



KETTLEBELL

(DE) (AT) (CH)

KETTLEBELL

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

PESO KETTLEBELL

Istruzioni d'uso

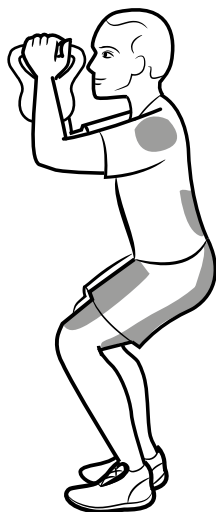
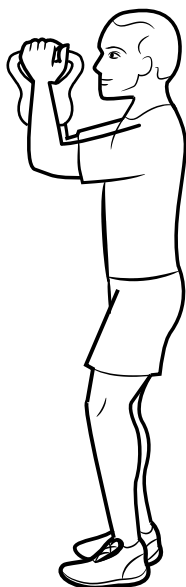
(FR) (CH)

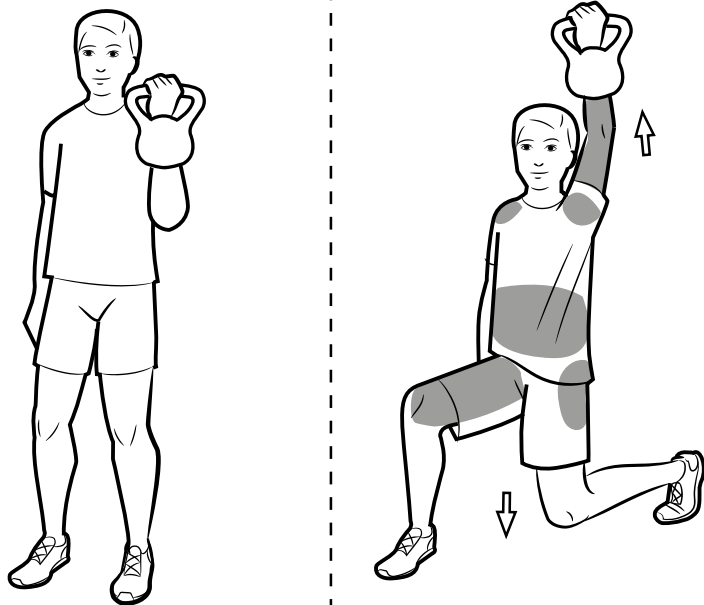
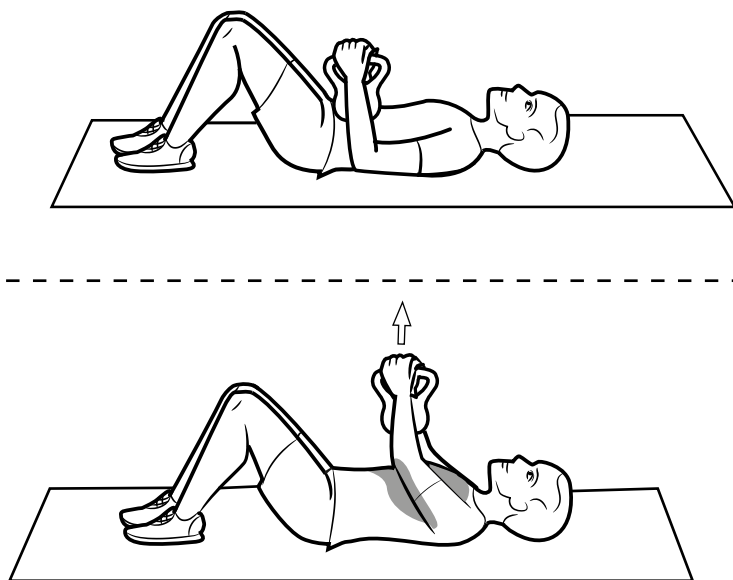
KETTLEBELL

