



**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model No.: HG13605  
Version: 12/2025

IAN 495820\_2507

## 10KG DUMBBELL SET

(GB)

### 10KG DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(FI)

### KÄSIPAINOT, 10 KG

Käyttö- ja turvaohjeet

(SE)

### HANTELSET, 10 KG

Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar

(DK)

### HÅNDVÆGTSSÆT, 10 KG

Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(PL)

### HANTEL 10 KG

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(LT)

### SVARMENŲ RINKINYS, 10 KG

Naudojimo ir saugos pastabos

(EE)

### LÜHIKESE TÕSTEKANGI KOMPLEKT, 10 KG

Kasutamise- ja ohutusjuhised

(LV)

### HANTEĻU KOMPLEKTS, 10 KG

Ekspluatācijas un drošības norādījumi

(DE)

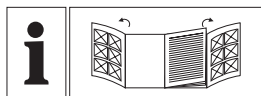
(AT)

(BE)

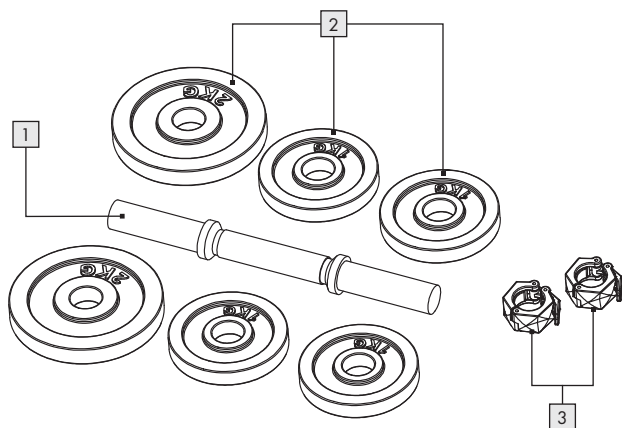
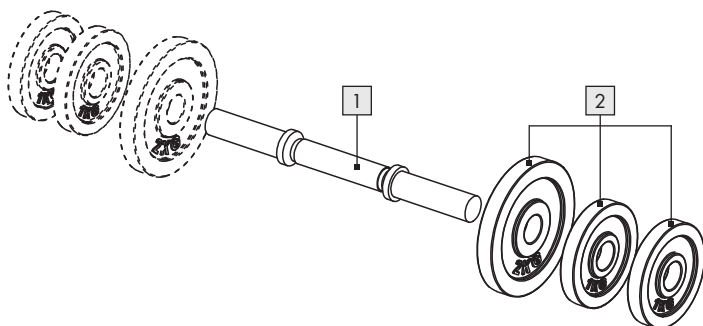
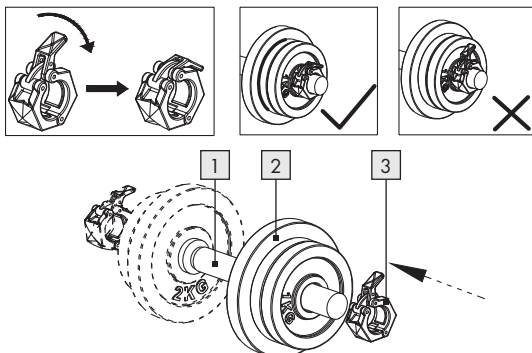
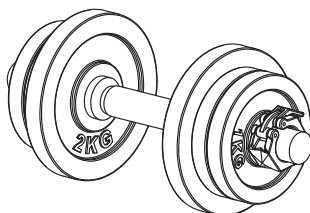
(CH)

