

## HEX DUMBBELL

(GB) (IE) (NI)

### HEX DUMBBELL

Instructions for use

(FR) (BE)

### HALTÈRE COURT HEXAGONAL

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

### HEXAGON-KURZHANTEL

Gebrauchsanweisung

(DK)

### HEXAGON HÅNDVÆGT

Brugervejledning

(NL) (BE)

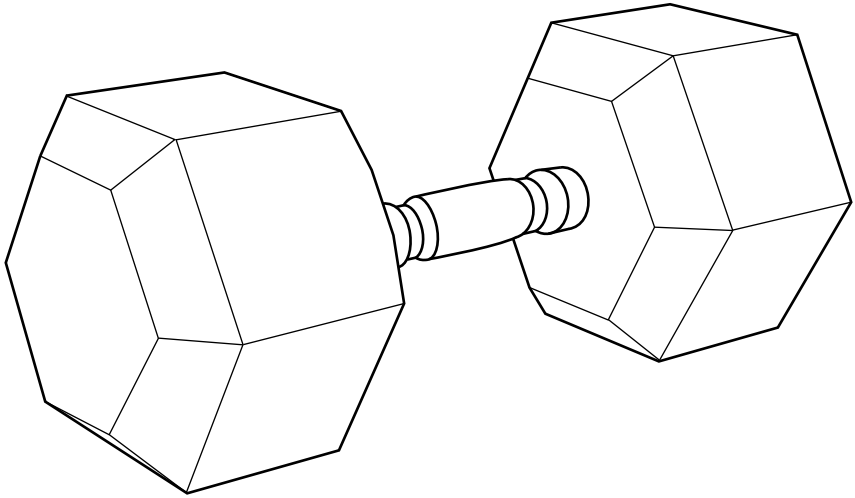
### ZESHOEKIGE HALTER

Gebruiksaanwijzing

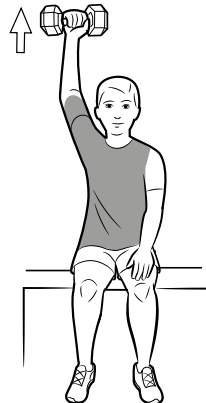
IAN 448163\_2304

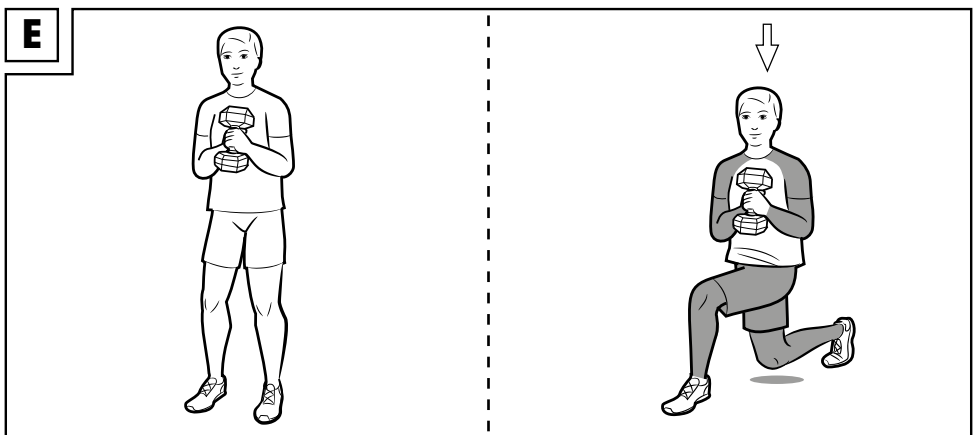
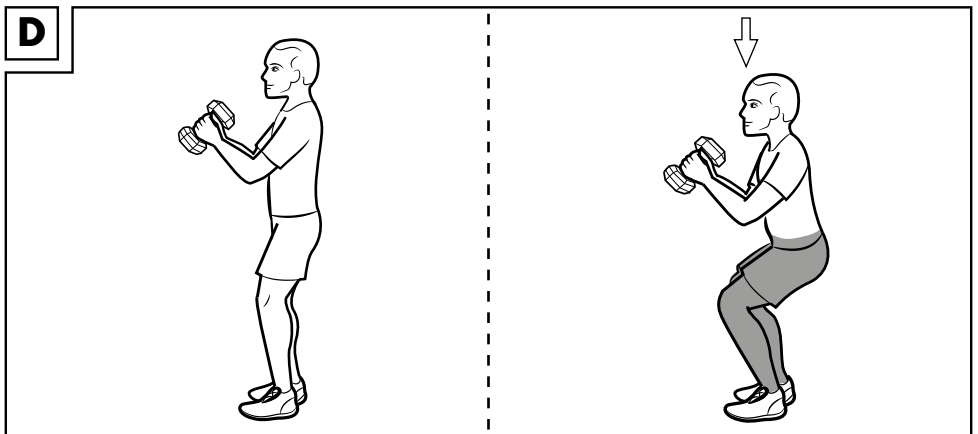
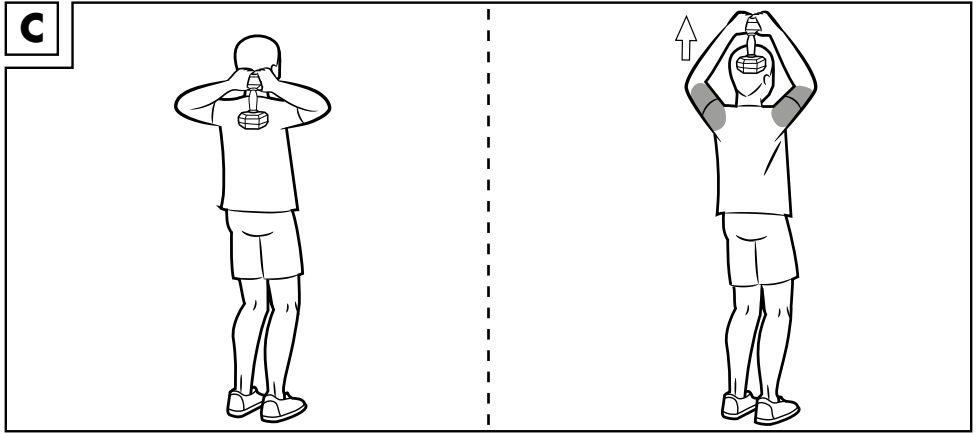
IAN 448165\_2304

