



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13605
Version: 12/2025

IAN 495820_2507

10KG DUMBBELL SET / KURZHANTEL-SET, 10 KG / SET D'HALTÈRES COURTS, 10 KG

(GB) (IE) (NI) (MT)

10KG DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(DE) (AT) (BE) (CH)

KURZHANTEL-SET, 10 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE) (CH)

SET D'HALTÈRES COURTS, 10 KG

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(NL) (BE)

HALTERSET 10 KG

Bedienings- en veiligheidsinstructies

(IT) (CH) (MT)

SET MANUBRIO, 10 KG

Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

(ES)

SET DE MANCUERNAS DE 10 KG

Instrucciones de utilización y de seguridad

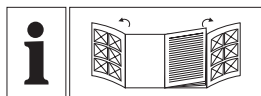
(PT)

CONJUNTO DE HALTERES, 10 KG

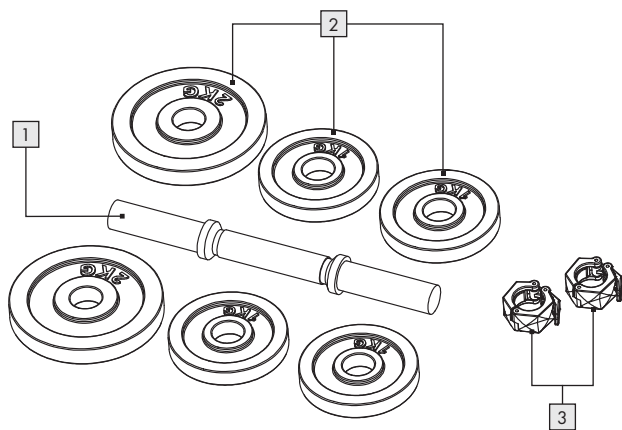
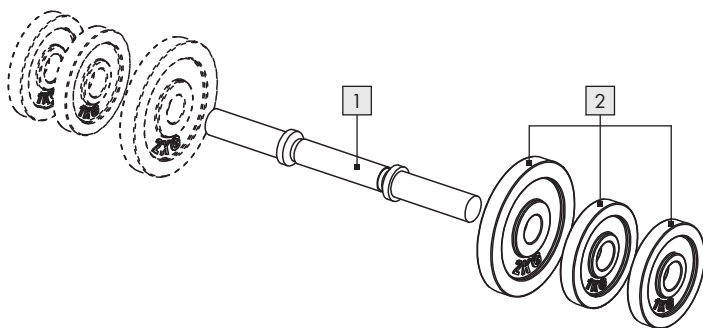
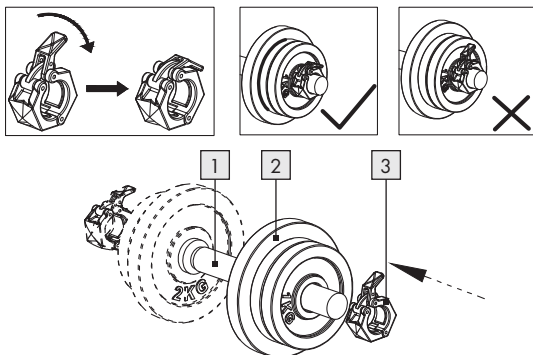
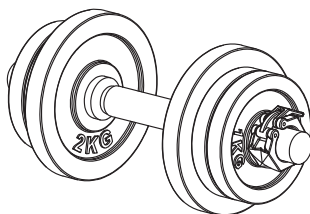
Instruções de utilização e de segurança

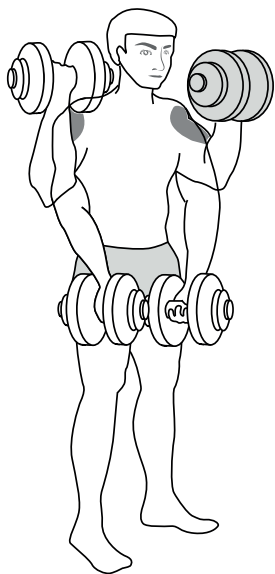
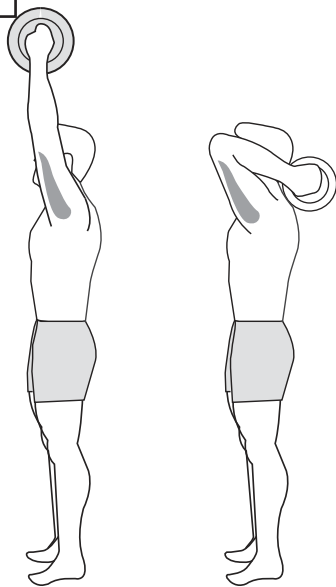
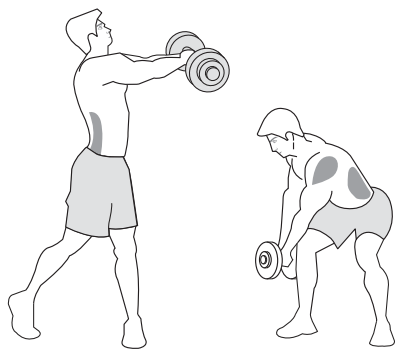
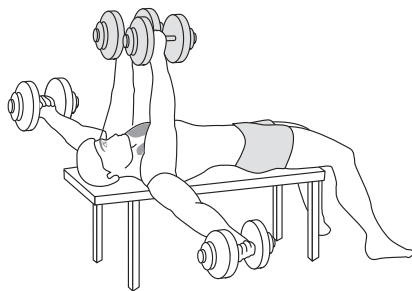
IAN 495820_2507

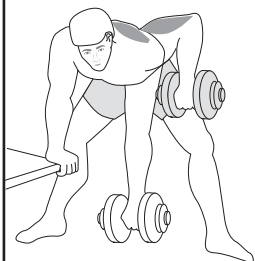
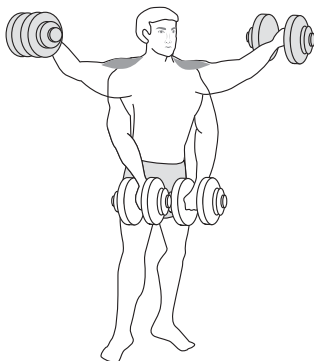
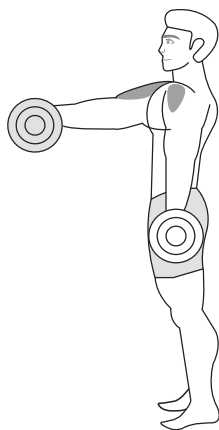
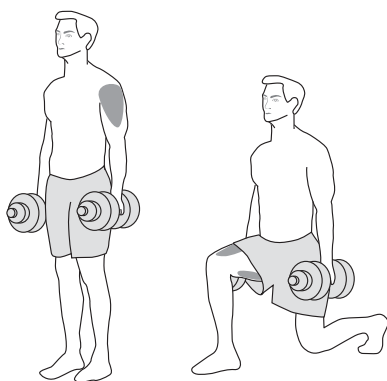
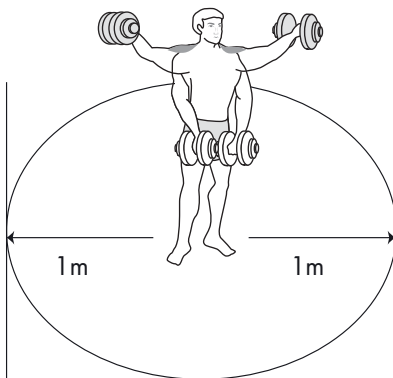
(DE) (AT) (CH) (FR) (ES) (IT)
(MT) (PT) (GB) (IE) (NI) (BE) (NL)



GB/IE/NL/MT	Operation and safety notes	Page	5
DE/AT/BE/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	11
FR/BE/CH	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	17
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	24
IT/CH/MT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	30
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	36
PT	Instruções de utilização e de segurança	Página	42

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

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

I**J****K****L****M**

Introduction Page 6

 Intended use. Page 6

 Scope of delivery (Fig. A) Page 6

 Technical data Page 6

Safety notices Page 6

Assembly Page 7

Training notes Page 7

 General training notes Page 7

 Exercise notes. Page 8

 Exercises. Page 8

Cleaning and care Page 9

Disposal..... Page 9

Warranty Page 9

 Warranty claim procedure. Page 9

 Service Page 10

10KG DUMBBELL SET

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

You can download and view this and numerous other manuals at www.lidl-service.com. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can open your instruction manual by entering the article number (IAN) 495820_2507.

● Intended use

This product is designed as a piece of sports equipment and is not intended for commercial, therapeutic or medicinal use. This product must only be used indoors and by adults.

● Scope of delivery (Fig. A)

- 1 1 x Dumbbell bar
- 2 6 x Weight plates
- 3 2 x Clip closures

● Technical data

Dumbbell bar with

closures: 1.95 kg,
diameter: 30 mm,
length: 35 cm,
2 clip closures for fixing the
weight plates.

Weight plates: total 6 weight plates;
4 x 1 kg
(diameter 119 mm,
thickness 18 mm)
2 x 2 kg
(diameter 154 mm,
thickness 20.5 mm)

Overall weight: 10 kg

Vertical load of the
clip closures: maximum 7 kg



Safety notices

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE! WHEN PASSING THIS PRODUCT ON TO A THIRD PARTY, ALSO INCLUDE ALL DOCUMENTS.



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

Never leave children unsupervised with the packaging materials. There is a danger of suffocation.

- Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the equipment. A safe use of the product can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the product are aware of the warnings.

- Always seek your physician to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately and consult your physician if you ever feel unwell, exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Keep kids and pets away from the sports equipment! This device is intended for use by adults.

- Use the set on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. M).
- Check and make sure before each time of use that all clip closures are properly tightened. The reliability can be maintained only if the product is checked regularly. Only use this product in good condition. Do not use this product if damaged.
- The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, because due to the children's natural play instinct and their joy at experimenting they may get into situations and show behaviour for which the training equipment is not suitable.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.

● **Assembly**

- Insert the weight plates **2** onto the dumbbell bar **1** (Fig. B). Ensure the weights at both ends of the dumbbell bar **1** are equal to avoid injury. You can add or remove the provided weight plates **2** based on your own ability.
- For secure the weight plates **2**, open the lock of clip closure **3** and insert it onto the dumbbell bar **1** (Fig. C). Lock the clip closure **3**. Make sure the weight plates **2** are secured tightly. Figure D shows the complete assembled product.

