



ANKLE & WRIST WEIGHTS

(GB)

ANKLE & WRIST WEIGHTS

Instructions for use

(HU)

BOKASÚLYOK

Használati útmutató

(SI)

AUTEŽNE MANŠETE

Navodilo za uporabo

(CZ)

ZÁTĚŽOVÁ MANŽETA

Návod k použití

(SK)

ZÁŤAŽOVÁ MANŽETA

Návod na používanie

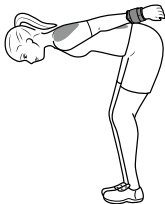
(DE)

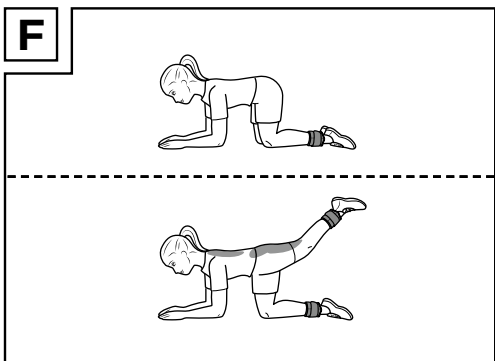
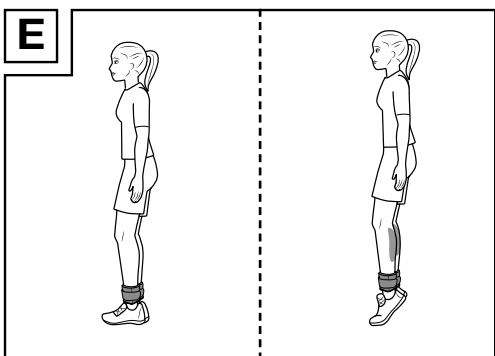
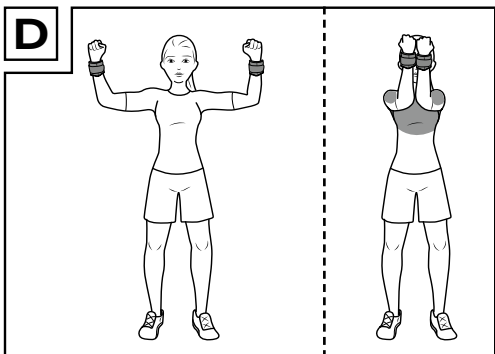
(AT)

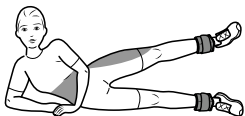
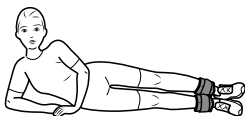
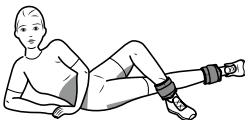
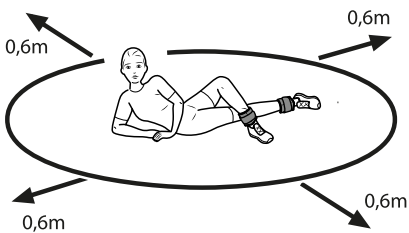
(CH)

GEWICHTSMANSCHETTEN

Gebrauchsanweisung

A**B****C**



G**H****I**

GB

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	9
Life-threatening hazard!	9
Risk of injury!	9
Extra caution – risk of injury to children!	10
Dangers due to wear and tear	10
General exercise instructions	11
Warming up	12
Exercise suggestions	13
Stretching	17
Storage, cleaning	18
Disposal	18
Notes on the guarantee and service handling	18

HU

Csomag tartalma	20
Műszaki adatok	20
Rendeltetésszerű használat	20
Biztonsági utasítások	21
Életveszély!	21
Balesetveszély!	21
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	22
Elhasználódásból adódó veszélyek	22
Általános tanácsok az edzéshez	23
Bemelegítés	24
Javasolt gyakorlatok	25
Nyújtás	29
Tárolás, tisztítás	30
Tudnivalók a hulladékkezelésről	30
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	31