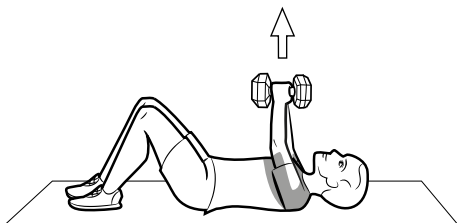
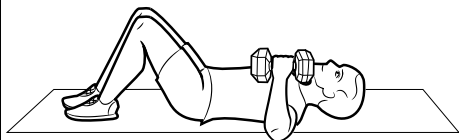
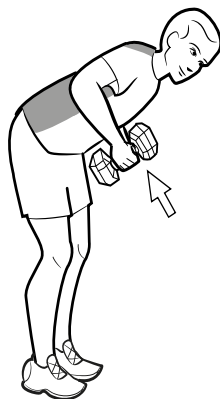
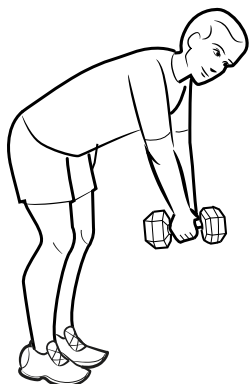
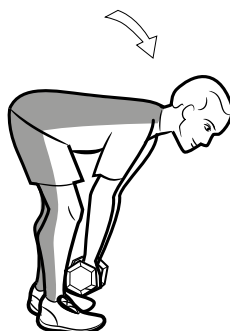
**A**

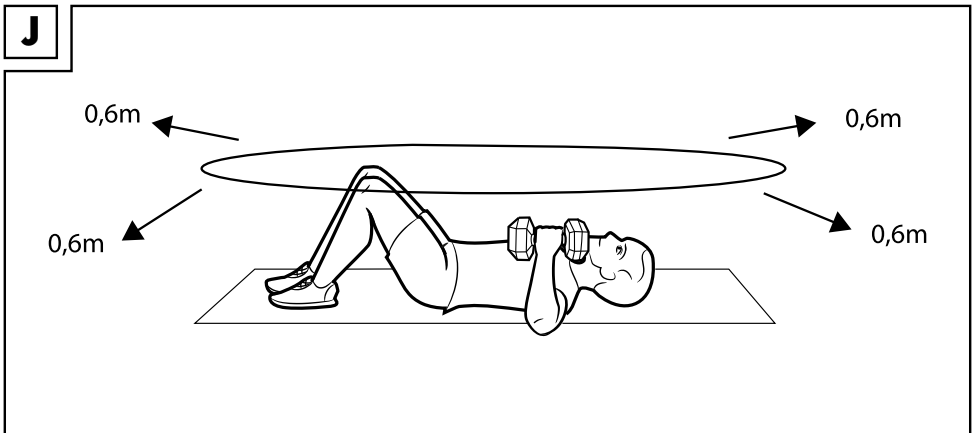
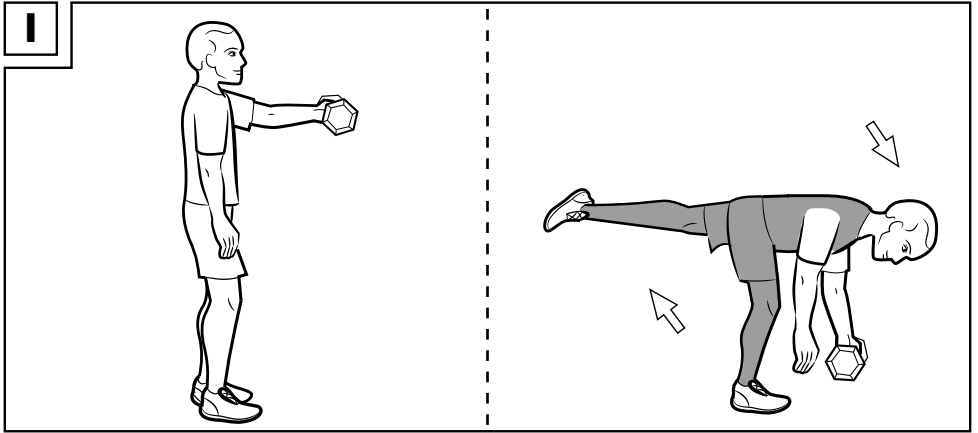