● **Training notes**

With your interest in strength training you have taken a step towards mobility and health, because strength training strengthens your muscles. In addition, the mobility of your joints is increased, which can reduce the risk of injury. Your cholesterol, your blood pressure, your blood sugar, your motivation, your body fat percentage and your mood can be improved by the sport in conjunction with the right diet.

● **General training notes**

Warm Up

This phase helps reduce the risk of muscle injury and cramping by increasing blood flow and preparing muscles for training. It is advisable to do a few stretching exercises for approximately 30 seconds. Do not overstrain your muscles and avoid jerky movements. If it hurts, STOP.

Cool Down

Just as a warm-up should be performed before each training session, a cool-down should take place after a unit. A Cool Down starts the relaxation phase; the operating temperature of the body will come back down and shows the transition of stress relaxation. The cool-down should last at least 10 minutes (as the Warm Up) and is controlled slowly dropping down to the lowest level. The pulse rate should drop as low as possible.

Stretching

After the training you should definitely stretch your muscles. You can either stretch before or during the exercise to warm up your muscles easily. A stretching afterwards returns the muscle to its original length, thus preventing muscle shortening. The more vigorous the training has been, the more important is the stretching afterwards. Stretching should take 20 to 30 seconds per muscle. Stretching should be noticeable for the muscle addressed, but it should never hurt.

● Exercise notes

Start your training with about 7–8 reps per exercise set. Increase the number of repetitions according to your individual preferences slowly to 11–12 reps per set. If you notice that your muscles are tired, reduce the scope of your training. Ideally train 3–4 times a week. However, be sure to provide sufficient time for your muscles and the body to recover between individual training days, suggested to insert one day of rest.

Also, perform all exercises with a stable body centre. The spine (particularly the lumbar spine) must be kept straight, so that the individual vertebrae are held in the biomechanically correct position, e.g. to protect the disc against faulty loads.

Perform all exercises in a smooth and controlled manner. Do not train with momentum and / or jerkily. Note that in case of improper or excessive training negative effects on your health are possible.

● Exercises

(Fig. E) Biceps

Stand as shown with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles. Grab a dumbbell in each hand as shown. Lift up a dumbbell while you let the other down in the same course. The dumbbell should be held in parallel with your body at the beginning of the exercise, in other words, with palms facing inward. During the lifting it is rotated so that the palm facing upward at the end. During the lowering phase it is the other way round. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the biceps will be trained in isolation.

(Fig. F) Triceps

Hold the dumbbell as shown with both hands at the ends behind the head. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Raise your hands over your head and stretch your arms. The shoulders are not raised. Let the dumbbell down again.

(Fig. G) Oblique trunk muscles

Hold the dumbbell with both hands. Lower the dumbbell on the outside of your left knee. Lift your arms sideways, turning your body to the right side. The shoulders are not raised. Return to the starting position. Change the body side.

(Fig. H) Chest - Butterfly

Lie as shown with your back on a flat bench (make sure that this is stable) and place your feet on each side for more stability. Grab a dumbbell in each hand and hold your arms slightly bent over your chest. Now move the dumbbells laterally down to about shoulder level. Lift the dumbbells back up again and return to the starting position.

(Fig. I) Back

Stand leaning forward with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Begin this exercise with low weights. Support yourself with one hand on a bench or a chair. Hold the dumbbell in the other hand and let the arm hang down loosely. Pull the dumbbell slowly and controlled towards the chest while the back remains straight and the body tense. Let the dumbbell slowly back down.

(Fig. J) Shoulder - Side raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent. Lift the arm or arms then to about shoulder height, do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the dumbbell(s) back into the starting position.

(Fig. K) Front raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent. Lift the arm or arms then to about shoulder height (optionally go further to over your head), do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the dumbbell(s) back into the starting position.

(Fig. L) Legs

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Hold the dumbbells and let your arms with the weights hang loosely on either side. Now, move slowly and in a controlled manner into a big lunge as shown. Make sure that your front leg's knee remains constantly over the foot and your back is straight. Stand up again and change legs.

● Cleaning and care

- Wipe with a damp, lint-free cloth. Do not use abrasive or caustic cleaning agents. Always store the product dry and clean, in a temperate room.

● Disposal

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

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



The product incl. accessories, manual and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility.

Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment.

The Triman logo is valid in France only.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 495820_2507) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving, on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

GB Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: owim@lidl.ie

NI Service Northern Ireland

E-Mail: owim@lidl.ie

MT Service Malta

Tel.: 80062230

E-Mail: owim@lidl.com.mt

Einleitung	Seite 12
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 12
Lieferumfang (Abb. A)	Seite 12
Technische Daten	Seite 12
Sicherheitshinweise	Seite 12
Zusammenbauen	Seite 13
Hinweise zum Training	Seite 13
Allgemeine Trainingshinweise	Seite 14
Hinweise zum Training	Seite 14
Übungen	Seite 14
Reinigung und Pflege	Seite 15
Entsorgung	Seite 16
Garantie	Seite 16
Abwicklung im Garantiefall	Seite 16
Service	Seite 16

KURZHANTEL-SET, 10 KG

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

Sie können dieses und zahlreiche andere Handbücher unter www.lidl-service.com herunterladen und ansehen. Durch Scannen des QR-Codes werden Sie direkt auf die Lidl-Service-Website (www.lidl-service.com) weitergeleitet, wo Sie durch Eingabe der Artikelnummer (IAN) 495820_2507 Ihre Bedienungsanleitung öffnen können.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt wurde als Sportgerät konzipiert und ist nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Gebrauch bestimmt. Dieses Produkt darf nur in Innenräumen und von Erwachsenen verwendet werden.

● Lieferumfang (Abb. A)

- 1 1 x Hantelstange
- 2 6 x Hantelscheiben
- 3 2 x Clip-Verschlüsse

● Technische Daten

Hantelstange mit Verschlüssen:	1,95 kg, Durchmesser: 30 mm, Länge: 35 cm, 2 Clip-Verschlüsse zur Befestigung der Hantelscheiben.
Hantelscheiben:	insgesamt 6 Hantelscheiben; 4 x 1 kg (Durchmesser 119 mm, Dicke 18 mm) 2 x 2 kg (Durchmesser 154 mm, Dicke 20,5 mm)
Gesamtgewicht:	10 kg
vertikale Traglast der Clip-Verschlüsse:	maximal 7 kg



Sicherheitshinweise

BITTE LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG DIE ANLEITUNG! BITTE BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG GUT AUF! WENN SIE DIESES PRODUKT AN DRITTE WEITERGEBEN, HÄNDIGEN SIE AUCH ALLE UNTERLAGEN AUS.



⚠️ WARNUNG! **LEBENSGEFAHR UND UNFALLGEFAHR FÜR**

SÄUGLINGE UND KINDER! Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.

- Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanweisung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Eine sichere Verwendung des Produkts kann nur erreicht werden, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut und korrekt verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer:innen des Produkts die Warnhinweise kennen.

- Ziehen Sie immer Ihren Arzt zurate, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und Beschwerden vorzubeugen, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen, Schmerzen haben, ein Engegefühl in der Brust verspüren, einen unregelmäßigen Herzschlag haben, sehr kurzatmig sind, sich schwindlig oder benommen fühlen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Halten Sie Kinder und Haustiere von den Sportgeräten fern! Dieses Trainingsgerät ist zum Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Verwenden Sie das Set auf einer stabilen, ebenen und horizontalen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für den Boden oder Teppich. Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Halten Sie beim Training einen Abstand von mindestens 1 m um sich und das Gerät herum ein (siehe Abb. M).
- Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass alle Clip-Verschlüsse richtig befestigt sind. Die Zuverlässigkeit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Trainingsgerät eignet sich besonders für das Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb von Kindern und ihre Experimentierfreude zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die das Trainingsgerät nicht ausgelegt ist.

- Wenn Sie Kindern die Benutzung des Trainingsgeräts erlauben, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem zeigen, wie sie das Trainingsgerät richtig benutzen. Trainingsgeräte sind unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.

● **Zusammenbauen**

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Achten Sie darauf, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich groß sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** je nach Ihren Fähigkeiten hinzufügen oder entfernen.
- Um die Hantelscheiben **2** zu befestigen, öffnen Sie die Verriegelung des Clip-Verschlusses **3** und stecken Sie ihn auf die Hantelstange **1** (Abb. C). Schließen Sie die Verriegelung des Clip-Verschlusses **3**. Vergewissern Sie sich, dass die Hantelscheiben **2** gut befestigt sind. Abbildung D zeigt das fertig zusammengebaute Produkt.

● **Hinweise zum Training**

Mit Ihrem Interesse am Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt die Muskeln. Außerdem wird die Beweglichkeit der Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Cholesterinspiegel, Blutdruck, Blutzucker, Motivation, Körperfettanteil und Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Aufwärmen

Diese Phase trägt dazu bei, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem sie die Durchblutung erhöht und die Muskeln auf das Training vorbereitet. Es ist ratsam, für etwa 30 Sekunden lang ein paar Dehnübungen zu machen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, **HÖREN SIE AUF**.

Cool-down

Genauso wie das Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool-down stattfinden. Ein Cool-down leitet die Entspannungsphase ein. Die Körpertemperatur sinkt wieder und zeigt den Übergang von der Stress- zur Entspannungsphase an. Das Cool-down sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase) und wird langsam bis auf die niedrigste Stufe heruntergeregt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln auf jeden Fall dehnen. Sie können Dehnübungen entweder vor oder während des Trainings machen, um Ihre Muskeln schnell aufzuwärmen. Durch anschließendes Dehnen wird der Muskel wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht, wodurch eine Muskelverkürzung verhindert wird. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das Dehnen danach. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den jeweiligen Muskel spürbar sein, aber niemals wehtun.

● Hinweise zum Training

Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Satz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihren individuellen Vorlieben langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 Mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihren Muskeln und Ihrem Körper zwischen den einzelnen Trainingstagen genügend Zeit zur Erholung geben. Es empfiehlt sich, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie außerdem alle Übungen mit einer stabilen Körpermitte aus. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, z. B. um die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert aus. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben kann.