SI

Obseg dobave.....	33
Predvidena uporaba.....	33
Varnostni napotki	34
Smrtno nevarno!.....	34
Nevarnost poškodb!	34
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	35
Nevarnosti zaradi obrabe	35
Splošni napotki za vadbo	35
Ogrevanje	36
Predlogi za vaje.....	37
Raztezanje	41
Shranjevanje, čiščenje	42
Napotki za odlaganje v smeti	42
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	43
Garancijski list	45

CZ

Obsah balení.....	47
Technické údaje.....	47
Použití dle určení	47
Bezpečnostní pokyny	48
Nebezpečí ohrožení života!.....	48
Nebezpečí poranění!	48
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	49
Nebezpečí v důsledku opotřebení	49
Obecné pokyny pro cvičení.....	50
Zahřátí	50
Návrhy na cvičení	52
Protážení	55
Uskladnění, čištění	56
Pokyny k likvidaci.....	56
Pokyny k záruce a průběhu služby	57

SK

Rozsah dodávky.....	59
Technické údaje.....	59
Určené použitie.....	59
Bezpečnostné pokyny.....	60
Nebezpečenstvo ohrozenia života!.....	60
Nebezpečenstvo poranenia!	60
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!.....	61
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	61
Všeobecné pokyny na cvičenie	62
Zahriatie.....	63
Príklady cvikov.....	64
Strečing	67
Skladovanie, čistenie	68
Pokyny k likvidácii.....	69
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	69

DE AT CH

Lieferumfang	71
Technische Daten.....	71
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	71
Sicherheitshinweise	72
Lebensgefahr!	72
Verletzungsgefahr!.....	72
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!.....	73
Gefahren durch Verschleiß	73
Allgemeine Trainingshinweise.....	74
Aufwärmen.....	75
Übungsvorschläge.....	76
Dehnen	81
Lagerung, Reinigung	82
Hinweise zur Entsorgung	82
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	83

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

2 x ankle & wrist weight

1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 32 x 13.5cm (L x W)

Hook and loop fastener:

approx. 48.5 x 3.8cm (L x W)

Weight: 2 x approx. 1.0kg



Date of manufacture (month/year):
01/2025

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- 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.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.

- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.



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. Allow children to use the product only if their mental and physical development allows it.
- 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

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage 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 at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. 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 your other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds. Switch legs and repeat this exercise.

2. 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.
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 exercises.

Boxing (Fig. A)

Muscles used: arm and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and keep your arms bent in front of your upper body.
3. Clench your fists. Stretch your left arm forward and turn it so that the back of your hand is facing upwards.
4. Return to the starting position and switch sides.
5. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Biceps (Fig. B)

Muscles used: biceps and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and hold one fist at hip level and the other at chin level. Both arms are slightly bent.

3. Move your arms up and down alternately at the same time.
4. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Triceps (Fig. C)

Muscles used: triceps, shoulder and back

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your legs hip-width apart and bend your upper body forward at a 90° angle. Your back is straight. Your elbows are close to your body and bent at a 90° angle.
3. Clench your fists.
4. Extend your arms backwards.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Upper body training (Fig. D)

Muscles used: chest, shoulder and upper arm

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and stretch your arms up to the sides above your head. Bend your arms so that your elbows are at shoulder level.
3. Clench your fists.
4. Bring your arms together in front of your upper body.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Calves (Fig. E)

Muscles used: calves

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Stand with your legs hip-width apart and keep your arms resting at the sides of your body.
3. Stand on tiptoes and remain in this position for approx. ten seconds. Hold your back straight.
4. Slowly return to the starting position.
5. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Buttocks (Fig. F)

Muscles used: back, buttocks and rear thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Get down on all fours.
3. Position your elbows under your shoulders and your knee joints under your buttocks.
4. Extend your leg at an angle backwards until the rear of your thighs are in line with your back. Stay in this position for approx. ten seconds, being careful not to arch your back.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Outer thigh (Fig. G)

Muscles used: abdomen, hip, lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm. Your legs are outstretched and lie on top of each other.
3. Slowly raise your top leg to shoulder height and slowly lower it back to your other leg.
4. Repeat the exercise for one minute and then switch sides.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Inner thigh (Fig. H)

Muscles used: abdomen, inner and lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm.
3. Place your upper leg bent forward over your lower leg. Your lower leg remains extended.
4. Pull the tips of your feet up, tense your abdominal muscles and lift your lower leg slightly off the floor. Keep your leg straight and stay in this position for a few seconds.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. 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: 463299_2407

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma

2 x bokasúlyok

1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Méret: kb. 32 x 13,5 cm (H x SZ)

Tépőzár: kb. 48,5 x 3,8 cm (H x SZ)

Tömeg: 2 x kb. 1,0 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
01/2025

Rendeltetésszerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztesen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megterhelés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.

- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani.
- A termék használata során ügyeljen annak súlyára, ne becsülje azt alá.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat” pontban megadottak szerint használja.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik a termék helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletező kedvét. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.



Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.

- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.

- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előre felé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
2. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.
3. Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Boxolás (A ábra)

Igénybe vett izomzat: kar és váll

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon vállszélességű terpeszbe, és a karjait tartsa a felsőteste előtt behajlítva.
3. Szorítsa ökölbe a kezét. Nyújtsa ki a bal karját előre, és fordítsa el úgy, hogy a kézhát nézzen felfelé.
4. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.

5. Ismétlje a gyakorlatot egy perc hosszan. Váltogassa a tempót.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Bicepsz (B ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz és váll

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon vállszélességű terpeszbe, az egyik öklét tartsa csípőmagasságban, a másikat pedig állmagasságban. Mindkét karja legyen behajlítva.
3. Mozdassa a karjait egyidejűleg felváltva fel és le.
4. Ismétlje a gyakorlatot egy perc hosszan. Váltogassa a tempót.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Tricepsz (C ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, váll- és hátizmok

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon csípőszéles terpeszbe, és döntse a felsőtestét 90°-os szögben előre. A hátát tartsa egyenesen. A könyök a testhez simul, és 90°-os szögben be van hajlítva.
3. Szorítsa ökölbe a kezét.
4. Nyújtsa ki a karjait hátrafelé.
5. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.
6. Ismétlje a gyakorlatot egy perc hosszan.

Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.

Felsőtest edzése (D ábra)

Igénybe vett izomzat: mell, váll és felkar

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a csuklójára.
2. Álljon vállszélességű terpeszbe, a karjait nyújtsa ki oldalt a feje fölé. Hajlítsa be a karját úgy, hogy a könyöke vállmagasságban legyen.
3. Szorítsa ökölbe a kezét.
4. Közelítse egymáshoz a karjait a felsőtest előtt.
5. Térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.
6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

Fontos: ne felejtсен el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Vádli (E ábra)

Igénybe vett izomzat: vádli

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Álljon csípőszéles terpeszben, és a karjait tartsa oldalt a testéhez simulva.
3. Álljon lábujjhegyre, és maradjon ebben a helyzetben kb. 10 másodpercig. Tartsa egyenesen a hátát.
4. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.
5. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

Fontos: ne felejtсен el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Fenék (F ábra)

Igénybe vett izomzat: hát-, far- és hátsó combizmok

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Ereszkedjen négykézláb állásba.

3. Helyezze le a könyökét a válla alatt, a térdét pedig a fenéke alatt.
4. Emelje fel egyik lábát behajlítva hátrafelé addig, amíg a combja hátsó része egy vonalba nem kerül a hátával. Maradjon ebben a helyzetben kb. 10 másodpercig, ügyeljen arra, hogy a hátát ne görbítse meg.
5. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.
6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.

A comb külső oldala (G ábra)

Igénybe vett izomzat: has, csípő, oldalsó combizmok

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Helyezkedjen el oldalfekvésben, támaszkodjon az alkarjára. A lábak nyújtva vannak, és egymáson fekszenek.
3. Emelje fel lassan a felül lévő lábát vállmagasságba, majd lassan engedje vissza a másik lábára.
4. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan, végül váltson oldalt.

Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.

Comb belső oldala (H ábra)

Igénybe vett izomzat: has, belső és oldalsó combizom

Gyakorlat

1. Helyezze a terméket a bokájára.
2. Helyezkedjen el oldalfekvésben, támaszkodjon az alkarjára.

3. Helyezze a felül lévő lábát előre behajlítva az alsó lába fölé. Az alsó láb nyújtva marad.
4. A lábujjait emelje magasra, feszítse meg a hasizmokat, és emelje el az alsó lábszárát kissé a talajtól. Tartsa egyenesen a lábát, és maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig.
5. Lassan térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe, és váltson oldalt.
6. Ismételje a gyakorlatot egy perc hosszan.