**B**





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



**GB IE NI**

Package contents (Fig. A) .....	8
Technical data .....	8
Intended use .....	8
Safety information .....	8
Life-threatening hazard! .....	8
Risk of injury! .....	8
Extra caution – risk of injury to children! .....	9
Dangers due to wear and tear! .....	9
General exercise instructions .....	9
Warming up .....	9
Exercise suggestions .....	10
Stretching .....	12
Storage, cleaning .....	12
Disposal .....	12
Notes on the guarantee and service handling .....	12

**FR BE**

Étendue de la livraison (fig. A) .....	19
Caractéristiques techniques .....	19
Utilisation conforme à sa destination .....	19
Consignes de sécurité .....	19
Danger de mort ! .....	19
Risque de blessure ! .....	19
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants ! .....	20
Dangers causés par l'usure ! .....	20
Conseils d'entraînement généraux .....	20
Échauffement .....	20
Propositions d'exercices .....	21
Étirements .....	23
Stockage, nettoyage .....	23
Mise au rebut .....	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	24

**DK**

Leveringsomfang (fig. A) .....	14
Tekniske data .....	14
Bestemmelsesmæssig brug .....	14
Sikkerhedsanvisninger .....	14
Livsfare! .....	14
Fare for kvæstelser! .....	14
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! .....	15
Farer på grund af slitage! .....	15
Generelle træningsanvisninger .....	15
Opvarmning .....	15
Forslag til øvelser .....	15
Udstrækning .....	17
Opbevaring, rengøring .....	18
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	18
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	18

**NL BE**

Leveringsomvang (afb. A) .....	25
Technische gegevens .....	25
Beoogd gebruik .....	25
Veiligheidstips .....	25
Levensgevaar! .....	25
Kans op lichamelijk letsel! .....	25
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	26
Gevaren als gevolg van slijtage! .....	26
Algemene trainingsinstructies .....	26
Warming-up .....	26
Voorbeeldoefeningen .....	27
Rekken .....	29
Opslag, reiniging .....	29
Afvalverwerking .....	29
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	30

**DE** **AT** **CH**

Lieferumfang (Abb. A) .....	31
Technische Daten .....	31
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	31
Sicherheitshinweise .....	31
Lebensgefahr! .....	31
Verletzungsgefahr! .....	31
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	32
Gefahren durch Verschleiß! .....	32
Allgemeine Trainingshinweise .....	32
Aufwärmen .....	32
Übungsvorschläge .....	33
Dehnen .....	36
Lagerung, Reinigung .....	36
Hinweise zur Entsorgung .....	36
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	36

Congratulations!

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

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

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

## Package contents (Fig. A)


1 x hex dumbbell  
1 x instructions for use

## Technical data

Weight:

HE-13414: approx. 2.5kg

HE-13415: approx. 5kg

 Date of manufacture (month/year):  
08/2023

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

## Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

## Safety information

### **Life-threatening hazard!**

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

### **Risk of injury!**

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Do not use the product if you are injured or if your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a clear space of at least 0.6m around the exercise area (Fig. J).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.



- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.

**⚠ Extra caution – risk of injury to children!**

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only permit children to use the product if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.

**⚠ Dangers due to wear and tear!**

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must no longer be used.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture.  
Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

## General exercise instructions

### Exercise tips

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

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

## Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.

You should repeat each exercise 2–3 times.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4–5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

### Arms and shoulders

3. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles will be optimally warmed up.
4. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
5. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
6. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

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

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

### Shoulder presses in sitting position (Fig. B)

Muscles used: arm, shoulder and core

#### Starting position

1. Sit down on a chair and place your feet hip-width apart on the floor. Your legs should be bent at a 90° angle.
2. Hold the product horizontally in one hand.
3. Extend your arm from the side of your body so that it is parallel to the floor. The arm not holding the product rests on your thigh.
4. Bend your elbow at a 90° angle. The back of your hand is facing backwards. Make sure your wrist is straight.
5. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades back/down.
6. Lift your arm up while breathing out, and remain in this position for a moment.

**Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent when stretched up.**

#### End position

7. Slowly return your arm to the starting position.
8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch arms.

**Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders should remain lowered during the entire exercise.**

### Triceps (Fig. C)

Muscles used: back of upper arm and shoulder

#### Starting position

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Clasp one end of the dumbbell with both thumbs and index fingers while doing so.