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein. Nehmen Sie wie gezeigt in jede Hand eine Hantel. Heben Sie eine Hantel an, während Sie die andere im gleichen Zug senken. Die Hantel sollte zu Beginn der Übung parallel zum Körper gehalten werden; d. h., die Handflächen zeigen nach innen. Während des Hebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während des Absenkens der Hantel ist es genau andersherum. In der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Hantel wie gezeigt hinter dem Kopf mit beiden Händen an den Enden. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Heben Sie Ihre Hände über den Kopf und strecken Sie Ihre Arme. Die Schultern bleiben unten. Senken Sie die Hantel wieder.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Hantel mit beiden Händen fest. Senken Sie die Hantel an der Außenseite des linken Knies ab. Heben Sie die Arme seitlich an und drehen Sie den Körper zur rechten Seite. Die Schultern bleiben unten. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brustmuskulatur - Fly

Legen Sie sich wie gezeigt mit dem Rücken auf eine flache Bank (achten Sie darauf, dass diese stabil ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Halt auf jeder Seite auf den Boden. Nehmen Sie eine Hantel in jede Hand und halten Sie die Arme leicht gebeugt über der Brust. Bewegen Sie nun die Hanteln seitlich nach unten, bis etwa auf Schulterhöhe. Heben Sie die Hanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Stehen Sie nach vorne gebeugt mit den Füßen schulterbreit. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Beginnen Sie diese Übung mit leichten Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Hantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Hantel langsam und kontrolliert zur Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Lassen Sie die Hantel langsam wieder sinken.

(Abb. J) Schulter - Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Greifen Sie die Hantel bzw. die Hanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm bzw. die Arme dann etwa auf Schulterhöhe an, heben Sie aber nicht die Schultern. Bringen Sie anschließend die Hantel(n) zurück in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Vor dem Körper heben

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Alternativ kann diese Übung auch sitzend durchgeführt werden. Greifen Sie die Hantel bzw. die Hanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm bzw. die Arme dann etwa bis auf Schulterhöhe an (optional weiter bis über den Kopf), heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie anschließend die Hantel(n) zurück in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit hin. Der Rücken muss gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt sein, wie gezeigt. Halten Sie die Hanteln und lassen Sie die Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam und kontrolliert einen großen Ausfallschritt, wie gezeigt. Achten Sie darauf, dass das Knie Ihres vorderen Beins konstant über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Stehen Sie wieder auf und wechseln Sie das Bein.

● Reinigung und Pflege

- Mit einem feuchten, fusselfreien Tuch abwischen. Verwenden Sie keine scheuernden oder aggressiven Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber in einem temperierten Raum.

● Entsorgung

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

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



Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung.

Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen.

Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 495820_2507) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: owim@lidl.at

BE Service Belgien

Tél.: 0800 12089

E-Mail: owim@lidl.be

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 18
Utilisation prévue	Page 18
Contenu de la livraison (Fig. A)	Page 18
Données techniques	Page 18
Notes de sécurité	Page 18
Assemblage	Page 19
Remarques concernant l'entraînement	Page 19
Conseils généraux pour l'entraînement	Page 20
Remarques concernant les exercices	Page 20
Exercices	Page 20
Nettoyage et entretien	Page 21
Mise au rebut	Page 22
Garantie	Page 22
Faire valoir sa garantie	Page 23
Service après-vente	Page 23

SET D'HALTÈRES COURTS, 10 KG

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la

première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents. Vous pouvez télécharger et consulter ce manuel ainsi que de nombreux autres sur le site www.lidl-service.com. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé vers le site du service Lidl (www.lidl-service.com), où vous pourrez ouvrir votre manuel d'instructions en saisissant le numéro d'article (IAN) 495820_2507.

● Utilisation prévue

Ce produit est prévu pour être utilisé comme un équipement sportif et n'est pas destiné à un usage commercial, thérapeutique ou médical. Ce produit doit uniquement être utilisé à l'intérieur par des adultes.

● Contenu de la livraison (Fig. A)

- 1 1 x Barre d'haltère
- 2 6 x Disques de musculation
- 3 2 x Stop-disque

● Données techniques

Barre d'haltère
avec stop-disques 1,95 kg,
diamètre : 30 mm,
longueur : 35 cm,
2 stop-disques pour sécuriser
les poids sur les barres.

Disques de
musculation : 6 disques au total ;
4 x 1 kg
(diamètre 119 mm,
épaisseur 18 mm)
2 x 2 kg
(diamètre 154 mm,
épaisseur 20,5 mm)

Poids total : 10 kg

Chargement
vertical des stop-
disques : maximum 7 kg



Notes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES CONSIGNES AVANT UTILISATION ! CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DANS UN ENDROIT SÛR ! LORSQUE VOUS TRANSMETTEZ CE PRODUIT À UN TIERS, VEUILLEZ AUSSI LUI FOURNIR TOUS LES DOCUMENTS.



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

NOURRISSONS ET LES ENFANTS ! Ne

laissez jamais les enfants sans surveillance avec les matériaux d'emballage. Il existe un danger de suffocation.

- Veuillez lire et respecter le mode d'emploi et toutes autres informations avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre du produit ne peut être garantie que s'il a été correctement assemblé et utilisé. Il relève de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs du produit soient informés des avertissements.

- Demandez toujours à votre médecin si la pratique de ce sport vous est contre-indiquée avant de commencer un programme d'entraînement. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si vous vous sentez mal, ressentez une douleur, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou des étourdissements.

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE ! Maintenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement de sport ! L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes.

- Utilisez l'équipement sur une surface stable, plane et horizontale en mettant un revêtement de protection sur le sol ou la moquette. Faire de l'exercice en toute sécurité nécessite suffisamment d'espace. Lorsque vous faites de l'exercice, gardez au moins 1 m d'espace libre autour de vous et du produit (voir fig. M).
- Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les stop-disques sont bien serrés. La fiabilité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement qu'il est en bon état. N'utilisez ce produit que s'il est en parfait état. N'utilisez pas ce produit s'il est endommagé.
- L'équipement est prévu pour muscler le haut du corps et les bras, ainsi que pour améliorer l'endurance générale et éliminer les graisses.
- Les parents et autres personnes responsables d'enfants doivent faire preuve d'une vigilance accrue, car l'instinct naturel de jeu et le goût de l'expérimentation des enfants peuvent conduire à des situations et à des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement ne convient pas.

- Si vous permettez à des enfants d'utiliser l'équipement, vous devez tenir compte de leur développement mental et physique et surtout de leur vivacité. Vous devez surveiller les enfants et surtout leur montrer comment utiliser l'équipement correctement. Le matériel d'entraînement ne peut en aucun cas servir de jouet.

● **Assemblage**

- Insérez les disques de musculation [2] sur la barre d'haltère [1] (fig. B). Veillez à ce que les poids aux deux extrémités de la barre d'haltère [1] soient égaux afin d'éviter les blessures. Vous pouvez ajouter ou retirer les disques de musculation [2] fournis en fonction de vos capacités.
- Pour fixer les disques de musculation [2], ouvrez le fermoir du stop-disque [3] et insérez-le sur la barre d'haltère [1] (fig. C). Refermez le fermoir du stop-disque [3]. Veillez à ce que les disques de musculation [2] sont bien en place. La figure D montre le produit entièrement assemblé.

● **Remarques concernant l'entraînement**

En vous intéressant à la musculation, vous avez fait un pas vers la mobilité et la santé, car la musculation renforce les muscles. De plus, ceci permet d'augmenter la mobilité des articulations, ce qui réduit le risque de blessures. Le cholestérol, la tension artérielle, la glycémie, la motivation, le pourcentage de graisse corporelle et l'humeur peuvent être améliorés par le sport en parallèle à un régime alimentaire approprié.

● Conseils généraux pour l'entraînement

Échauffement

Cette étape permet de réduire le risque de blessure musculaire et de crampe en augmentant la circulation sanguine et en préparant les muscles à l'entraînement. Il est recommandé de réaliser quelques exercices d'étirement pendant environ 30 secondes. Ne surentraînez pas les muscles et évitez d'effectuer des mouvements brusques. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'entraînement.

Récupération

Comme l'échauffement pratiqué avant chaque séance d'entraînement, la récupération doit avoir lieu après. La récupération démarre la phase de relaxation : la température corporelle redescend pour passer à un état de relaxation. La récupération doit durer au moins 10 minutes (comme l'échauffement) et doit diminuer progressivement en intensité jusqu'au niveau le plus bas. Le rythme cardiaque doit être aussi bas que possible.

Étirements

Après l'entraînement, les étirements sont vivement recommandés. Vous pouvez vous étirer avant ou pendant l'entraînement pour faciliter l'échauffement des muscles. Les étirements permettent de redonner leur longueur initiale aux muscles qui se contractent à l'effort. Plus l'entraînement a été intense, plus il est important de s'étirer ensuite. Un étirement doit durer 20 à 30 secondes par muscle. Un étirement doit être ressenti au niveau du muscle en question, mais ne doit jamais être douloureux.

● Remarques concernant les exercices

Commencez votre entraînement en réalisant environ 7 à 8 répétitions par exercice. Augmentez le nombre de répétitions selon vos préférences individuelles pour arriver à 11 ou 12 répétitions par exercice. Si vous constatez une fatigue musculaire, réduisez le nombre de répétitions. Entraînez-vous 3 à 4 fois par semaine si possible. Cependant, veillez à prendre un jour de repos entre deux jours d'entraînement afin que les muscles et le corps puissent suffisamment récupérer.

Enfin, réalisez tous les exercices en vous maintenant dans une position stable. La colonne vertébrale (en particulier la colonne lombaire) doit être droite, afin que chaque vertèbre soit dans une bonne position biomécanique permettant de protéger les disques lombaires.

Réalisez les exercices de manière fluide et maîtrisée. Ne vous entraînez pas avec élan et / ou par mouvements brusques. Veuillez noter qu'un entraînement inadapté ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé.

● Exercices

(Fig. E) Biceps

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux. Prenez un haltère dans chaque main comme illustré. Soulevez un haltère pendant que vous abaissez l'autre dans le même mouvement. L'haltère doit être maintenu parallèlement au corps au début de l'exercice, autrement dit, avec les paumes tournées vers l'intérieur. Lorsque vous soulevez l'haltère, il pivote de sorte que la paume est tournée vers le haut à la fin. Lors de la phase de descente, l'inverse se produit. Pendant l'exercice, les coudes doivent rester près du corps afin de permettre la musculation des biceps.