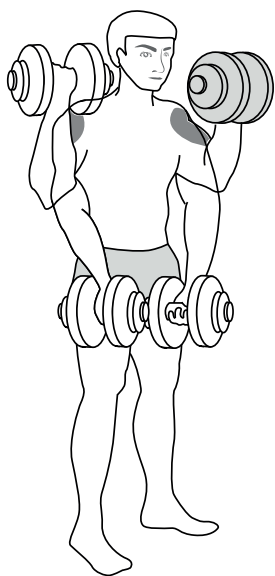
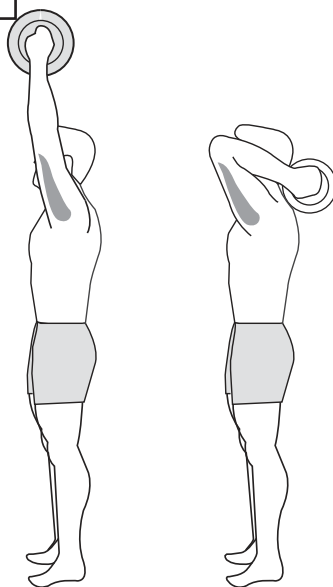
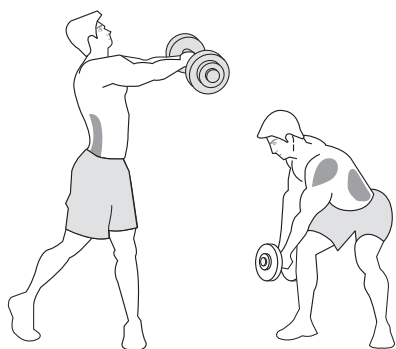
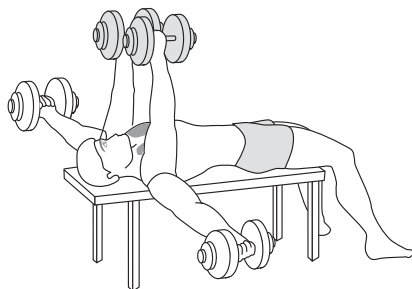
### KURZHANTEL-SET, 10 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

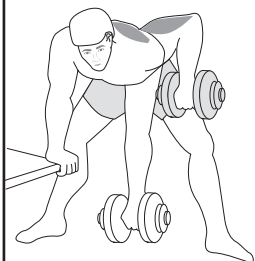
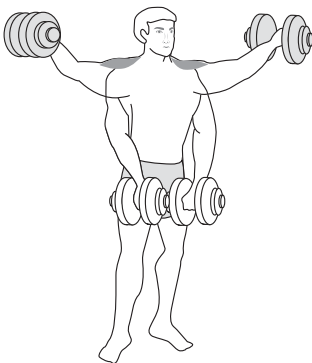
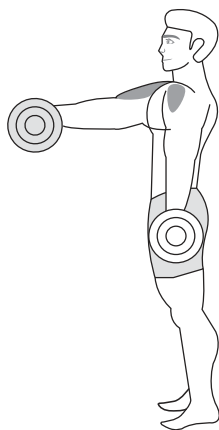
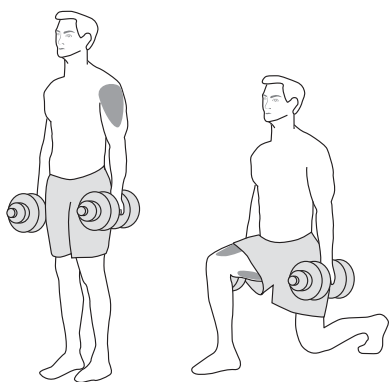
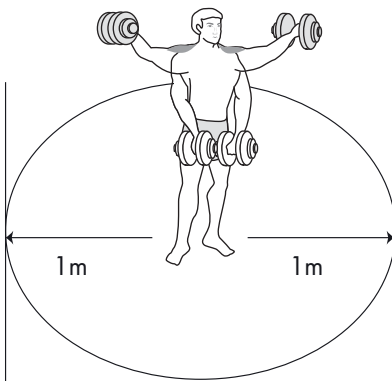