**Note:** your knees remain slightly bent.

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

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

5. Hold the position for a moment.

#### End position

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

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

7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

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

### Squats (Fig. D)

Muscles used: core and leg

#### Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Take the product vertically in your hands and hold it in front of you at chest height with your arms bent.
3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks back. Bend your knees and hips and enter a squat position. Push your shoulder blades back/down at the same time.
5. Briefly hold this position.

#### End position

6. Then return to the starting position while breathing out.
7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets.

**Important: perform the movement slowly and keep your back straight throughout the entire exercise.**

### Reverse lunge (Fig. E)

Muscles used: arm, shoulder, core and legs

#### Starting position

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.

3. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Remain in this position for a moment.

#### **End position**

5. Return your left leg to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break between each set.

**Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.**

#### **Floor press (Fig. F)**

Muscles used: central area of chest, shoulder and back of upper arm

#### **Starting position**

1. Lie on your back and bend your legs at a 60° angle. The soles of your feet should be flat on the floor.
2. Take the product in your hands and hold it above your ribcage with your arms bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades back/down. Your neck is aligned with your spine.
4. Extend your arms upward while breathing out. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.

#### **End position**

6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set.

**Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders remain lowered and your lower back stays on the floor throughout.**

#### **Bent-over dumbbell row (Fig. G)**

Muscles used: core and back

#### **Starting position**

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product in both hands vertically.
3. Bend your upper body forward by approx. 45°. Extend your arms vertically downwards.

4. Pull the product towards you to the height of your navel while breathing out. Bend your elbows to do this and guide them behind your body.

#### **End position**

5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between each set and then change sides.

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

#### **Deadlifts (Fig. H)**

Muscles used: core and back of leg

#### **Starting position**

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Then bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached the middle of your shins.

#### **End position**

5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take an approx. 90-second break between each set.

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

#### **Single leg deadlift (Fig. I)**

Muscles used: core and leg

#### **Starting position**

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

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

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

- Remain in this position for a moment.

#### **End position**

- Quickly return to the starting position.
- Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides.

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

## **Stretching**

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

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

### **Neck muscles**

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

### **Arms and shoulders**

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

### **Leg muscles**

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

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

## **Storage, cleaning**

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

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

## **Disposal**



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



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

## **Notes on the guarantee and service handling**

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

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

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

IAN: 448164\_2304 (5kg)

IAN: 448163\_2304 (2.5kg)

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

**IE** Service Ireland  
**NI** Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

Hjertelig tillykke!

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



**Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.**

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

## Leveringsomfang (fig. A)

1 x hexagon håndvægt

1 x brugervejledning

## Tekniske data

Vægt:

HE-13414: ca. 2,5 kg

HE-13415: ca. 5 kg



Fremstillingsdato (måned/år):

08/2023

ISO 20957 klasse H

Anvendelsesområde: i hjemmet


## Bestemmelsesmæssig brug

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

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.
- 
- ### Fare for kvæstelser!
- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer.
  - Børn må ikke lege med artiklen.
  - Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
  - Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
  - Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
  - Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
  - Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
  - Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
  - Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
  - Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
  - Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. J).
  - Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
  - Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
  - Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
  - Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
  - Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
  - Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.

- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun originale reservedele.

### **Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!**

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.

### **Farer på grund af slitage!**

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

## **Generelle træningsanvisninger**

### **Træningsforløb**

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

## **Opvarmning**

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

### **Nakkemusklerne**

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

### **Arme og skuldre**

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

### **Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

### **Benmusklerne**

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

## **Forslag til øvelser**

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

### **Skulderpres siddende (fig. B)**

Der arbejdes med: arm, skulder og core

### **Udgangstilling**

1. Sæt dig på en stol, og stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand. Benene befinder sig i en vinkel på 90°.
2. Hold artiklen vandret i en hånd.
3. Stræk armen sideværts ud fra kroppen, så den befinder sig parallelt med gulvet. Armen uden artikel hviler på låret.
4. Bøj albuen i en vinkel på 90°. Håndryggen vender bagud. Sørg for, at du holder håndledet lige.

5. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler konstant. Ret overkroppen op, og træk skulderbladene bagud/nedad.

6. Løft armen hurtigt opad samtidig med at du puster ud, og hold stillingen kortvarigt.

**Vigtigt: Overkroppen holdes lige, og armen er let bøjet under udstrækningen.**

### Slutstilling

7. Før armen langsomt tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift derefter arm.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene, skuldrene holdes nede under hele øvelsen.**

### Triceps (fig. C)

Der arbejdes med: bagside af overarm og skulder

### Udgangsstilling

1. Stil fødderne på gulvet ved siden af hinanden med en hoftebreddes afstand og let bøje knæ.

2. Hold artiklen lodret bag hovedet med begge hænder. Gør dette ved at tage fat om den ene ende af håndvægten med begge tommel- og pegefingre.

**Bemærk:** Hold knæene let bøjet.

3. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler konstant. Overkroppen er oprejst. Skub skulderbladene bagud/nedad.

4. Stræk nu albuerne, og bevæg samtidig artiklen op over hovedet.

5. Hold stillingen et øjeblik.

### Slutstilling

6. Sænk derefter artiklen langsomt ned til udgangsstillingen.

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

7. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt.