(Fig. F) Triceps

Maintenez l'haltère comme illustré avec les deux mains aux extrémités, derrière la tête. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Levez les mains au-dessus de la tête et étirez les bras. Ne levez pas les épaules. Abaissez à nouveau l'haltère.

(Fig. G) Muscles obliques

Maintenez l'haltère avec les deux mains. Abaissez l'haltère sur l'extérieur du genou gauche. Levez les bras vers l'autre côté, en tournant le corps sur le côté droit. Ne levez pas les épaules. Revenez à la position de départ. Changez de côté.

(Fig. H) Pectoraux - Papillon

Allongez-vous comme illustré sur le dos sur un banc plat (veillez à ce qu'il soit stable) et placez les pieds de chaque côté pour davantage de stabilité. Prenez un haltère dans chaque main et maintenez les bras légèrement repliés au-dessus de la poitrine. Déplacez les haltères latéralement vers le bas, jusqu'au niveau des épaules. Soulevez à nouveau les haltères puis revenez à la position de départ.

(Fig. I) Dorsaux

Mettez-vous debout et penchez-vous avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Commencez cet exercice avec des poids faibles. Soutenez-vous en posant une main sur un banc ou une chaise. Maintenez l'haltère dans l'autre main et laissez le bras pendre lâchement. Soulevez l'haltère lentement vers la poitrine tout en maintenant le dos droit et les abdominaux contractés. Abaissez à nouveau lentement l'haltère.

(Fig. J) Épaule - Élévation latérale

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Prenez un haltère ou deux haltères si vous souhaitez muscler les deux côtés simultanément et tirez les omoplates vers l'arrière en repliant légèrement les coudes. Soulevez le ou les bras jusqu'à hauteur d'épaules, mais sans lever les épaules. Ensuite, ramenez l'haltère (ou les haltères) à leur position de départ.

(Fig. K) Élévation frontale

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Vous pouvez aussi réaliser cet exercice en étant en position assise. Prenez un haltère ou deux haltères si vous souhaitez muscler les deux côtés simultanément et tirez les omoplates vers l'arrière en repliant légèrement les coudes. Soulevez le ou les bras jusqu'à hauteur d'épaules (ou jusqu'au-dessus de la tête) mais sans lever les épaules. Ensuite, ramenez l'haltère (ou les haltères) à leur position de départ.

(Fig. L) Jambes

Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules, le dos droit et contractez les abdominaux, comme illustré. Maintenez les haltères et laissez les bras pendre lâchement avec les poids de chaque côté. Déplacez-vous lentement, dans un mouvement maîtrisé, pour faire une fente, comme illustré. Veillez à ce que le genou de la jambe droite soit constamment aligné au-dessus du pied et que le dos reste droit. Relevez-vous et changez de jambe.

● **Nettoyage et entretien**

- Essuyez le produit avec un chiffon humide non pelucheux. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou caustiques. Stockez toujours le produit sec et propre à température ambiante.

● Mise au rebut

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

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



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur.

Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets.

Le logo Triman n'est valable qu'en France.

● Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat. Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées. Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 495820_2507) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

(FR) **Service après-vente France**

Tél.: 0800 919 270

E-Mail: owim@lidl.fr

(BE) **Service après-vente Belgique**

Tél.: 0800 12089

E-Mail: owim@lidl.be

(CH) **Service après-vente Suisse**

Tél.: 0800 56 44 33

E-Mail: owim@lidl.ch

Inleiding	Pagina 25
Beoogd gebruik	Pagina 25
Leveringsomvang (Afb. A)	Pagina 25
Technische gegevens	Pagina 25
Veiligheidsaanwijzingen	Pagina 25
Montage	Pagina 26
Trainingsinstructies	Pagina 26
Algemene trainingsinstructies	Pagina 26
Oefeninstructies	Pagina 27
Oefeningen	Pagina 27
Reiniging en onderhoud	Pagina 28
Afvoer	Pagina 28
Garantie	Pagina 28
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 29
Service	Pagina 29

HALTERSET 10 KG

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u

voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden.

Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

Je kunt deze en vele andere handleidingen downloaden en bekijken op www.lidl-service.com. Door de QR-code te scannen, kom je meteen op de Lidl service website (www.lidl-service.com) waar je jouw gebruiksaanwijzing kunt openen door het artikelnummer (IAN) 495820_2507 in te voeren.

● Beoogd gebruik

Dit product is ontworpen als sportuitrusting en is niet bestemd voor commercieel, therapeutisch of medisch gebruik. Dit product mag uitsluitend binnenshuis en door volwassenen worden gebruikt.

● Leveringsomvang (Afb. A)

- 1 1 x Halterstang
- 2 6 x Gewichtsschijven
- 3 2 x Sluitclips

● Technische gegevens

Halterstang met sluitingen:

1,95 kg,
diameter: 30 mm,
lengte: 35 cm,
2 sluitclips voor het vastzetten van de gewichtsschijven.

Gewichtsschijven: totaal 6 gewichtsschijven
4 x 1 kg
(diameter 119 mm,
dikte 18 mm)
2 x 2 kg
(diameter 154 mm,
dikte 20,5 mm)

Totaalgewicht: 10 kg

Verticale belasting van de sluitclips: maximum 7 kg



Veiligheidsaanwijzingen

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING OP EEN VEILIGE PLAATS! ALS U DIT PRODUCT DOORGEeft AAN EEN ANDER, GEEF DAN OOK ALLE DOCUMENTEN MEE.



WAARSCHUWING!
LEVENSGEVAAR EN

ONGEVALLen, RISICO VOOR

ZUIGELINGEN EN KINDEREN! Laat

kinderen nooit zonder toezicht bij het verpakkingsmateriaal achter. Er bestaat verstikkingsgevaar.

- Lees en volg de gebruiksaanwijzing en alle overige informatie voordat u de uitrusting in elkaar zet en gebruikt. Een veilig gebruik van het product is alleen mogelijk wanneer het correct is gemonteerd en op de juiste wijze wordt gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het product op de hoogte zijn van de waarschuwingen.

- Raadpleeg altijd uw arts om mogelijke gezondheidsrisico's vast te stellen en te voorkomen voordat u met een trainingsprogramma begint. Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden. Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts indien u zich onwel voelt of last krijgt van pijn tijdens het sporten, druk op de borst, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd.

⚠ VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL!

- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de sportuitrusting! Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen.
- Gebruik de set op een stabiele, vlakke ondergrond en leg een beschermende mat op de vloer of het tapijt. Veilig trainen vereist voldoende ruimte. Houd tijdens het trainen ten minste 1 m rondom u en het product (zie Afb. M).
 - Controleer vóór elk gebruik of alle sluitclips goed zijn vastgedraaid. De betrouwbaarheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd. Gebruik dit product alleen als het in een goede staat is. Gebruik dit product niet als het beschadigd is.
 - Het toestel is bij uitstek geschikt voor het trainen van de bovenlichaam- en armspieren, en verbetert het algemene uithoudingsvermogen en de vetverbranding.
 - Ouders en andere toezichthouders dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid, aangezien kinderen door hun natuurlijke speelgedrag en experimenteerdrang in situaties terecht kunnen komen of gedrag kunnen vertonen waarvoor het trainingstoestel niet geschikt is.

- Als u kinderen het apparaat laat gebruiken, moet u rekening houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun impulsiviteit. U moet toezicht houden op de kinderen en hen vooral laten zien hoe ze de uitrusting op de juiste manier gebruiken. Trainingsapparatuur is in geen geval geschikt als speelgoed.

● **Montage**

- Plaats de gewichtsschijven **2** op de halterstang **1** (Afb. B). Zorg ervoor dat het gewicht aan beide uiteinden van de halterstang **1** gelijk is om letsel te voorkomen. U kunt de meegeleverde gewichtsschijven **2** naar eigen vermogen toevoegen of verwijderen.
- Om de gewichtsschijven **2** vast te zetten, open de sluitclip **3** en schuif deze op de halterstang **1** (Afb. C). Vergrendel de sluitclip **3**. Zorg ervoor dat de gewichtsschijven **2** stevig vastzitten. Afbeelding D toont het volledig gemonteerde product.

● **Trainingsinstructies**

Met uw interesse in krachttraining hebt u een stap gezet richting meer mobiliteit en een betere gezondheid, want krachttraining versterkt uw spieren. Daarnaast wordt de mobiliteit van uw gewrichten vergroot, wat het risico op blessures kan verminderen. Uw cholesterol, bloeddruk, bloedsuikergehalte, motivatie, vetpercentage en stemming kunnen verbeteren door sport, in combinatie met een gezond voedingspatroon.

● **Algemene trainingsinstructies**

Warming-up

Deze fase helpt het risico op spierblessures en krampen te verminderen door de bloedcirculatie te stimuleren en de spieren voor te bereiden op de training. Het is aan te raden om enkele stretchoefeningen te doen gedurende ongeveer 30 seconden. Overbelast uw spieren niet en vermijd schokkende bewegingen. Als u pijn voelt, STOP.

Cooling-down

Net zoals bij elke training een warming-up nodig is, moet na afloop ook een cooling-down plaatsvinden. Een cooling-down luidt de ontspanningsfase in; de lichaamstemperatuur neemt af en het lichaam schakelt over van inspanning naar herstel. De cooling-down moet minstens 10 minuten duren (net als de warming-up) en gebeurt geleidelijk, met een afname tot het laagste niveau. De hartslag moet zo ver mogelijk dalen.

Stretchen

Na de training is het echter belangrijk om uw spieren goed te stretchen. U kunt uw spieren eenvoudig opwarmen door te stretchen vóór of tijdens de training. Stretchen na het trainen helpt de spieren terug te brengen naar hun oorspronkelijke lengte en voorkomt spierversporing. Hoe intensiever de training, hoe belangrijker het is om daarna te stretchen. Elke stretchoefening moet 20 tot 30 seconden per spiergroep duren. Stretchen moet duidelijk voelbaar zijn in de spier, maar mag nooit pijnlijk zijn.

● Oefeninstructies

Begin uw training met ongeveer 7 tot 8 herhalingen per oefenset. Verhoog het aantal herhalingen geleidelijk, op basis van uw eigen voorkeur, tot 11 à 12 herhalingen per set. Als u merkt dat uw spieren vermoeid raken, verminder de intensiteit of duur van uw training. Train idealiter 3 tot 4 keer per week. Zorg er echter voor dat uw spieren en uw lichaam voldoende tijd krijgen om te herstellen tussen afzonderlijke trainingsdagen. Het is aan te raden om ten minste één rustdag in te lassen.