Fontos: tartsa egyenesen a hátát, és lassan, egyenletesen lélegezzen.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szoba-hőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak nedves törlőkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.



Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt irányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 463299_2407

HU Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.

Obseg dobave

2 x utežne manšete

1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki

Mere: pribl. 32 cm x 13,5 cm (D x Š)

Sprijemalno zapiralo:

pribl. 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Teža: pribl. 2 x 1,0 kg



Datum izdelave (mesec/leto):
01/2025

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot naprava za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in komercialne namene.

Varnostni napotki



Smrtno nevarno!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.



Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega območja mora biti najmanj 0,6 m prostega območja (slika I).
- Vadite le na ravni in neдрseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Izdelka na noben način ne smete spremenjati.

- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.



Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.



Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.

- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- Pazite na pravilno dihanje: pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj. Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roki in rameni

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato znova spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
2. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Boksanje (slika A)

Ciljne mišice: roke in ramena

Potek

1. Namestite izdelek okrog zapestij.
2. Postavite se na širini ramen in držite roki upognjeni pred zgornjim delom telesa.
3. Stisnite pesti. Iztegnite levo roko naprej in jo obrnite tako, da hrbtišče dlani kaže navzgor.
4. Postavite se nazaj v izhodiščni položaj in zamenjajte stran.
5. Vajo ponavljajte eno minuto. Spreminjajte tempo.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Biceps (slika B)

Ciljne mišice: bicepsi in ramena

Potek

1. Namestite izdelek okrog zapestij.
2. Postavite se na širini ramen in držite eno pest na višini bokov, drugo pa na višini brade. Obe roki sta upognjeni.
3. Roki istočasno izmenično premikajte gor in dol.
4. Vajo ponavljajte eno minuto. Spreminjajte tempo.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Triceps (slika C)

Ciljne mišice: tricepsi, ramena in hrbet

Potek

1. Namestite izdelek okrog zapestij.
2. Postavite nogi narazen na širini bokov in sklonite zgornji del telesa naprej pod kotom 90°. Hrbet je raven. Komolca sta tesno ob telesu in sta upognjena pod kotom 90°.
3. Stisnite pesti.
4. Roki iztegnite nazaj.

5. Vrnite se v začetni položaj.
6. Vajo ponavljajte eno minuto.

Pomembno: Hrbet ohranite raven in dihanje počasi ter enakomerno.

Vadba za zgornji del telesa (slika D)

Ciljne mišice: prsi, ramena in nadlaket

Potek

1. Namestite izdelek okrog zapestij.
2. Postavite se na širini ramen in iztegnite roki bočno nad glavo navzgor. Pokrčite roki, tako da sta komolca na višini ramen.
3. Stisnite pesti.
4. Združite roki pred zgornjim delom telesa.
5. Vrnite se v začetni položaj.
6. Vajo ponavljajte eno minuto.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Meča (slika E)

Ciljne mišice: meča

Potek

1. Namestite izdelek okrog gležnjev.
2. Postavite nogi narazen na širini bokov in držite roki naslonjeni bočno ob telo.
3. Postavite se na konice prstov in ostanite v tem položaju pribl. 10 sekund. Hrbet naj bo raven.
4. Počasi se vrnite v začetni položaj.
5. Vajo ponavljajte eno minuto.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Zadnjica (slika F)

Ciljne mišice: hrbet, zadnjica in zadnji del stegen

Potek

1. Namestite izdelek okrog gležnjev.
2. Postavite se na vse štiri.
3. Komolca naj bosta pod rameni, gležnja pa pod zadnjico.
4. Iztegnite nogo upognjeno nazaj, dokler zadnji del stegna ne tvori ene linije s hrbtom. V tem položaju ostanite pribl. 10 sekund in pazite, da ne upognete hrbta.
5. Počasi se vrnite nazaj v izhodiščni položaj in zamenjajte stran.
6. Vajo ponavljajte eno minuto.