Læg en 90 sekunders pause ind efter hvert sæt.

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

### Knæbøjning/Squats (fig. D)

Der arbejdes med: core og ben

### Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.

2. Tag artiklen i hænderne, og hold den lodret foran dig i brysthøjde med bøje arme.

3. Spænd sæde-, arm- og mavemuskler.

4. Skub bagdelen bagud. Bøj i knæ og hofte, og gå ned i knæene. Skub samtidig skulderbladene bagud/nedad.

5. Hold denne stilling kortvarigt.

### Slutstilling

6. Vend derefter hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.

7. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold ryggen lige under hele øvelsen.**

### Udfaldsskridt/Reverse Lunge (fig. E)

Der arbejdes med: arm, skulder, core og ben

### Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.

2. Hold artiklen lodret med begge hænder foran brystet i skulderhøjde ved at bøje albuerne.

3. Tag et udfaldsskridt bagud med venstre ben. Bøj venstre knæ til en vinkel på 90°, så det næsten rører gulvet.

4. Hold stillingen kortvarigt.

### Slutstilling

5. Før venstre ben tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.

6. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift herefter side. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sætterne.

**Vigtigt: Spænd coremusklerne under hele øvelsen.**

### Bænkpres på gulvet/Floor Press (fig. F)

Der arbejdes med: midterste område af bryst, skulder og bagside af overarm

### Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen, og bøj benene med 60°. Fodsålerne er fladt på gulvet.

2. Tag artiklen i hænderne, og hold den foran brystkassen med bøje arme.

3. Spænd ben-, sæde- og mavemuskler. Træk skulderbladene bagud/nedad. Nakken er i forlængelse af rygsøjlen.



4. Stræk armene opad samtidig med at du puster ud. Skuldrene bliver på gulvet, og albuerne er let bøje.
5. Hold stillingen kortvarigt.

### Slutstilling

6. Før armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sættene.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt. Bevægelsen sker kun med armene, skuldrene holdes nede, og den nederste del af ryggen holdes hele tiden på gulvet.**

### Roning med håndvægt/bent over dumbbell row (fig. G)

Der arbejdes med: core og ryg

#### Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand på gulvet, knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen lodret med begge hænder.
3. Bøj overkroppen fremad med ca. 45°. Stræk armene lodret nedad.
4. Træk artiklen op i navle højde samtidig med at du puster ud. Bøj albuerne imens, og før dem om bag kroppen.

### Slutstilling

5. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 5-10 gange a tre sæt. Læg en 90 sekunders pause ind mellem sættene, og skift herefter side.

**Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene ned mod bagdelen. Stræk brystet fremad.**

### Dødløft/Deadlifts (fig. H)

Der arbejdes med: core og bagside af ben

#### Udgangsstilling

1. Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand på gulvet, og spænd op i bagdelen.
2. Hold vandret fat om artiklen. Håndryggene vender fremad. Armene er strakt nedad.
3. Bøj dig langsomt forover.
4. Bøj herefter let i knæene, og før artiklen nedad langs med kroppen og benene, indtil du har nået midten af underbenene.

### Slutstilling

5. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen samtidig med at du puster ud.
6. Gentag øvelsen 5-10 gange a tre sæt. Læg en ca. 90 sekunders pause ind mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og forsøg at skubbe skulderbladene bagud/nedad.**

### Étbenet dødløft/Single Leg Deadlift (fig. I)

Der arbejdes med: core og ben

#### Udgangsstilling

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

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

6. Hold stillingen kortvarigt.

### Slutstilling

7. Vend hurtigt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 5-10 gange a tre sæt, og skift herefter side.

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

### Udstrækning

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

#### Nakkemusklerner

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

## Arme og skuldre

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

## Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.**

## Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 448164\_2304 (5 kg)

IAN: 448163\_2304 (2,5 kg)

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison (fig. A)

1 haltère court hexagonal

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Poids :

HE-13414: ca. 2,5 kg

HE-13415: ca. 5 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
08/2023

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

## Utilisation conforme à sa destination

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

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

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



### Risque de blessure !

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

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

### **Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !**

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

### **Dangers causés par l'usure !**

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

## **Conseils d'entraînement généraux**

### **Déroulement de l'entraînement**

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.

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

## **Échauffement**

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

### **Muscles du cou**

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

### **Bras et épaules**

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

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

### **Muscles des jambes**

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.

- Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

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

### Développé épaules en position assise (fig. B)

Muscles sollicités : bras, épaules et tronc

#### Position de départ

- Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à la largeur des hanches l'un à côté de l'autre sur le sol. Les jambes sont pliées à 90°.
- Tenez l'article horizontalement dans une main.
- Tendez votre bras sur le côté de votre corps de manière à ce qu'il soit parallèle au sol. Le bras sans l'article repose sur la cuisse.
- Pliez le coude à 90°. Le dos de la main pointe vers l'arrière. Assurez-vous de garder votre poignet droit.
- Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Levez la partie supérieure du corps et poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
- Levez le bras en l'air en expirant et maintenez la position un court moment.