Voer alle oefeningen uit met een stabiele romphouding. De wervelkolom (in het bijzonder het lumbale gedeelte) dient in een rechte positie gehouden te worden, zodat de wervels zich in een biomechanisch correcte stand bevinden, bijv. om de tussenwervelschijven te beschermen tegen foutieve belasting.

Voer alle oefeningen vloeiend en gecontroleerd uit. Train niet met zwaaiende bewegingen en vermijd schokkende of abrupte bewegingen. Houd er rekening mee dat bij een onjuiste of overmatige training negatieve effecten op uw gezondheid mogelijk zijn.

● Oefeningen

(Afb. E) Biceps

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Neem in elke hand een halter, zoals weergegeven. Til de ene halter op terwijl u de andere gelijktijdig laat zakken. De halter moet aan het begin van de oefening parallel aan het lichaam worden gehouden, met de handpalmen naar binnen gericht. Tijdens het optillen wordt de hand gedraaid, zodat de handpalm aan het einde naar boven wijst. Tijdens de neerwaartse fase is het omgekeerd. Tijdens de trainingsfase moet de elleboog dicht bij het lichaam worden gehouden, zodat de biceps geïsoleerd wordt getraind.

(Afb. F) Triceps

Houd de halter zoals weergegeven met beide handen aan de uiteinden achter het hoofd. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Breng uw handen boven uw hoofd en strek uw armen. De schouders worden niet opgetrokken. Laat de halter vervolgens weer zakken.

(Afb. G) Schuine rompspieren

Houd de halter met beide handen vast. Laat de halter zakken aan de buitenkant van uw linkerknie. Hef uw armen zijwaarts op en draai uw bovenlichaam naar de rechterzijde. De schouders worden niet opgetrokken. Keer terug naar de beginpositie. Wissel van lichaamszijde.

(Afb. H) Borst – Vlinder

Ga op een vlakke bank liggen met uw rug, zoals weergegeven, (let erop dat de bank stabiel is) en plaats uw voeten aan beide zijden voor extra stabiliteit. Neem in elke hand een halter en houd uw armen licht gebogen boven uw borst. Beweeg de halters nu zijwaarts omlaag tot ongeveer schouderhoogte. Til de halters weer omhoog en keer terug naar de beginpositie.

(Afb. I) Rug

Ga licht voorovergebogen staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Begin deze oefening met lichte gewichten. Steun met één hand op een bank of een stoel. Houd de halter in de andere hand en laat de arm losjes naar beneden hangen. Trek de halter langzaam en gecontroleerd richting de borst, terwijl de rug recht blijft en het lichaam aangespannen is. Laat de halter vervolgens weer langzaam zakken.

(Afb. J) Schouder – Zijwaarts heffen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halter of halters, als u beide zijden tegelijk traint, en trek de schouderbladen naar achteren, met de ellebogen lichtjes gebogen. Til vervolgens de arm(en) op tot ongeveer schouderhoogte, maar trek de schouders zelf niet op. Breng daarna de halter(s) terug naar de beginpositie.

(Afb. K) Voorwaarts heffen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Als alternatief kan deze oefening ook zittend worden uitgevoerd. Neem de halter of halters, als u beide zijden tegelijk traint, en trek de schouderbladen naar achteren, met de ellebogen lichtjes gebogen. Til de arm(en) vervolgens op tot ongeveer schouderhoogte (optioneel verder boven het hoofd), maar trek de schouders zelf niet op. Breng daarna de halter(s) terug naar de beginpositie.

(Afb. L) Benen

Ga staan, zoals weergegeven, met uw voeten ongeveer op schouderbreedte en uw rug recht. Span uw buikspieren aan. Houd de halters vast en laat uw armen met de gewichten losjes langs het lichaam hangen. Beweeg nu langzaam en gecontroleerd in een diepe lunge, zoals weergegeven. Let erop dat de knie van het voorste been constant boven de voet blijft en dat uw rug recht is. Kom weer overeind en wissel van been.

● Reiniging en onderhoud

- Veeg af met een vochtige, pluisvrije doek. Gebruik geen schurende of bijtende reinigingsmiddelen. Berg het droge en schone product altijd op in een ruimte op kamertemperatuur.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren. Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

● Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden. De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 495820_2507) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande serviceafdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

NL

Service Nederland

Tel.: 0800 0249630

E-Mail: owim@lidl.nl

BE

Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: owim@lidl.be

Introduzione	Pagina	31
Destinazione d'uso	Pagina	31
Contenuto dell'imballaggio (Fig. A)	Pagina	31
Specifiche tecniche	Pagina	31
Avvertenze di sicurezza	Pagina	31
Assemblaggio	Pagina	32
Utilizzo	Pagina	32
Fasi dell'allenamento	Pagina	32
Note sugli esercizi	Pagina	33
Esercizi	Pagina	33
Pulizia e manutenzione	Pagina	34
Smaltimento	Pagina	34
Garanzia	Pagina	35
Gestione dei casi in garanzia	Pagina	35
Assistenza	Pagina	35

SET MANUBRIO, 10 KG

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

Puoi scaricare e visualizzare questo e numerosi altri manuali sul sito www.lidl-service.com. Scansionando il codice QR, verrai reindirizzato subito al sito web dell'assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove potrai aprire il tuo manuale di istruzioni per l'uso inserendo il codice prodotto (IAN) 495820_2507.

● Destinazione d'uso

Questo prodotto è un'attrezzatura sportiva e non è destinato all'uso commerciale, terapeutico o medico. Questo prodotto deve essere utilizzato esclusivamente in interni e da adulti.

● Contenuto dell'imballaggio (Fig. A)

- 1 1x Manubrio
- 2 6x Dischi
- 3 2x Ferma-dischi

● Specifiche tecniche

Manubrio con

ferma-dischi: 1,95 kg,
diametro: 30 mm,
lunghezza: 35 cm,
2 ferma-dischi per bloccare i pesi.

Dischi: 6 dischi in totale;
4 x 1 kg
(diametro: 119 mm,
spessore: 18 mm)
2 x 2 kg
(diametro: 154 mm,
spessore: 20,5 mm)

Peso totale: 10 kg

Carico verticale

dei ferma-dischi: 7 kg max



Avvertenze di sicurezza

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO E CONSERVARLE IN UN LUOGO SICURO. IN CASO DI CESSIONE DEL PRODOTTO A TERZI, ALLEGARE TUTTA LA DOCUMENTAZIONE.



AVVERTENZA! RISCHIO DI MORTE O LESIONI PER NEONATI E BAMBINI! Non

lasciare i bambini senza supervisione con i materiali di imballaggio. Rischio di soffocamento!

- Leggere e rispettare le istruzioni contenute nel manuale e qualsiasi altra informazione prima di assemblare e usare l'attrezzatura. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se è assemblato e utilizzato correttamente. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti del prodotto siano consapevoli dei rischi.

- Consultare il proprio medico per individuare possibili rischi per la salute prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Prestare attenzione ai segnali inviati dal proprio corpo. Un allenamento eccessivo o esercizi effettuati in modo scorretto possono nuocere alla salute. Se si percepisce dolore, tensione al torace, battito cardiaco irregolare, affanno, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI LESIONI!

- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. Il prodotto deve essere usato da persone adulte.
- Usare il prodotto su una superficie orizzontale, piana e stabile e proteggere il pavimento con una copertura. Per svolgere gli esercizi in sicurezza è necessario uno spazio ampio. Mantenere uno spazio libero di almeno 1 metro intorno a sé e al prodotto durante l'allenamento (Fig. M).
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutti i ferma-dischi sia serrati correttamente. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se viene controllato regolarmente. Usare il prodotto esclusivamente se è in buone condizioni. Non usare il prodotto se è danneggiato.
- Questo prodotto è particolarmente adatto per allenare i muscoli delle braccia e della parte superiore del corpo, migliorare la resistenza generale e bruciare i grassi.
- Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della propria responsabilità, perché il naturale istinto di gioco ed esplorazione dei bambini può comportare situazioni di pericolo in presenza dell'attrezzatura.
- Prima di lasciare che i bambini usino il prodotto, prendere in considerazione il loro sviluppo fisico e mentale e in particolare la loro vivacità. Supervisionare i bambini e, soprattutto, mostrare loro come usare correttamente il prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo.

● **Assemblaggio**

- Infilare i dischi [2] sul manubrio [1] (Fig B). Per evitare il rischio di lesioni, assicurarsi che il peso dei dischi su entrambe le estremità del manubrio [1] sia identico. Aggiungere o rimuovere i dischi [2] in base alle proprie abilità.
- Per fissare i dischi [2], aprire la leva del ferma-dischi e infilare il ferma-dischi [3] sul manubrio [1] (Fig. C). Chiudere il ferma-dischi [3]. Assicurarsi che i dischi [2] siano fissati saldamente. Il prodotto completamente assemblato è illustrato in figura D.

● **Utilizzo**

L'allenamento con pesi migliora la salute e la mobilità, perché questa attività permette di rafforzare i muscoli. Aumenta la mobilità delle articolazioni, riducendo il rischio di lesioni. Inoltre, insieme a una dieta sana, le attività sportive contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo, la glicemia e la percentuale di grasso corporeo, migliorare la pressione sanguigna e aumentare la motivazione e l'umore.

● **Fasi dell'allenamento**

Riscaldamento

Questa fase contribuisce a ridurre il rischio di crampi e lesioni ai muscoli aumentando il flusso sanguigno e preparando i muscoli all'allenamento. Si raccomanda di effettuare ciascun esercizio di stretching per circa 30 secondi. Non sforzare eccessivamente i muscoli ed evitare movimenti bruschi. Se si percepisce dolore, **INTERROMPERE** l'attività.

Defaticamento

Ogni sessione di allenamento deve essere preceduta da una fase di riscaldamento e seguita da una fase di defaticamento. Il defaticamento avvia la fase di rilassamento. Questa fase permette alla temperatura del corpo di tornare ai livelli ottimali. Il defaticamento deve durare almeno 10 minuti (come il riscaldamento) e deve essere effettuato lentamente. È necessario che il battito cardiaco scenda il più possibile.