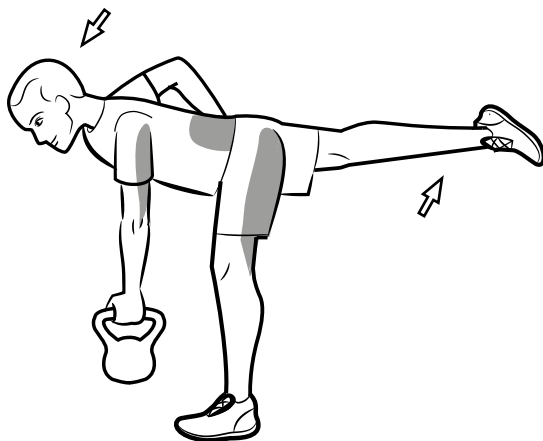
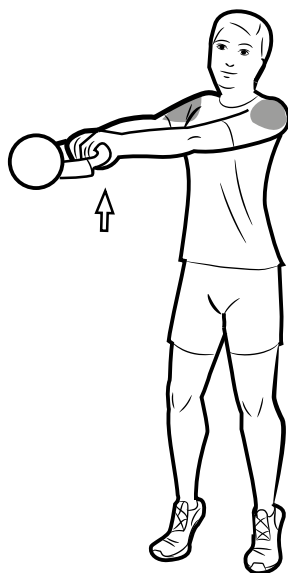
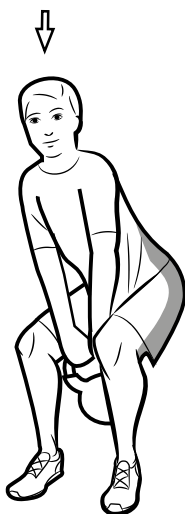
Notice d'utilisation

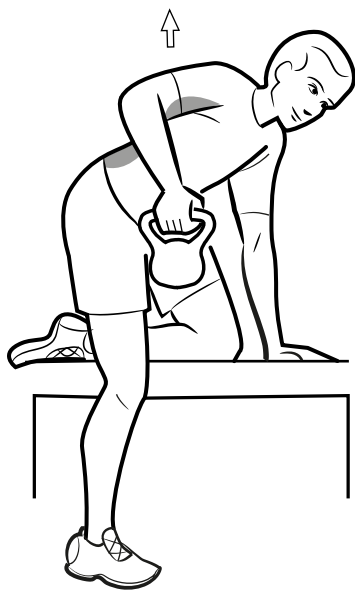
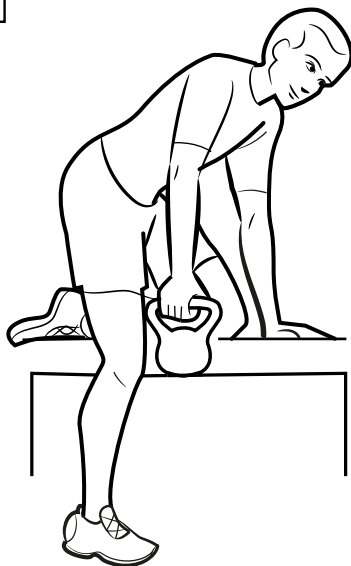
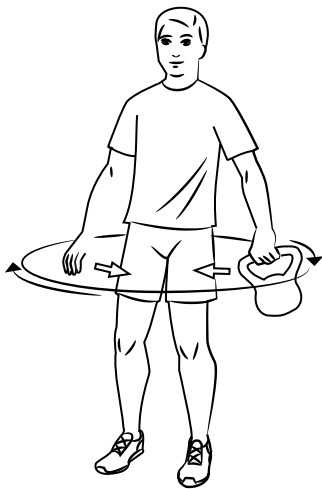
IAN 463308_2404