**Important : la partie supérieure du corps reste droite et le bras est légèrement fléchi pendant l'extension.**

#### Position finale

- Ramenez lentement le bras à sa position de départ.
- Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice, puis changez de bras.

**Important : effectuez le mouvement lentement. Le mouvement ne s'effectue qu'à partir des bras, l'épaule reste baissée durant tout l'exercice.**

### Triceps (fig. C)

Muscles sollicités : haut du bras arrière et épaule

#### Position de départ

- Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.
  - Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Saisissez une extrémité de l'hal-tère avec les deux pouces et les deux index.
- Remarque :** les genoux restent légèrement fléchis.
- Contractez continuellement les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
  - Tendez à présent vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.
  - Maintenez cette position pendant un moment.

#### Position finale

- Descendez ensuite lentement l'article dans la position de départ.
- Remarque :** veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur.
- Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

### Flexion des genoux/Squats (fig. D)

Muscles sollicités : tronc et jambes

#### Position de départ

- Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
- Prenez l'article verticalement dans vos mains et tenez-le à hauteur de la poitrine avec les bras pliés devant vous.
- Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
- Poussez les fesses vers l'arrière. Fléchissez les genoux et les hanches et faites un squat. Poussez en même temps les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
- Maintenez brièvement la position.

### **Position finale**

6. Revenez ensuite rapidement à la position de départ en expirant.
7. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice.

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

### **Fente/Reverse Lunge (fig. E)**

Muscles sollicités : bras, épaules tronc, et jambes

#### **Position de départ**

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains devant la poitrine, à hauteur d'épaule, en pliant les coudes.
3. Faites une fente avec la jambe gauche vers l'arrière. Pliez le genou gauche à un angle de 90° pour qu'il touche presque le sol.
4. Maintenez la position un court moment.

#### **Position finale**

5. Ramenez rapidement la jambe gauche dans la position de départ en expirant.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

### **Développé couché sur le sol/Floor Press (fig. F)**

Muscles sollicités : partie centrale de la poitrine, épaules et haut du bras arrière

#### **Position de départ**

1. Allongez-vous sur le dos et fléchissez vos jambes à 60°. La plante des pieds est à plat sur le sol.
2. Prenez l'article dans vos mains et tenez-le devant votre poitrine avec les bras pliés.
3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas. Le cou est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Tendez les bras vers le haut en expirant. Les épaules restent au sol et les coudes sont légèrement fléchis.
5. Maintenez la position un court moment.

### **Position finale**

6. Ramenez lentement les bras dans leur position de départ.
7. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

### **Rameur avec haltère/Bent Over Dumbbell Row (fig. G)**

Muscles sollicités : tronc et dos

#### **Position de départ**

1. Placez vos pieds à la largeur de vos épaules sur le sol en fléchissant légèrement les genoux.
2. Tenez l'article verticalement des deux mains.
3. Penchez le haut du corps d'env. 45° vers l'avant. Tendez vos bras verticalement vers le bas.
4. Tirez l'article vers vous à la hauteur du nombril en expirant. Pour cela, pliez les coudes et ramenez-les derrière le corps.

#### **Position finale**

5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes et changez ensuite de côté.

**Important : faites attention à la contraction de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Étirez votre poitrine vers l'avant.**

### **Soulevé de terre/Deadlifts (fig. H)**

Muscles sollicités : tronc et jambe arrière

#### **Position de départ**

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bras.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant.

4. Pliez ensuite légèrement les genoux et descendez l'article le long de votre corps et de vos jambes jusqu'à atteindre le milieu du bas de la jambe.

#### **Position finale**

5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.
6. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

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

#### **Soulevé de terre sur une jambe/ Single Leg Deadlift (fig. 1)**

Muscles sollicités : tronc et jambes

#### **Position de départ**

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article horizontalement dans votre main gauche.
3. Contractez les muscles des fesses et du tronc et tendez votre bras droit à 90° vers l'avant.
4. Déplacez votre poids vers la jambe droite. Penchez le haut du corps vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière. La jambe d'appui est légèrement fléchie.
5. En même temps, descendez votre main gauche avec l'article vers le sol. Le dos reste droit et le bras droit reste tendu.

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

6. Maintenez la position un court moment.

#### **Position finale**

7. Revenez rapidement à la position de départ.
8. Faites 3 séries de 5 à 10 répétitions de cet exercice et changez ensuite de côté.

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

## **Étirements**

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

### **Muscles du cou**

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

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

### **Bras et épaules**

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

### **Muscles des jambes**

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

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

## **Stockage, nettoyage**

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

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

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

## Mise au rebut



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



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

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

IAN : 448164\_2304 (5 kg)

IAN : 448163\_2304 (2,5 kg)

 Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)



Gefeliciteerd!

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



**Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

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

## Leveringsomvang (afb. A)

1 x zeshoekige halter  
1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Gewicht:

HE-13414: ca. 2,5 kg

HE-13415: ca. 5 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2023

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

## Beoogd gebruik

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

## Veiligheidstips



### Levensgevaar!

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



### Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van minstens 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".

- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

### **Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.

### **Gevaaren als gevolg van slijtage!**

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

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.

- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

## **Warming-up**

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### **Nekspieren**

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

### **Armen en schouders**

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

### **Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

### **Beenspieren**

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.

4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

### Zittend schouderdrukken (afb. B)

Spiere die worden belast: arm, schouder en romp

#### Uitgangspositie

1. Ga op een stoel zitten en plaats uw voeten op heupbreedte naast elkaar op de vloer. Uw benen vormen een hoek van 90°.
2. Houd het artikel horizontaal in een hand.
3. Strek uw arm zijwaarts van het lichaam af, zodat deze evenwijdig aan de vloer is. De arm zonder artikel rust op het bovenbeen.
4. Buig uw elleboog in een hoek van 90°. Uw handrug wijst naar achteren. Let erop dat u uw pols recht houdt.
5. Span uw been-, bil- en buikspieren voortdurend aan. Richt uw bovenlichaam op en breng de schouderbladen naar achteren/beneden.
6. Hef tijdens het uitademen uw arm in een vloeiende beweging omhoog en houd deze positie kort vast.

**Belangrijk: het bovenlichaam blijft recht en de arm is bij het strekken licht gebogen.**

#### Eindpositie

7. Breng uw arm langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van arm.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouder blijft gedurende de gehele oefening beneden.**

### Triceps (afb. C)

Spiere die worden belast: achterkant van de bovenarm en schouder

#### Uitgangspositie

1. Plaats uw voeten naast elkaar op heupbreedte op de vloer en buig licht door uw knieën.

2. Houd het artikel met beide handen verticaal achter uw hoofd vast. Houd hierbij een uiteinde van de dumbbell met beide duimen en wijsvingers vast.

**Aanwijzing:** uw knieën blijven licht gebogen.

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

#### Eindpositie

6. Breng het artikel daarna langzaam weer omlaag naar de uitgangspositie.
- Aanwijzing:** let erop dat u uw ellebogen niet volledig strekt en dat ze naar buiten wijzen als u ze buigt.
7. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen. Neem na elke reeks een pauze van 90 seconden.

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

### Kniebuigingen/Squats (afb. D)

Spiere die worden belast: romp en been

#### Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Neem het artikel verticaal in uw handen en houd het met gebogen armen voor u ter hoogte van uw borst.
3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw billen naar achteren. Buig uw knieën en heupen en maak een squat. Breng gelijktijdig uw schouderbladen naar achteren/beneden.
5. Houd deze positie kort vast.

#### Eindpositie

6. Ga dan tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit en houd uw rug gedurende de gehele oefening recht.**

## **Uitvalspas naar achteren/Reverse Lunge (afb. E)**

Spieren die worden belast: arm, schouder, romp en benen

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal op schouderhoogte voor uw borst vast door uw ellebogen te buigen.
3. Doe met uw linkerbeen een stap naar achteren. Buig de linkerknie tot een hoek van 90°, zodat deze bijna de vloer raakt.
4. Houd deze positie kort vast.

### **Eindpositie**

5. Breng tijdens het uitademen uw linkerbeen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen en wissel dan van kant. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden.

**Belangrijk: span gedurende de gehele oefening uw romp aan.**

## **Bankdrukken op de vloer/Floor Press (afb. F)**

Spieren die worden belast: midden van de borst, schouder en achterkant van de bovenarm

### **Uitgangspositie**

1. Ga op uw rug liggen en buig uw benen 60°. Uw voetzolen zijn plat op de vloer.
2. Neem het artikel in uw handen en houd het met gebogen armen voor uw borstkas.
3. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. Breng uw schouderbladen naar achteren/beneden. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
4. Strek tijdens het uitademen uw armen omhoog. De schouders blijven op de vloer en de ellebogen zijn licht gebogen.
5. Houd deze positie kort vast.

### **Eindpositie**

6. Breng uw armen langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden.

**Belangrijk: voer de beweging langzaam uit. De beweging wordt alleen vanuit de armen gemaakt. De schouders blijven beneden en de onderrug blijft tijdens de oefening op de vloer.**

## **Dumbbellroeien/Bent Over Dumbbell Row (afb. G)**

Spieren die worden belast: romp en rug

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan en buig de knieën licht.
2. Houd het artikel met beide handen verticaal vast.
3. Buig uw bovenlichaam ca. 45° naar voren. Strek uw armen loodrecht naar beneden.
4. Breng tijdens het uitademen het artikel naar u toe tot het zich ter hoogte van uw navel bevindt. Buig hiertoe uw ellebogen en breng ze tot achter het lichaam.

### **Eindpositie**

5. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 5 - 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van 90 seconden en wissel dan van kant.

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

## **Kruisheffen/Deadlifts (afb. H)**

Spieren die worden belast: romp en achterkant van het been

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan en span uw bilspieren aan.
2. Houd het artikel horizontaal vast. De handruggen wijzen naar voren. Uw armen zijn naar beneden gestrekt.
3. Buig met uw bovenlichaam langzaam naar voren.