|             |                                              |          |    |
|-------------|----------------------------------------------|----------|----|
| GB          | Operation and safety notes                   | Page     | 5  |
| FI          | Käyttö- ja turvaohjeet                       | Sivu     | 10 |
| SE          | Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar      | Sidan    | 15 |
| DK          | Brugs- og sikkerhedsanvisninger              | Side     | 20 |
| PL          | Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa | Strona   | 25 |
| LT          | Naudojimo ir saugos pastabos                 | Psł      | 31 |
| EE          | Kasutamise- ja ohutusjuhised                 | Lehekülg | 36 |
| LV          | Ekspluatācijas un drošības norādījumi        | Lpp.     | 41 |
| DE/AT/BE/CH | Bedienungs- und Sicherheitshinweise          | Seite    | 46 |

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

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



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

**Introduction** ..... Page 6

    Intended use. .... Page 6

    Scope of delivery (Fig. A) ..... Page 6

    Technical data ..... Page 6

**Safety notices** ..... Page 6

**Assembly** ..... Page 7

**Training notes** ..... Page 7

    General training notes ..... Page 7

    Exercise notes. .... Page 8

    Exercises. .... Page 8

**Cleaning and care** ..... Page 9

**Disposal** ..... Page 9

**Warranty** ..... Page 9

    Warranty claim procedure. .... Page 9

    Service ..... Page 9

# 10KG DUMBBELL SET

## ● Introduction



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

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

## ● Intended use

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

## ● Scope of delivery (Fig. A)

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

## ● Technical data

Dumbbell bar with

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

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

Overall weight: 10 kg

Vertical load of the  
clip closures: maximum 7 kg



## Safety notices

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



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

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

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

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

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

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

## ● **Assembly**

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

## ● **Training notes**

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

## ● **General training notes**

### **Warm Up**

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

### **Cool Down**

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

## Stretching

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

## ● Exercise notes

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

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

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

## ● Exercises

### (Fig. E) Biceps

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

### (Fig. F) Triceps

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

### (Fig. G) Oblique trunk muscles

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

### (Fig. H) Chest - Butterfly

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

### (Fig. I) Back

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

### (Fig. J) Shoulder - Side raise

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

### **(Fig. K) Front raise**

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

### **(Fig. L) Legs**

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

## **● Cleaning and care**

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

## **● Disposal**

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

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

## **● Warranty**

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

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

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

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

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly. The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

## **● Warranty claim procedure**

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

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

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

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

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

## **● Service**

### **GB Service Great Britain**

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [owim@lidl.co.uk](mailto:owim@lidl.co.uk)

|                                           |      |    |
|-------------------------------------------|------|----|
| <b>Johdanto</b>                           | Sivu | 11 |
| Tarkoituksenmukainen käyttö               | Sivu | 11 |
| Toimituksen sisältö (kuva A)              | Sivu | 11 |
| Tekniset tiedot                           | Sivu | 11 |
| <b>Turvallisuushuomiot</b>                | Sivu | 11 |
| <b>Kokoaminen</b>                         | Sivu | 12 |
| <b>Harjoittelua koskevat huomautukset</b> | Sivu | 12 |
| Yleisiä harjoitteluohjeita                | Sivu | 12 |
| Harjoitteluohjeita                        | Sivu | 13 |
| Harjoitukset                              | Sivu | 13 |
| <b>Puhdistus ja hoito</b>                 | Sivu | 14 |
| <b>Hävittäminen</b>                       | Sivu | 14 |
| <b>Takuu</b>                              | Sivu | 14 |
| Toimiminen takuutapauksessa               | Sivu | 14 |
| Huoltopalvelu                             | Sivu | 14 |

# KÄSIPAINOT, 10 KG

## ● Johdanto



Onnittelemme sinua uuden tuotteen hankinnasta. Olet valinnut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu

laitteeseen ennen ensimmäistä käyttöönottoa. Lue sitä varten tämä käyttöohje ja turvallisuusohjeet. Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja ilmoitetulla käyttöalalla. Säilytä käyttöohje paikassa, josta löydät sen aina. Anna kaikki ohjeet mukaan, jos luovutat tuotteen edelleen.