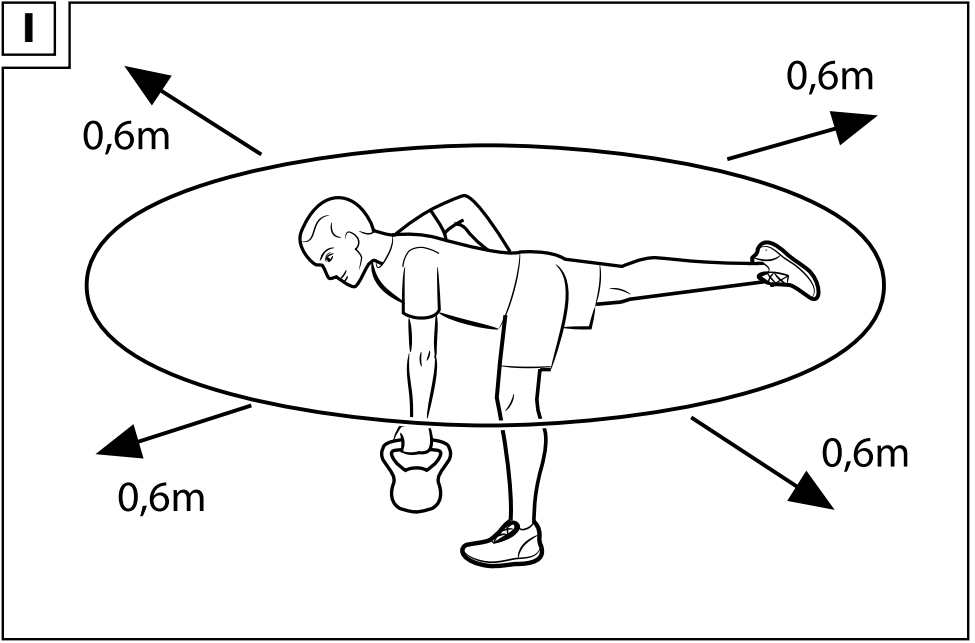
(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

A**B**

C**D**

E**F**

G**H**



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	10
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	13

IT CH

Contenuto della fornitura	20
Dati tecnici	20
Uso conforme alla destinazione	20
Indicazioni di sicurezza	20
Pericolo di morte!	20
Pericolo di lesioni!	20
Prestare particolare attenzione –	
pericolo di lesioni per i bambini!	20
Rischi dovuti all'usura	21
Istruzioni generali di allenamento	21
Riscaldamento	21
Esempi di esercizi	22
Stretching	24
Conservazione, pulizia	24
Smaltimento	24
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	25

FR CH

Étendue de la livraison	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Risque de blessure !	14
Prudence particulière – risque de	
blessure pour les enfants !	14
Dangers causés par l'usage	15
Conseils d'entraînement généraux	15
Échauffement	15
Propositions d'exercices	16
Étirements	18
Stockage, nettoyage	18
Mise au rebut	18
Indications concernant la garantie et le	
service après-vente	18

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

1 x Kettlebell

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

KK-14878: ca. 6 kg

KK-14879: ca. 8 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahre und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- 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 (Abb. I).
- 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.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.

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

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.

4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Trizeps (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps)

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Die Handrücken zeigen nach hinten und die Beine sind leicht gebeugt.
3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.
4. Heben Sie nur mit den Unterarmen den Artikel hinter Ihrem Kopf langsam nach oben. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an. Die Schultern bleiben bei der gesamten Übung unten.

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

5. Halten Sie für einen Moment die Position und nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder runter zur Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Squats (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor sich auf Kopfhöhe.
3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Reverse Lunge (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm, Schulter und Rumpf

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90° Winkel, so dass es fast den Boden berührt.
4. Führen Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben. Halten Sie den Oberkörper und die Hüfte gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie das linke Bein und den linken Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken und die Hüfte während der gesamten Übung gerade.

Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps) und Brust

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit und angewinkelt nebeneinander auf den Boden.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen über den Bauch. Die Oberarme liegen eng am Körper.
3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Brustmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme nach oben in Richtung Decke. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schultern bleiben unten und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.

Single Leg Romanian (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm (Trizeps), unterer Rücken, Bauch und Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.