Stretching

Al termine dell'allenamento è necessario distendere i muscoli. È possibile effettuare lo stretching anche prima o durante l'allenamento per riscaldare facilmente i muscoli. Lo stretching al termine dell'allenamento permette ai muscoli di tornare alla loro lunghezza originale, evitandone l'accorciamento. Più intenso è l'allenamento, più importante è la fase di stretching. Lo stretching deve durare 20–30 secondi per muscolo. Lo stretching deve essere percepibile dal muscolo interessato, ma non deve causare dolore.

● Note sugli esercizi

Iniziare l'allenamento con circa 7–8 ripetizioni per esercizio. Aumentare gradualmente il numero di ripetizioni in base al proprio obiettivo, fino a 11–12 ripetizioni per esercizio. Se si percepisce affaticamento, ridurre il numero di ripetizioni. Idealmente, l'allenamento deve essere effettuato 3–4 volte alla settimana. Tuttavia, è necessario lasciare tempo sufficiente ai muscoli e al corpo per recuperare. Si raccomanda di lasciare un giorno di riposo dopo ogni giorno di allenamento.

Inoltre, è importante effettuare tutti gli esercizi mantenendo il centro del corpo stabile. La colonna vertebrale (in particolare il tratto lombare) deve essere mantenuta dritta, affinché le vertebre individuali siano nella corretta posizione biomeccanica per evitare il carico eccessivo sul disco lombare.

Effettuare tutti gli esercizi in modo uniforme e controllato. Non effettuare movimenti bruschi o di slancio. Un allenamento improprio o eccessivo può avere effetti negativi sulla propria salute.

● Esercizi

Bicipiti (Fig. E)

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Prendere un manubrio in ciascuna mano, come illustrato. Sollevare un manubrio lasciando l'altro abbassato. All'inizio dell'esercizio, tenere il manubrio parallelo al corpo; ovvero, orientare i palmi verso l'interno. Durante il sollevamento, ruotarlo affinché alla fine il palmo si trovi orientato verso l'alto. Procedere all'inverso durante l'abbassamento. Durante la fase di sforzo, tenere il gomito vicino al corpo affinché i bicipiti vengano allenati separatamente dagli altri muscoli.

Tricipiti (Fig. F)

Prendere un manubrio in ciascuna mano e portarlo dietro alla testa, come illustrato. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Sollevare il manubrio sopra la testa e allungare le braccia. Non sollevare le spalle. Quindi abbassare il manubrio.

Muscoli obliqui del tronco (Fig. G)

Prendere un manubrio in ciascuna mano. Abbassarlo e portarlo verso l'esterno del ginocchio sinistro. Sollevare le braccia lateralmente e ruotare il corpo verso il lato destro. Non sollevare le spalle. Ritornare nella posizione di partenza. Cambiare lato.

Pettorali - Croce (Fig. H)

Distendersi come illustrato, con la schiena su una panca piana e stabile e i piedi da entrambi i lati (per aumentare la stabilità). Prendere un manubrio in ciascuna mano e tenere le braccia leggermente piegate sopra i pettorali. Spostare i manubri lateralmente e verso il basso fino al livello delle spalle. Sollevare nuovamente i manubri e ritornare nella posizione di partenza.

Dorsali (Fig. I)

Inclinare il corpo in avanti, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Iniziare l'esercizio con pesi leggeri. Sostenersi appoggiando una mano su una panca o una sedia. Prendere il manubrio nell'altra mano e lasciare cadere il braccio verso il basso. Portare il manubrio lentamente e in modo controllato verso il petto, mantenendo la schiena dritta e il corpo in tensione. Abbassare lentamente il manubrio.

Spalle - Sollevamento laterale (Fig. J)

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Prendere un manubrio (o entrambi durante l'allenamento simultaneo di entrambi i lati) e avvicinare le scapole tenendo i gomiti leggermente piegati. Sollevare il braccio o le braccia fino al livello delle spalle, senza sollevare le spalle. Quindi riportare il manubrio o i manubri nella posizione di partenza.

(Fig. K) Sollevamento frontale

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Questo esercizio può essere effettuato anche da seduti. Prendere un manubrio (o entrambi durante l'allenamento simultaneo di entrambi i lati) e avvicinare le scapole tenendo i gomiti leggermente piegati. Sollevare il braccio o le braccia fino al livello delle spalle (o sopra la testa), senza sollevare le spalle. Quindi riportare il manubrio o i manubri nella posizione di partenza.

(Fig. L) Gambe

Assumere una posizione eretta, come illustrato, con i piedi divaricati come la larghezza delle spalle, la schiena dritta e i muscoli centrali irrigiditi. Prendere i manubri e lasciare cadere le braccia verso il basso da entrambi i lati. Portarsi in modo lento e controllato in posizione di affondo, come illustrato. Mantenere la schiena dritta e assicurarsi che il ginocchio della gamba anteriore rimanga costantemente in linea con il piede. Tornare in piedi e cambiare gamba.

● Pulizia e manutenzione

- Pulire il prodotto con un panno umido e privo di pelucchi. Non usare detergenti aggressivi o abrasivi. Conservare il prodotto pulito e asciutto a temperatura ambiente.

● Smaltimento

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

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



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore.

Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata.

Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuita del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate. Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 495820_2507) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia

Tel.: 800781188

E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: owim@lidl.ch

MT Assistenza Malta

Tel.: 80062230

E-Mail: owim@lidl.com.mt

Introducción	Página	37
Uso previsto	Página	37
Alcance de la entrega (Fig. A).	Página	37
Datos técnicos	Página	37
Notas sobre seguridad	Página	37
Montaje	Página	38
Notas de entrenamiento	Página	38
Notas generales de formación	Página	38
Notas de ejercicio	Página	39
Ejercicios	Página	39
Limpieza y cuidado	Página	40
Eliminación	Página	40
Garantía	Página	41
Tramitación de la garantía	Página	41
Asistencia	Página	41

SET DE MANCUERNAS DE 10 KG

● Introducción



Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el

producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

Puede descargar y ver este y muchos otros manuales en www.lidl-service.com. Escaneando el código QR accederá directamente a la página web de servicio de Lidl (www.lidl-service.com), donde puede abrir su manual de instrucciones introduciendo el número de artículo (IAN) 495820_2507.

● Uso previsto

Este producto está diseñado como una pieza de equipo deportivo y no está destinado a uso comercial, terapéutico o medicinal. Este producto sólo debe ser utilizado en interiores y por adultos.

● Alcance de la entrega (Fig. A)

- 1 1 barra de mancuernas
- 2 6 discos de pesas
- 3 2 cierres de clip

● Datos técnicos

Barra de mancuernas con cierres:	1,95 kg, diámetro: 30 mm, longitud: 35 cm, 2 cierres de clip para la fijación de las placas de peso.
Placas de peso:	total 6 placas de peso; 4 x 1 kg (diámetro 119 mm, grosor 18 mm) 2 x 2 kg (diámetro 154 mm, grosor 20,5 mm)
Peso total:	10 kg
Carga vertical de los cierres de clip:	máximo 7 kg



Notas sobre seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR EL PRODUCTO! ¡GUARDE LAS INSTRUCCIONES EN UN LUGAR SEGURO! CUANDO ENTREGUE ESTE PRODUCTO A UN TERCERO, INCLUYA TAMBIÉN TODOS LOS DOCUMENTOS.



¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y

NIÑOS! Nunca deje a los niños sin supervisión con los materiales de embalaje. Existe riesgo de asfixia.

- Lea y siga el manual de instrucciones y cualquier otra información antes de ensamblar y utilizar el equipo. El uso seguro del producto sólo se puede conseguir si el mismo se monta correctamente y se utiliza de forma adecuada. Es su responsabilidad que todos los usuarios del producto conozcan las advertencias.

- Siempre consulte a su médico para detectar posibles riesgos para la salud y prevenirlos antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Observe las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar la salud. Deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico si alguna vez se siente mal, siente dolor durante el ejercicio, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, mareos o aturdimiento.

⚠ ¡CUIDADO! ¡RIESGO DE LESIONES!

- ¡Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de los equipos deportivos! El dispositivo está diseñado para que lo utilicen adultos.
- Utilice el producto sobre una superficie estable, plana y horizontal con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Un ejercicio seguro requiere un espacio amplio. Cuando haga ejercicio, mantenga al menos 1 m de distancia alrededor de usted y del producto (consulte la Fig. M).
- Compruebe y asegúrese antes de cada uso que todos los cierres de clip estén correctamente apretados. La confiabilidad sólo se puede mantener si el producto se revisa periódicamente. Utilice el producto sólo cuando esté en buenas condiciones. No utilice el producto si está dañado.
- El producto es especialmente adecuado para entrenar los músculos de la parte superior del cuerpo y de los brazos, y mejora la resistencia general y la quema de grasa.
- Los padres y otras personas a cargo de niños deben ser conscientes de su responsabilidad porque el instinto natural de juego y la afición a la experimentación de los niños pueden llevar a situaciones y comportamientos para los que el equipo de entrenamiento no está previsto.

- Si permite que los niños utilicen el equipo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su vivacidad. Debe supervisar a los niños y, sobre todo, enseñarles a utilizar correctamente el equipo. El equipo de ejercicio no es en absoluto adecuado para usar como un juguete.

● **Montaje**

- Inserte las placas de pesas **2** en la barra de mancuernas **1** (Fig. B). Asegúrese de que los pesos en ambos extremos de la barra de mancuernas **1** sean iguales para evitar lesiones. Puede agregar o quitar las placas de peso proporcionadas **2** según su propia capacidad.
- Para asegurar las placas de peso **2**, abra el seguro del clip **3** e insértelo en la barra de mancuernas **1** (Fig. C). Bloquee el cierre del clip **3**. Asegúrese de que las placas de peso **2** estén bien fijadas. La figura D muestra el producto completamente ensamblado.

● **Notas de entrenamiento**

Con su interés por el entrenamiento de fuerza has dado un paso hacia la movilidad y la salud, porque el entrenamiento de fuerza fortalece sus músculos. Además, aumenta la movilidad de las articulaciones, lo que puede reducir el riesgo de lesiones. Su colesterol, su presión arterial, su nivel de azúcar en sangre, su motivación, su porcentaje de grasa corporal y su estado de ánimo pueden mejorarse mediante el deporte en combinación con una dieta adecuada.