Voit ladata ja tarkastella tätä ja lukuisia muita käyttöohjeita osoitteesta [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Skannaamalla QR-koodin pääset suoraan Lidl:n palvelusivustolle ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), jossa voit avata käyttöohjeesi syöttämällä tuotenumeron (IAN) 495820\_2507.

## ● Tarkoituksenmukainen käyttö

Tämä tuote on suunniteltu urheiluvälineeksi, eikä sitä ole tarkoitettu kaupalliseen, hoidolliseen tai lääketieteelliseen käyttöön. Vain aikuiset saavat käyttää tätä tuotetta ja vain sisätiloissa.

## ● Toimituksen sisältö (kuva A)

- 1 1 x Käsipainotanko
- 2 6 x Painolevyt
- 3 2 x Tankolukot

## ● Tekniset tiedot

Käsipainotangot

tankolukoilla: 1,95 kg,  
halkaisija: 30 mm,  
pituus: 35 cm,  
2 tankolukkoa painolevyjen kiinnittämiseen.

Painolevyt:

yhteensä 6 painolevyä;  
4 x 1 kg  
(halkaisija 119 mm,  
paksuus 18 mm)  
2 x 2 kg  
(halkaisija 154 mm,  
paksuus 20,5 mm)

Kokonaispaino:

10 kg

Tankolukkojen

pystykuorma: maksimi 7 kg



## Turvallisuushuomiot

LUE KÄYTTÖOHJE ENNEN KÄYTTÖÄ! SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJE PAIKASSA, JOSTA LÖYDÄT SEN AINA! KUN LUOVUTAT TÄMÄN TUOTTEEN MUILLE, LIITÄ MUKAAN MYÖS KAIKKI ASIAKIRJAT.



**VAROITUS!**

**HENGENVAARA JA**

**TAPATURMAVAARA LAPSILLE!**

Älä koskaan jätä lapsia pakkausmateriaalien läheisyyteen ilman valvontaa. Tukeutumisvaara.

- Lue käyttöohje ja kaikki muut tiedot ja noudata niitä ennen tuotteen kokoamista ja käyttöä.

Tuote on turvallinen käyttää vain, jos se on koottu oikein ja sitä käytetään asianmukaisesti. On sinun vastuullasi varmistaa, että kaikki tuotteen käyttäjät ovat tietoisia varoituksista.

- Ota aina yhteyttä lääkäriisi mahdollisten terveysriskien havaitsemiseksi ja ehkäisemiseksi ennen kuin aloitat mitään harjoitusohjelmaa. Huomioi kehosi signaalit. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet olosi huonoksi, sinulla on kipuja, tunnet painetta rinnassa, sydämen syke on epäsäännöllinen, hengitys on hyvin nopeaa tai tunnet huimausta tai pyöräytystä.

### **⚠️ HUOMIO! LOUKKAANTUMISVAARA!**

- Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa kuntolaitteiden läheisyydestä! Tuote on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Käytä sarjaa vakaalla, tasaisella ja vaakasuoralla alustalla, joka on suojattu suojapeitteellä tai matolla. Turvallinen harjoittelu vaatii tilavan huoneen. Säilytä vähintään 1 metrin vapaa tila ympärilläsi ja tuotteen ympärillä harjoittelun aikana (katso kuva M).
  - Varmista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki tankolukot ovat kunnolla kiinni. Luotettavuus voidaan varmistaa vain, jos tuote tarkastetaan säännöllisesti. Käytä tätä tuotetta vain sen ollessa hyvässä kunnossa. Älä käytä tätä tuotetta, jos se on vaurioitunut.
  - Laite sopii erityisesti ylävartalon ja käsivarsien lihasten harjoitteluun ja parantaa yleistä kestävyyttä ja rasvanpoltoa.
  - Vanhempien ja muiden valvojien tulee olla tietoisia vastuustaan, koska lasten luonnollinen leikkimishalu ja kokeilunhalu voivat johtaa tilanteisiin ja käyttäytymiseen, joihin kuntolaite ei ole tarkoitettu.
  - Jos annat lasten käyttää laitteita, sinun on otettava huomioon heidän henkinen ja fyysinen kehityksensä ja ennen kaikkea heidän vireytensä. Sinun täytyy valvoa lapsia ja näyttää heille ennen kaikkea, miten laitteita käytetään oikein. Kuntolaitteet eivät missään tapauksessa sovellu leikkikaluiksi.