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

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

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

Swing (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach innen.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Brustmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade.
4. Beugen Sie die Knie und schwingen Sie den Artikel langsam nach hinten durch die Beine.
5. Strecken Sie die Beine und schwingen Sie den Artikel bis auf Kinnhöhe hoch. Die Schultern bleiben dabei unten.
6. Wenn der Artikel am obersten Punkt angekommen ist, halten Sie die Bewegung kurz an und lassen Sie den Artikel kontrolliert zurückschwingen.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Kontrollieren Sie stets das Gewicht trotz schwungvoller Bewegung. Das Gesäß und der Bauch bleiben fest angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Rudern gebeugt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Arm (Bizeps)

Ablauf

1. Setzen Sie das linke Knie auf einem Stuhl oder einer Bank ab. Halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
2. Halten Sie den Artikel in der rechten Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und stützen Sie sich mit der linken Hand ab.
4. Beugen Sie langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen auf Schulterhöhe. Halten Sie den Rücken gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie den Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Slingshot (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Unterarm

Ablauf

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach hinten.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.
4. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an. Führen Sie den Artikel in einer kreisenden Bewegung um Ihren Körper. Übergeben Sie dabei den Artikel jeweils vor und hinter Ihrem Körper von einer Hand in die andere Hand.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie den Artikel stets fest umfassen.

5. Führen Sie den Artikel ca. 10-mal um Ihren Körper und wechseln Sie dann die Richtung.

6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung fließend durch. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

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 unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgeschiedenen Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463308_2404

(DE) Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@idl.de

(AT) Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@idl.at

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@idl.ch

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

1 kettlebell

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

KK-14878 : env. 6 kg

KK-14879 : env. 8 kg



Date de fabrication (mois/année) : 09/2024

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.

- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention au poids de l'article et ne le sous-estimez pas.



Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !

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

Dangers causés par l'usure

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

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Triceps (fig. A)

Muscles sollicités : bras (triceps)

Procédure

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière la tête. Le dos des mains pointe vers l'arrière et les jambes sont légèrement fléchies.
3. Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez lentement l'article derrière votre tête vers le haut avec vos avant-bras seulement. Levez la partie supérieure du corps et tirez vos omoplates vers la colonne vertébrale. Serrez les bras. Les épaules restent baissées tout au long de l'exercice.

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

5. Maintenez la position pendant un moment, puis ramenez lentement l'article à sa position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

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

Squats (fig. B)

Muscles sollicités : cuisses, fessiers, bas du dos

Procédure

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le à hauteur de la tête avec les bras pliés devant vous.
3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Poussez les fesses vers l'arrière et fléchissez les genoux. Veillez à ce que la partie supérieure du corps soit bien droite et légèrement penchée vers l'avant.

5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.

6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Poumon inverse (fig. C)

Muscles sollicités : jambes, bras, épaules et tronc

Procédure

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche à la hauteur des épaules. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. En même temps, montez votre bras gauche. Maintenez la partie supérieure du corps et les hanches droites.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement la jambe et le bras gauches à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez votre dos et vos hanches droits tout au long de l'exercice.

Muscles des bras et de la poitrine en position couchée (fig. D)

Muscles sollicités : bras (triceps) et poitrine

Procédure

1. Allongez-vous sur le sol et placez vos pieds dans le prolongement du bassin l'un à côté de l'autre sur le sol avec les jambes fléchies.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains au-dessus de votre estomac. Les bras sont proches du corps.
3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

4. Tendez les bras vers le haut en direction du plafond. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, les épaules restent baissées et le bas du dos reste continuellement sur le sol.

Soulèvement roumain d'une seule jambe (fig. E)

Muscles sollicités : jambes, bras (triceps), bas du dos, abdomen et fessiers

Procédure

1. Tenez-vous debout, avec les pieds au sol dans le prolongement du bassin. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.
4. Déplacez votre poids vers votre jambe gauche. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe droite vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

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

6. Maintenez la position un court moment.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

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

Swing (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, cuisses et fessiers