● **Notas generales de formación**

Calentamiento

Esta fase ayuda a reducir el riesgo de lesiones y calambres musculares al aumentar el flujo sanguíneo y preparar los músculos para el entrenamiento. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento por aproximadamente 30 segundos. No fuerce demasiado los músculos y evite los movimientos bruscos. Si le duele, PARE.

Enfriamiento

Así como se debe realizar un calentamiento antes de cada sesión de entrenamiento, se debe realizar un enfriamiento después de una sesión. Un enfriamiento inicia la fase de relajación; la temperatura operativa del cuerpo bajará nuevamente y mostrará la transición de la relajación del estrés. El tiempo de recuperación debe durar al menos 10 minutos (como el calentamiento) y se controla hasta bajar lentamente hasta el nivel más bajo. La frecuencia del pulso debe bajar lo más posible.

Estiramientos

Después del entrenamiento definitivamente debe estirar tus músculos. Puede estirarse antes o durante el ejercicio para calentar los músculos fácilmente. Un estiramiento posterior devuelve el músculo a su longitud original, evitando así el acortamiento muscular. Cuanto más intenso haya sido el entrenamiento, más importante será el estiramiento posterior. El estiramiento debe durar entre 20 y 30 segundos por músculo. El estiramiento debe ser notorio en el músculo trabajado, pero nunca debe doler.

● Notas de ejercicio

Comience su entrenamiento con aproximadamente 7 u 8 repeticiones por serie de ejercicios. Aumente el número de repeticiones según sus preferencias individuales lentamente hasta 11 o 12 repeticiones por serie. Si nota que sus músculos están cansados, reduzca el alcance de su entrenamiento. Lo ideal es entrenar 3 o 4 veces por semana. Sin embargo, asegúrese de proporcionar suficiente tiempo para que sus músculos y su cuerpo se recuperen entre los días de entrenamiento individuales; se sugiere insertar un día de descanso.

Además, realice todos los ejercicios con el centro del cuerpo estable. La columna vertebral (en particular la lumbar) debe mantenerse recta para que cada vértebra se mantenga en la posición biomecánicamente correcta, por ejemplo para proteger el disco contra cargas incorrectas.

Realice todos los ejercicios de forma suave y controlada. No entrene con impulso y/o a sacudidas. Tenga en cuenta que en caso de entrenamiento inadecuado o excesivo pueden producirse efectos negativos sobre su salud.

● Ejercicios

(Fig. E) bíceps

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos centrales tensos. Tome una mancuerna en cada mano como se muestra. Levante una mancuerna mientras baja la otra en la misma dirección. La mancuerna debe mantenerse paralela al cuerpo al comienzo del ejercicio, es decir, con las palmas hacia adentro. Durante el levantamiento se gira de manera que la palma quede hacia arriba al final. Durante la fase de descenso ocurre lo contrario. Durante la fase de entrenamiento, el codo debe mantenerse cerca del cuerpo para que el bíceps se entrene de forma aislada.

(Fig. F) Tríceps

Sostenga la mancuerna como se muestra con ambas manos en los extremos detrás de la cabeza. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Levante las manos por encima de la cabeza y estire los brazos. Los hombros no se levantan. Baje la mancuerna nuevamente.

(Fig. G) Músculos oblicuos del tronco

Sujete la mancuerna con ambas manos. Baje la mancuerna hasta la parte exterior de la rodilla izquierda. Levante los brazos hacia los lados, girando el cuerpo hacia el lado derecho. Los hombros no se levantan. Regrese a la posición inicial. Cambie el lado del cuerpo.

(Fig. H) Pecho - Mariposa

Acuéstese como se muestra con la espalda sobre un banco plano (asegúrese de que sea estable) y coloque los pies a cada lado para obtener mayor estabilidad. Tome una mancuerna en cada mano y mantenga los brazos ligeramente doblados sobre el pecho. Ahora mueva las mancuernas lateralmente hacia abajo hasta aproximadamente el nivel de los hombros. Levante las mancuernas nuevamente y regrese a la posición inicial.

(Fig. I) Espalda

Permanezca en pie inclinado hacia adelante con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos como se muestra. Comience este ejercicio con pesas bajas. Apóyese con una mano en un banco o una silla. Sostenga la mancuerna con la otra mano y deje que el brazo cuelgue libremente. Lleve la mancuerna lenta y controladamente hacia el pecho mientras la espalda permanece recta y el cuerpo tenso. Deje que la mancuerna baje lentamente.

(Fig. J) Hombro - Elevación lateral

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Tome la mancuerna o mancuernas si entrena ambos lados simultáneamente y lleve los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. Levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros, pero no levante los hombros mismos. Luego, regrese la(s) mancuerna(s) a la posición inicial.

(Fig. K) Elevación frontal

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Alternativamente, este ejercicio también se puede realizar sentado. Tome la mancuerna o mancuernas si entrena ambos lados simultáneamente y lleve los omóplatos hacia atrás con los codos ligeramente doblados. Levante el brazo o los brazos hasta aproximadamente la altura de los hombros (opcionalmente, vaya más allá de su cabeza), pero no levante los hombros. Luego, regrese la(s) mancuerna(s) a la posición inicial.

(Fig. L) Piernas

Permanezca en pie como se muestra con los pies separados al ancho de los hombros y la espalda recta con los músculos abdominales tensos. Sujete las mancuernas y deje que los brazos con las pesas cuelguen libremente a ambos lados. Ahora, muévase lentamente y de manera controlada hasta realizar una zancada grande como se muestra. Asegúrese de que la rodilla de su pierna delantera permanezca constantemente sobre el pie y que su espalda esté recta. Levántese nuevamente y cambie de pierna.

● Limpieza y cuidado

- Limpie con un paño húmedo que no deje pelusa. No utilice agentes de limpieza abrasivos o cáusticos. Conserve siempre el producto seco y limpio, en un lugar templado.

● Eliminación

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

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



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos. El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

● Garantía

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo. La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra. Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra. Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto. Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustituiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted. El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas. La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada. La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

● Tramitación de la garantía

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 495820_2507) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa identificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (tícket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● Asistencia

Asistencia en España

Tel.: 900984989

E-Mail: owim@lidl.es

Introdução	Página	43
Utilização prevista	Página	43
Âmbito de entrega (Imagem A)	Página	43
Características técnicas	Página	43
Avisos de segurança	Página	43
Montagem	Página	44
Notas de treino	Página	44
Notas gerais de treino	Página	44
Notas sobre o exercício	Página	45
Exercícios	Página	45
Limpeza e cuidados	Página	46
Eliminação	Página	46
Garantia	Página	47
Procedimento no caso de ativação da garantia	Página	47
Assistência Técnica	Página	47

CONJUNTO DE HALTERES, 10 KG

● Introdução



Damos-lhe os parabéns pela aquisição do seu novo produto. Acabou de adquirir um produto de grande

qualidade. Familiarize-se com o aparelho antes da primeira colocação em funcionamento. Para tal, leia atentamente este manual de instruções e as indicações de segurança. Utilize o produto apenas como descrito e para as áreas de aplicação indicadas. Armazene este manual em um lugar seguro. Se entregar este produto a terceiros, entregue também todos os documentos. Pode descarregar e visualizar este e muitos outros manuais em www.lidl-service.com. Ao ler o código QR, será direcionado diretamente para o site de assistência da Lidl (www.lidl-service.com), onde poderá abrir o manual de instruções introduzindo o número do artigo (IAN) 495820_2507.

● Utilização prevista

Este produto foi criado como artigo de equipamento desportivo e não pode ser usado com intuítos comerciais, terapêuticos ou medicinais. Este produto só pode ser usado no interior e por adultos.

● Âmbito de entrega (Imagem A)

- 1 1 barra de haltere
- 2 6 discos de musculação
- 3 2 molas

● Características técnicas

Barra de haltere com molas:	1,95 kg, diâmetro: 30 mm, comprimento: 35 cm, 2 molas para fixar os discos de musculação.
Discos de musculação:	Total de 6 discos de musculação; 4 x 1 kg (diâmetro: 119 mm; espessura: 18 mm) 2 x 2 kg (diâmetro: 154 mm; espessura: 20,5 mm)
Peso total:	10 kg
Carga vertical das molas:	Máximo: 7 kg



Avisos de segurança

POR FAVOR, LEIA AS INSTRUÇÕES ANTES DA UTILIZAÇÃO! GUARDE AS INSTRUÇÕES NUM LOCAL SEGURO! SE DER O PRODUTO A OUTRA PESSOA, INCLUA TODOS OS DOCUMENTOS.



AVISO! PERIGO DE MORTE E RISCO DE ACIDENTE PARA CRIANÇAS PEQUENAS! Nunca

deixe uma criança sem supervisão com o material de empacotamento. Existe o perigo de sufocação.

- Leia e siga o manual de instruções e qualquer outra informação antes de montar e usar o equipamento. Pode obter uma utilização segura apenas se for devidamente montado e usado. É da sua responsabilidade certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão conscientes dos avisos.

- Contacte sempre o seu médico para detetar possíveis riscos para a saúde e evitá-los antes de começar qualquer programa de exercícios. Tenha em conta os sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode criar problemas de saúde. Pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico se se sentir indisposto, com dores, apertos no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, tonturas ou dores de cabeça.

⚠ CUIDADO! RISCO DE FERIMENTOS!

- Mantenha crianças e animais domésticos afastados do equipamento desportivo! Este dispositivo foi criado para ser usado por adultos.
- Use o conjunto numa superfície estável, plana e horizontal, com uma cobertura de proteção para o chão ou tapete. Exercícios com segurança requerem uma divisão ampla. Quando fizer exercício, mantenha, pelo menos, uma área desobstruída de 1 m em seu redor e do produto (consulte a Imagem M).
- Certifique-se, antes de cada utilização, de que todas as molas estão devidamente apertadas. A segurança só pode ser mantida se o produto for verificado regularmente. Use este produto apenas em boas condições. Não use o produto se estiver danificado.
- O dispositivo é adequado especialmente para treinar os músculos da parte superior do corpo e dos braços, melhora a resistência geral e queima gordura.
- Pais e outros supervisores deverão ter consciência da sua responsabilidade, pois, devido ao instinto natural da criança para brincar e a sua alegria em experimentar coisas pode levá-la a situações e a mostrar comportamentos para os quais o equipamento de treino não é adequado.
- Se permitir a uma criança usar o equipamento, deverá ter em conta o seu desenvolvimento mental e físico e, acima de tudo, a sua vivacidade. Deverá supervisionar as crianças e, acima de tudo, mostrar-lhes como usar o equipamento corretamente. O equipamento de treino não é, de forma alguma, um brinquedo.

