālu.

## Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

Izstrādājums ir izgatavots ar lielu rūpību, veicot tā pastāvīgu kontroli. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privātiem gala klientiem šim izstrādājumam dod trīs gadu garantiju kopš iegādes datuma (garantijas termiņš), ievērojot turpmākos noteikumus. Garantija attiecas tikai uz materiālu un apstrādes kļūdām. Garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas normālam nolietojumam un tādēļ uzskatāmas par dilstošām detaļām (piem., baterijas), kā arī tā neattiecas uz plīstošām detaļām, piem., slēdžiem, vai no stikla izgatavotām detaļām.

Garantijas prasības ir izslēgtas, ja izstrādājums ir izmantots nepareizi, ļaunprātīgi vai neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem vai paredzētajam pielietojumam vai nav ievērotas lietošanas instrukcijā dotās norādes, ja vien gala klients nepierāda, ka ir radusies materiāla vai apstrādes kļūda, kuras iemesls nav kāds no iepriekš minētajiem apstākļiem.

Garantijas prasības var izvirzīt tikai garantijas termiņā, uzrādot pirkuma čeka oriģinālu. Tādēļ saglabāji pirkuma čeka oriģinālu. Jebkādi remontdarbi, kas veikti garantijas, likumdošanā paredzētās garantijas vai godīgas komercprakses ietvaros, nepagarina garantijas termiņu. Tas attiecas arī uz nomainītām un labotām detaļām.

Iebildumu gadījumā vispirms, lūdzu, zvaniet uz zemāk norādīto servisa tālruni vai sazinieties ar mums pa e-pastu. Ja iestājas garantijas gadījums, mēs izstrādājumu – pēc saviem ieskatiem – bez maksas salabojam, nomainām vai atlīdzinām pirkuma cenu. Citas garantijas tiesības nepastāv.

Šī garantija neierobežo jūsu tiesības, kas paredzētas likumdošanā, it īpaši tiesības uz garantiju attiecībā pret attiecīgo pārdevēju.

IAN: 463299\_2407

**LV** Serviss Latvija  
Tel.: 8000 5808  
E-pasts: [deltasport@lidl.lv](mailto:deltasport@lidl.lv)



Herzlichen Glückwunsch!

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



**Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## Lieferumfang

2 x Hantel

1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Gewicht: ca. 1 kg

Maße: ca. 14,5 x 5,7 x 5,3 cm (B x H x T)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

01/2025

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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

## Sicherheitshinweise



### **Verletzungsgefahr!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.

### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.

### **Gefahr durch Verschleiß**

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

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.

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

## Aufwärmen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

### Nackermuskulatur

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

### Arme und Schulter

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

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

## Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils dreimal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

### Nackermuskulatur

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

### Arme und Schulter

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

## Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

**WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung



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



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

## **Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung**

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

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

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

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

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

IAN: 463299\_2407

- Ⓓ Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- Ⓐ Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- Ⓒ Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

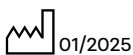




**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: HT-15578

10/07/2024 / PM 3:23

IAN 463299\_2407

3