Procédure

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. La pointe des orteils est légèrement dirigée vers l'extérieur et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article avec les deux mains. Les paumes de main pointent vers l'intérieur.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et gardez le dos droit.
4. Pliez les genoux et ramenez lentement l'article entre vos jambes.
5. Étirez vos jambes et balancez l'article jusqu'à la hauteur du menton. Les épaules restent baissées.
6. Lorsque l'article a atteint le point le plus haut, arrêtez brièvement le mouvement et laissez l'article basculer en arrière de manière contrôlée.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : contrôlez toujours le poids malgré les mouvements vigoureux. Les fesses et le ventre restent contractés. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Rame pliée (fig. G)

Muscles sollicités : dos et bras (biceps)

Procédure

1. Posez votre genou gauche sur une chaise ou un banc. Gardez le torse immobile et le dos droit.
2. Tenez l'article dans votre main droite. La paume de la main est tournée vers l'intérieur.
3. Penchez légèrement le haut du corps vers l'avant et appuyez-vous sur votre main gauche.
4. Pliez lentement votre bras et levez votre coude jusqu'à la hauteur des épaules. Tout en gardant le dos droit, tirez la paume de la main vers le nombril pour travailler les muscles du dos.
5. Maintenez la position un court moment.
6. Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
7. Répétez l'exercice 8 à 12 fois, puis changez de côté.
8. Effectuez l'exercice en trois séries.

Important : effectuez le mouvement lentement et gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Slingshot (fig. H)

Muscles sollicités : épaules et avant-bras

Procédure

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article dans votre main gauche. La paume de la main pointe vers l'arrière.
3. Contractez les muscles des fesses et du torse et gardez le bras droit.
4. Contractez les muscles du torse. Déplacez l'article dans un mouvement circulaire autour de votre corps. Passez l'article d'une main à l'autre devant et derrière votre corps.

Remarque : veillez à toujours tenir l'article fermement.

5. Déplacez l'article env. 10 fois autour de votre corps, puis changez de direction.

6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois sur trois séries.

Important : exécutez le mouvement de manière fluide. Gardez le dos droit et les muscles du torse contractés tout au long de l'exercice.

Étirements

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Mise au rebut



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

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

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

IAN : 463308_2404

CH Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

1 x peso kettlebell

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

KK-14878: ca. 6 kg

KK-14879: ca. 8 kg



Data di produzione (mese/anno):
09/2024

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo.

L'articolo è concepito per l'uso in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- Non apportare modifiche all'articolo!
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Questo articolo può essere usato da bambini a partire dai 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. I).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.



Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

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



Rischi dovuti all'usura

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

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.

- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Tricipiti (fig. A)

Muscolatura sollecitata: braccia (tricipiti)

Procedura

1. Posizionare i piedi sul pavimento alla larghezza del bacino. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Portare l'articolo con entrambe le mani dietro la testa. I dorsi delle mani sono rivolti all'indietro e le gambe sono leggermente piegate.
3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali.
4. Sollevare lentamente verso l'alto l'articolo dietro la testa solo con gli avambracci. Rad-drizzare il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tendere le braccia. Le spalle restano ferme per tutto l'esercizio.

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

5. Mantenere per un momento la posizione e quindi abbassare lentamente l'articolo fino alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e non estendere completamente i gomiti durante l'estensione verso l'alto. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno.

Squat (fig. B)

Muscolatura sollecitata: cosce, glutei, parte bassa della schiena

Procedura

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Prendere l'articolo nelle mani e tenerlo davanti a sé all'altezza della testa con le braccia ad angolo.
3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.

4. Portare i glutei all'indietro e piegare le ginocchia. Prestare attenzione che il busto sia piegato leggermente in avanti.
5. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Affondo inverso (fig. C)

Muscolatura sollecitata: gambe, braccia, spalle e torso

Procedura

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo nella mano sinistra all'altezza delle spalle. Il palmo è rivolto verso l'interno.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegare il ginocchio sinistro fino a un angolo di 90° fino a toccare quasi il pavimento.
4. Allo stesso tempo, alzare il braccio sinistro verso l'alto. Mantenere il tronco in linea retta con le anche.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente la gamba sinistra e il braccio sinistro di nuovo nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.
8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena e le anche sempre dritte durante l'intero esercizio.