● **Montagem**

- Insira os discos de musculação [2] na barra de haltere [1] (Imagem B). Certifique-se de que os discos em ambas as extremidades da barra de haltere [1] são iguais, para evitar lesões. Pode adicionar ou retirar os discos de musculação [2] fornecidos com base na sua capacidade.
- Para fixar os discos de musculação [2], abra o trinco da mola [3] e insira-os na barra de haltere [1] (Imagem C). Feche a mola [3]. Certifique-se de que os discos de musculação [2] ficam bem apertados. A imagem D apresenta o produto completamente montado.

● **Notas de treino**

O seu interesse em treinos de força levaram-no na direção da mobilidade e saúde, pois o treino de força reforça os seus músculos. Além disso, a mobilidade das suas articulações aumenta, o que pode reduzir o risco de lesões. O seu colesterol, tensão arterial, glicemia, motivação, percentagem de gordura corporal e estado de espírito podem melhorar com o desporto, juntamente com uma dieta adequada.

● **Notas gerais de treino**

Aquecimento

Esta parte ajuda a reduzir o risco de lesões musculares e cáibras, aumentando o fluxo sanguíneo e preparando os músculos para o treino. É aconselhável que faça alguns exercícios de alongamentos durante cerca de 30 segundos. Não distenda os seus músculos e evite movimentos bruscos. Se doer, PARE.

Arrefecimento

Tal como o aquecimento deve ser efetuado antes de cada sessão de treino, um arrefecimento deverá ter lugar após o treino. Um arrefecimento começa com a fase de relaxamento, a temperatura corporal desce e apresenta a transição de relaxamento da tensão. O arrefecimento deverá durar, pelo menos, 10 minutos (tal como o aquecimento), e é controlado descendo lentamente até ao nível mais baixo. A pulsação deverá diminuir o máximo possível.

Alongamentos

Após o treino, deverá alongar os seus músculos. Pode alongar antes ou durante o exercício, para aquecer facilmente os seus músculos. Um alongamento após o treino devolve o músculo ao seu tamanho original, evitando assim a diminuição do músculo. Quanto mais vigoroso for o treino, mais importante é alongar no final. O alongamento deverá levar 20 a 30 segundos por músculo. O alongamento deverá ser perceptível no músculo trabalhado, mas nunca deverá doer.

● **Notas sobre o exercício**

Comece o seu treino com cerca de 7 a 8 repetições por exercício. Aumente o número de repetições de acordo com as suas preferências individuais, lentamente, para 11 a 12 repetições por exercício. Se reparar que os seus músculos estão cansados, reduza a intensidade do treino. Idealmente, treine 3 a 4 vezes por semana. No entanto, certifique-se de que fornece tempo suficiente para os seus músculos e corpo recuperarem entre dias de treino. Sugerimos um dia de descanso.

Além disso, efetue todos os exercícios com um centro corporal estável. A coluna vertebral (em especial a coluna lombar) tem de ser mantida direita, de modo a que as vértebras sejam mantidas na posição biomecânica correta, por exemplo, para proteger o disco contra cargas erradas.

Faça todos os exercícios de uma forma suave e controlada. Não treine com ímpeto nem de forma brusca. Tenha em conta que, no caso de um treino inadequado ou excessivo, podem ocorrer efeitos negativos para a sua saúde.

● **Exercícios**

(Imagem E) Bíceps

Coloque-se conforme apresentado com os pés afastados à largura dos ombros e com as costas direitas e músculos apertados. Segure um haltere em cada mão, conforme apresentado. Levante um haltere enquanto deixa o outro para baixo em cada movimento. O haltere deverá ser segurado paralelo ao corpo no início do exercício. Por outras palavras, com as palmas viradas para dentro. Durante a elevação, este é rodado de modo a que a palma fique virada para cima no final. Durante a fase de descida, acontece o oposto. Durante a fase de treino, o cotovelo deverá ser mantido perto do corpo, de modo a que o bíceps seja treinado de forma isolada.

(Imagem F) Tríceps

Segure o haltere conforme apresentado com ambas as mãos nas extremidades atrás da cabeça. Por outro lado, este exercício pode ser efetuado sentado. Levante as mãos sobre a cabeça e estique os braços. Os ombros não são levantados. Deixe o haltere descer de novo.

(Imagem G) Músculos abdominais oblíquos

Segure o haltere com ambas as mãos. baixe o haltere na parte exterior do seu joelho esquerdo. Levante os braços de lado, rodando o seu corpo para a direita. Os ombros não são levantados. Volte à posição inicial. Altere o lado do corpo.

(Imagem H) Peito - Borboleta

Deite-se de costas num banco plano (certifique-se de que este é estável) e coloque os pés de cada lado para maior estabilidade. Segure um haltere com cada mão e mantenha os braços ligeiramente dobrados sobre o peito. Agora, mova os halteres lateralmente para baixo até cerca do nível dos ombros. Volte a levantar os halteres e volte à posição inicial.

(Imagem I) Costas

Coloque-se virado para a frente com os pés afastados à largura dos ombros e com as costas direitas e músculos apertados, conforme apresentado. Comece este exercício com pouco peso. Suporte-se com uma mão num banco ou cadeira. Segure o haltere com a outra mão e permita ao braço ficar descaído de forma folgada. Puxe o haltere lentamente e de forma controlada na direção do peito, enquanto as costas permanecem direitas e o corpo tenso. Permita ao haltere descer lentamente.

(Imagem J) Ombros - Elevação lateral

Coloque-se com os pés afastados à largura dos ombros e com as costas direitas e músculos apertados, conforme apresentado. Por outro lado, este exercício pode ser efetuado sentado. Segure o haltere, ou alteres, se treinar ambos os lados em simultâneo, e puxe as escápulas para trás com os cotovelos ligeiramente dobrados. Depois, levante o braço, ou braços, a cerca da altura dos ombros. No entanto, não levante os ombros. Depois, permita aos halteres voltarem à posição inicial.

(Imagem K) Elevação frontal

Coloque-se com os pés afastados à largura dos ombros e com as costas direitas e músculos apertados, conforme apresentado. Por outro lado, este exercício pode ser efetuado sentado. Segure o haltere, ou alteres, se treinar ambos os lados em simultâneo, e puxe as escápulas para trás com os cotovelos ligeiramente dobrados. Depois, levante o braço, ou braços, a cerca da altura dos ombros (opcionalmente, pode avançar acima da altura da cabeça). No entanto, não levante os ombros. Depois, permita aos halteres voltarem à posição inicial.

(Imagem L) Pernas

Coloque-se com os pés afastados à largura dos ombros e com as costas direitas e músculos apertados, conforme apresentado. Segure os halteres e permita aos braços ficarem folgados de ambos os lados. Agora, mova-se de forma lenta e controlada para fazer um grande “lunge” (descer um joelho até ao chão e voltar a levantar-se até ficar direito), conforme apresentado. Certifique-se de que o joelho da perna dianteira permanece constantemente sobre o pé, e que as costas estão direitas. Levante-se de novo e mude de perna.

● Limpeza e cuidados

- Passe com um pano sem linho ligeiramente embebido em água. Não use agentes de limpeza abrasivos ou cáusticos. Guarde sempre o produto limpo e seco numa divisão temperada.

● Eliminação

A embalagem é feita de materiais não poluentes que podem ser eliminados nos contentores de reciclagem locais.

As possibilidades de reciclagem dos artigos utilizados poderão ser averiguadas no seu Município ou Câmara Municipal.



O produto, incluindo os acessórios e materiais de embalagem, são recicláveis e estão sujeitos a uma responsabilidade alargada do fabricante. Elimine-os separadamente, seguindo as informações-tri (informações de triagem) ilustradas, para um melhor tratamento dos resíduos. O logotipo Triman somente vale para a França.

● **Garantia**

O produto foi fabricado de acordo com diretrizes de qualidade rigorosas e cuidadosamente testado antes da entrega. Em caso de defeitos materiais ou de fabrico, tem direitos legais contra o vendedor do produto. Os seus direitos legais não são limitados de forma alguma pela nossa garantia abaixo apresentada.

A garantia para este produto é de 3 anos a partir da data de compra. O período de garantia começa na data da compra. Guarde o recibo de compra original num local seguro, pois este documento é exigido como prova de compra.

Quaisquer danos ou defeitos já presentes no momento da compra devem ser comunicados imediatamente após a desembalagem do produto.

No caso de o produto apresentar um defeito de material ou de fabrico dentro de 3 anos a partir da data de compra, repará-lo-emos ou substituí-lo-emos gratuitamente, à nossa critério. O período de garantia não pode ser prolongado por uma reclamação de garantia concedida. Isto também se aplica às peças substituídas e reparadas.

Esta garantia é nula se o produto tiver sido danificado ou utilizado ou mantido de forma inadequada.

A garantia cobre defeitos de material e de fabrico.

Esta garantia não cobre peças do produto sujeitas a desgaste normal e, portanto, consideradas peças consumíveis (por ex., baterias, baterias recarregáveis, mangueiras, cartuchos de tinta), nem cobre danos em peças frágeis, por ex., interruptores ou peças feitas em vidro.

Com a troca do aparelho, de acordo com DL 67/2003, o tempo de garantia se inicia novamente.

● **Procedimento no caso de ativação da garantia**

De forma a garantir um rápido processamento do seu pedido, solicitamos as seguintes indicações: Para qualquer questão, guarde o talão de compra e o número de artigo (IAN 495820_2507) como comprovativo da mesma.

Podes ver o número do artigo na placa de identificação, gravura, na folha título do manual (em baixo esquerda) ou no adesivo na lado de baixo ou de trás.

Caso erros de função ou outras falhas ocorram, entre em contato primeiramente com o seguinte departamento de serviço por telefone ou e-mail. Um produto identificado como falho, pode ser enviado gratuitamente para o endereço de serviço anexando o comprovativo de compra (nota) e a indicação da falha e quando ela ocorreu.

● **Assistência Técnica**

PT Serviço Portugal

Tel.: 800849000

E-Mail: owim@lidl.pt