4. Buig vervolgens uw knieën licht en breng het artikel langs het lichaam en uw benen naar beneden, totdat het midden van de onderbenen is bereikt.

### **Eindpositie**

5. Keer tijdens het uitademen in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 5 - 10 keer in drie reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 90 seconden.

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

### **Kruisheffen met één been/Single Leg Deadlift (afb. 1)**

Spiere die worden belast: romp en been

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op heupbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel horizontaal in de linkerhand.
3. Span uw bil- en rompspiere aan en strek uw rechterarm 90° naar voren.
4. Verplaats uw gewicht naar het rechterbeen. Buig het bovenlichaam naar voren en breng het linkerbeen gestrekt naar achteren. Het standbeen is licht gebogen.
5. Breng tegelijkertijd de linkerhand met het artikel naar beneden richting de vloer. Uw rug blijft recht en uw rechterarm blijft gestrekt.

**Belangrijk: let erop dat u uw heup zo weinig mogelijk draait.**

6. Houd deze positie kort vast.

#### **Eindpositie**

7. Keer in een vloeiende beweging terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 5 - 10 keer in drie reeksen en wissel dan van kant.

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

## **Rekken**

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

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

### **Nekspieren**

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

### **Armen en schouders**

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

### **Beenspieren**

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

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

## **Opslag, reiniging**

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## **Afvalverwerking**



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.

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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

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

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

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

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

IAN: 448164\_2304 (5 kg)

IAN: 448163\_2304 (2,5 kg)

**BE** Service België  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 0800 0249630  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Herzlichen Glückwunsch!

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



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

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

## **Lieferumfang (Abb. A)**

- 1 x Hexagon-Kurzhandtel
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Gewicht:

HE-13414: ca. 2,5 kg

HE-13415: ca. 5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

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

## **Sicherheitshinweise**



### **Lebensgefahr!**

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



### **Verletzungsgefahr!**

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.

- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

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

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.

### **Gefahren durch Verschleiß!**

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

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

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

### **Aufwärmen**

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

### **Nackelmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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



6. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

### Beinmuskulatur

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

### Schulterdrücken im Sitzen (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter und Rumpf

#### Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine befinden sich im 90°-Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm seitlich vom Körper ab, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Der Arm ohne Artikel ruht auf dem Oberschenkel.
4. Beugen Sie den Ellenbogen im 90°-Winkel. Der Handrücken zeigt nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten.
5. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.

6. Heben Sie den Arm zügig mit der Ausatmung nach oben und bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

**Wichtig: Der Oberkörper bleibt gerade und der Arm ist bei der Streckung leicht gebeugt.**

#### Endposition

7. Führen Sie langsam den Arm wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann den Arm.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt während der gesamten Übung unten.**

### Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm und Schulter

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Umfassen Sie dabei ein Hantelende mit beiden Daumen und Zeigefingern.
- Hinweis:** Die Knie bleiben leicht gebeugt.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Strecken Sie nun Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.
5. Halten Sie für einen Moment die Position.

#### Endposition

6. Nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder herunter in die Ausgangsposition.
- Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogen nicht durchdrücken und sie nach außen zeigen.

7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

### **Kniebeuge/Squats (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Nehmen Sie den Artikel senkrecht in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe vor sich.
3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten aus. Beugen Sie Knie und Hüfte und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie gleichzeitig die Schulterblätter nach hinten/unten.
5. Halten Sie kurz die Position.

#### **Endposition**

6. Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge.

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

### **Ausfallschritt/Reverse Lunge (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rumpf und Beine

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.

4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

#### **Endposition**

5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

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

### **Bankdrücken auf dem Boden/Floor Press (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Bereich der Brust, Schulter und hinterer Oberarm

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine um 60° an. Die Fußsohlen sind flach am Boden.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor Ihrem Brustkorb.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

#### **Endposition**

6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

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

## **Hantel-Rudern/Bent Over Dumbbell Row (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Rücken

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
3. Beugen Sie den Oberkörper um ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
4. Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und führen Sie sie bis hinter den Körper.

### **Endposition**

5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein und wechseln Sie dann die Seite.

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

## **Kreuzheben/Deadlifts (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und hinteres Bein

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.

## **Endposition**

5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. Legen Sie zwischen den Durchgängen ca. 90 Sekunden Pause ein.

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

## **Einbeiniges Kreuzheben/Single Leg Deadlift (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Bein

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in der linken Hand.
3. Spannen Sie Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und strecken Sie den rechten Arm um 90° nach vorn.
4. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das linke Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.
5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand mit dem Artikel nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm bleibt gestreckt.

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

### **Endposition**

7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge und wechseln Sie dann die Seite.

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

## Dehnen

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

### Nackenkulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

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

## Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf.

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



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 448164\_2304 (5 kg)

IAN: 448163\_2304 (2,5 kg)

**DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)





**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: HE-13414, HE-13415

---

07.28.2023 / AM 10:24

IAN 448163\_2304

IAN 448165\_2304

6 D