Pomembno: Hrbet ohranite raven in dihajte počasi ter enakomerno.

Zunanji del stegen (slika G)

Ciljne mišice: trebuh, kolki, stranski del stegen

Potek

1. Namestite izdelek okrog gležnjev.
2. Ulezite se na bok in se oprite na podlaket. Nogi sta iztegnjeni in ležita druga na drugi.
3. Počasi dvignite zgornjo nogo na višino ramen in jo počasi spustite nazaj na drugo nogo.
4. Vajo ponavljajte eno minuto in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Hrbet ohranite raven in dihajte počasi ter enakomerno.

Notranji del stegen (slika H)

Ciljne mišice: trebuh, notranji in zunanji del stegen

Potek

1. Namestite izdelek okrog gležnjev.
2. Ulezite se na bok in se oprite na podlaket.

3. Postavite zgornjo nogo upognjeno naprej čez drugo nogo. Spodnja noga ostane iztegnjena.
4. Dvignite konice prstov, napnite trebušne mišice in dvignite spodnjo nogo rahlo s tal. Nogo ohranite ravno in ostanite v tem položaju nekaj sekund.
5. Počasi se vrnite nazaj v izhodiščni položaj in zamenjajte stran.
6. Vajo ponavljajte eno minuto.

Pomembno: Hrbet ohranite raven in dihajte počasi ter enakomerno.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
3. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roki in rameni

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da bo desna dlan med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.

3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.
Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup naj ostane vzravnán.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.



Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavržite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavržite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla. Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnil kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 463299_2407

 Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščen servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščen servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnosti blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšane roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.
7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.

8. Proizvajalec oziroma pooblaščen servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali nepooblaščen oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
12. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in priklopne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka.
14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahteve. Ta garancija prav tako ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení

2 x zátěžová manžeta

1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry: cca 32 x 13,5 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: 2 x cca 1,0 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
01/2025

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro procvičení celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo ne-soustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.

- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.



Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé cvičební jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Střídavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od země. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
2. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Box (obr. A)

Posilované svalstvo: paže a ramena

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a ruce mějte pokrčené před horní částí těla.
3. Dejte ruce v pěst. Natáhněte levou ruku dopředu a otočte ji tak, aby hřbet ruky směřoval vzhůru.
4. Jděte zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Bicepsy (obr. B)

Posilované svalstvo: bicepsy a ramena

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a jednu pěst držte na úrovni boků a druhou na úrovni brady. Obě paže jsou lehce ohnuté.
3. Pohybujte rukama střídavě nahoru a dolů současně.
4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Tricepsy (obr. C)

Posilované svalstvo: tricepsy, ramena a záda

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se s nohama na šířku boků a horní část těla ohněte dopředu v úhlu 90°. Záda jsou rovná. Lokty jsou těsně u těla a ohnuté v úhlu 90°.
3. Dejte ruce v pěst.
4. Natáhněte paže dozadu.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Trénink horní části těla (obr. D)

Posilované svalstvo: prsa, ramena a nadloktí

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a natáhněte ruce do stran nad hlavu. Ruce pokrčte tak, aby lokty byly v úrovni ramen.
3. Dejte ruce v pěst.
4. Přitáhněte paže k sobě před horní část těla.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Lýtka (obr. E)

Posilované svalstvo: lýtka

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Postavte se nohama na šířku boků a ruce mějte opřené po stranách těla.

3. Postavte se na špičky a setrvejte v této poloze cca 10 sekund. Držte záda rovně.
4. Vraťte se pomalu zpět do výchozí polohy.
5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Hýždě (obr. F)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a zadní strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Klekněte si na všechny čtyři.
3. Lokty umístěte pod ramena a kolena pod hýždě.
4. Nohu pokrčenou dozadu natahujte tak dlouho, až zadní strana stehna vytvoří linii se zády. V této poloze setrvejte cca 10 sekund a dávejte pozor, abyste se neprohýbali v zádech.
5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Vnější strana stehna (obr. G)