Muscolatura del braccio e del torace sdraiati (fig. D)

Muscolatura sollecitata: braccia (tricipiti) e busto

Procedura

1. Distendersi sul pavimento e posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza del bacino.
2. Tenere l'articolo in verticale con entrambe le mani sopra l'addome. La parte superiore delle braccia è aderente al corpo.

3. Contrarre la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Il collo è allineato alla colonna vertebrale.
4. Distendere le braccia verso l'alto in direzione del soffitto. Le spalle restano ferme sul pavimento e i gomiti sono leggermente piegati.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente le braccia di nuovo nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente. Il movimento viene eseguito solo dalle braccia, le spalle restano in basso e la parte bassa della schiena è sempre a contatto con il pavimento.

Stacco rumano a una gamba (fig. E)

Muscolatura sollecitata: gambe, braccia (tricipiti), parte bassa della schiena, addome e glutei

Procedura

1. Posizionare i piedi sul pavimento alla larghezza del bacino. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo nella mano sinistra. Il palmo è rivolto verso l'interno.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e mantenere il braccio dritto.
4. Spostare il peso sulla gamba sinistra. Piegare la parte superiore del corpo in avanti e portare la gamba destra all'indietro. La gamba di appoggio è leggermente piegata.
5. Allo stesso tempo, portare la mano sinistra verso il pavimento. La schiena rimane dritta e il braccio destro allungato.

Importante: prestare attenzione che avvenga la minima rotazione possibile nell'anca.

6. Rimanere in posizione per un momento.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.
8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

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

Oscillamento (fig. F)

Muscolatura sollecitata: spalle, cosce, glutei

Procedura

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte leggermente in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani. I palmi sono rivolti verso l'interno.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e addominali e mantenere la schiena dritta.
4. Piegare le ginocchia e spostare lentamente l'articolo indietro attraverso le gambe.
5. Allungare le gambe e portare l'articolo fino all'altezza del mento. Le spalle rimangono abbassate.
6. Quando l'articolo arriva in cima, fermare brevemente il movimento e riportare indietro l'articolo in modo controllato.
7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: controllare sempre il peso nonostante il movimento oscillatorio. I glutei e l'addome rimangono tesi. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.

Canottaggio curvo (fig. G)

Muscolatura sollecitata: schiena e braccia (bicipiti)

Procedura

1. Mettere il ginocchio sinistro su una sedia o una panchina. Mantenere il torso stabile e la schiena dritta.
2. Tenere l'articolo nella mano destra. Il palmo è rivolto verso l'interno.
3. Piegare leggermente la parte superiore del corpo in avanti e sostenersi con la mano sinistra.
4. Piegare lentamente il braccio e sollevare il gomito all'altezza della spalla. Mantenere la schiena dritta, portare il dorso della mano in direzione dell'ombelico per azionare i muscoli della schiena.
5. Rimanere in posizione per un momento.
6. Portare lentamente il braccio di nuovo nella posizione di partenza.

7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte quindi cambiare lato.

8. Eseguire questo esercizio per tre serie.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere la schiena sempre dritta durante l'esercizio.

Fionda (fig. H)

Muscolatura sollecitata: spalle e avambracci

Procedura

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.

2. Tenere l'articolo nella mano sinistra. Il palmo è rivolto all'indietro.

3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e mantenere il braccio dritto.

4. Contrarre la muscolatura del torso. Portare l'articolo con un movimento circolare attorno al corpo. Passare l'articolo da una mano all'altra davanti e dietro il corpo.

Nota: accertarsi di tenere sempre saldamente l'articolo.

5. Far passare l'articolo ca. 10 volte attorno al corpo e poi cambiare la direzione.

6. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte per tre serie.

Importante: eseguire il movimento in modo fluido. Durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta e la muscolatura del torso tesa.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.

2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.

2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.

4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.

2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.

3. Dopo un po', cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i

sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego.

Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

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

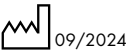
I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 463308_2404

(CH) Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@idl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: KK-14878, KK-14879

07.25.2024 / PM 4:24

IAN 463308_2404