Posilované svalstvo: břicho, boky, vnější strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Lehněte si na bok a opřete se o předloktí. Nohy jsou natažené a leží na sobě.
3. Pomalu zvedejte horní nohu do výšky ramen a pomalu ji spouštějte zpět na druhou nohu.
4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty a poté vyměňte strany.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Vnitřní strana stehna (obr. H)

Posilované svalstvo: břicho, vnitřní a vnější strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Lehněte si na bok a opřete se o předloktí.
3. Horní nohu pokrčenou dopředu položte přes dolní nohu. Spodní noha zůstává napnutá.
4. Vytáhněte špičky chodidel nahoru, napněte břišní svaly a zvedněte spodní nohu mírně nad podložku. Nohu držte rovně a v této poloze setrvejte několik sekund.
5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplynou z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 463299_2407

(CZ) Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

2 x záťažová manžeta

1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: cca 32 x 13,5 cm (d x š)

Suchý zips: cca 48,5 x 3,8 cm (d x š)

Hmotnosť: 2 x cca 1,0 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
01/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.

- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.



Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
2. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.

4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Boxovanie (obr. A)

Namáhané svaly: ruky a plecia

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky držte ohnuté pred hornou časťou tela.
3. Zovrite ruky v päšť. Ľavú ruku vystrite dopredu a otočte ju tak, aby chrbát ruky smeroval nahor.
4. Prejdite späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
5. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Bicepsy (obr. B)

Namáhané svaly: bicepsy a plecia

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku pliec a jednu päšť držte vo výške bokov a druhú vo výške brady. Obidve ruky sú ohnuté.
3. Pohybujte rukami súčasne striedavo nahor a nadol.
4. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Tricepsy (obr. C)

Namáhané svaly: tricepsy, plecia a chrbát

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku bokov a predkloňte sa dopredu v 90° uhle. Chrbát je rovný. Lakte sa nachádzajú tesne pri tele a sú zohnuté v 90° uhle.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky vystrite dozadu.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Tréning hornej časti tela (obr. D)

Namáhané svaly: hrud', plecia a nadlaktie

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky vystrite nabok nahor nad hlavu. Ruky zohnite tak, aby sa lakte nachádzali vo výške pliec.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky spojte pred hornou časťou tela.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Lýtka (obr. E)

Namáhané svaly: lýtka

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Nohy rozkročte na šírku bokov a ruky držte pri tele.
3. Postavte sa na špičky a zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd. Chrbát držte rovný.

4. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

5. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Zadok (obr. F)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a zadná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Prejdite do postoja na všetkých štyroch končatinách.
3. Lakte sa nachádzajú v polohe pod plecami a kolená pod zadkom.
4. Vystrite zohnutú nohu dozadu tak, aby zadná časť stehna tvorila s chrbtom jednu líniu. Zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd a dbajte na to, aby chrbát zostal rovný.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Vonkajšia časť stehien (obr. G)

Namáhané svaly: brucho, boky, bočná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podprite sa o predlaktie. Nohy sú vystreté a položené na sebe.
3. Pomaly zdvihnite hornú nohu na výšku pliec a opäť ju pomaly spustíte na druhú nohu.

4. Cvik opakujte jednu minútu a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Vnúťorná časť stehien (obr. H)

Namáhané svaly: brucho, vnúťorná a bočná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podoprite sa o predlaktie.
3. Zohnutú hornú nohu položte dopredu cez dolnú nohu. Spodná noha zostáva vystretá.
4. Vystrite špičky nôh, napnite brušné svaly a mierne zdvihnite spodnú nohu z podlahy. Nohu držte rovnú a zostaňte v tejto polohe niekoľko sekúnd.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

3. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.



Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 463299_2407

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

2 x Gewichtsmanschetten

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: 2 x ca. 1,0 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.

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

Aufwärmen

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

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Boxen (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.

4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Bizeps (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf Hüft- und die andere auf Kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Oberkörpertraining (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Waden (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Waden

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.
3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.

5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Gesäß (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Äußere Oberschenkel (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.

3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Innere Oberschenkel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die 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 unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, 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: 463299_2407

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

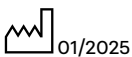
Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR
GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: GM-15579

10.07.2024 / PM 4:31

IAN 463299_2407