## ● **Kokoaminen**

- Työnnä painolevyt **2** käsipainotankoon **1** (kuva B). Varmista, että painot ovat samanlaiset käsipainotankon **1** molemmissa päissä loukkaantumisten välttämiseksi. Voit lisätä mukana toimitettuja painolevyjä **2** tai poistaa niitä oman kuntosi mukaan.
- Kiinnitä painolevyt **2** avaamalla tankolukon **3** lukitus ja työntämällä ne käsipainotankoon **1** (kuva C). Lukitse tankolukko **3**. Varmista, että painolevyt **2** ovat kunnolla kiinni. Kuvassa D on valmiiksi koottu tuote.

## ● **Harjoittelua koskevat huomautukset**

Kiinnostuksesi voimaharjoittelua kohtaan on askel kohti liikkuvuutta ja terveyttä, sillä voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia. Lisäksi se parantaa nivelten liikkuvuutta, mikä voi vähentää loukkaantumisvaaraa. Kolesterolit, verenpaine, verensokeri, motivaatio, kehon rasvaprosentti ja mieliala voivat parantua liikunnan ja oikean ruokavalion yhdistelmällä.

## ● **Yleisiä harjoitteluohjeita**

### **Lämmittely**

Tämä vaihe auttaa vähentämään lihavammojen ja kramppien riskiä parantamalla verenkiertoa ja valmistelemalla lihaksia harjoittelua varten. On suositeltavaa tehdä muutamia venytysliikkeitä noin 30 sekunnin ajan. Älä rasita lihaksiasi liikaa ja vältä nykiviä liikkeitä. Jos sattuu, LOPETA.

### **Jäähdyttely**

Aivan kuten lämmittely tulisi suorittaa ennen jokaista harjoituskertaa, myös jäähdyttely tulisi suorittaa jokaisen harjoituksen jälkeen. Jäähdyttely aloittaa rentoutumisvaiheen. Kehon lämpötila laskee ja ilmaisee siirtymisen stressivaiheesta rentoutumisvaiheeseen. Jäähdyttelyn tulisi kestää vähintään 10 minuuttia (kuten lämmittely) ja se tulisi suorittaa hitaasti alimmalle tasolle. Syke tulisi olla mahdollisimman alhainen.

## Venyttely

Harjoituksen jälkeen lihakset tulee ehdottomasti venyttää. Venyttelyharjoituksia voi tehdä joko ennen harjoitusta tai sen aikana lihasten nopeaksi lämmittämiseksi. Venyttely palauttaa lihakset alkuperäiseen pituuteensa, mikä estää lihasten lyhenemisen. Mitä raskaampaa harjoittelu on ollut, sitä tärkeämpää on venyttely sen jälkeen. Venytyksen tulisi kestää 20–30 sekuntia lihasta kohti. Venytyksen tulisi tuntua kyseisessä lihaksessa, mutta se ei saa koskaan sattua.

## ● Harjoitteluohjeita

Aloita harjoittelu noin 7–8 toistolla sarjaa kohti. Lisää toistojen määrää hitaasti omien mieltymystesi mukaan 11–12 toistoon sarjaa kohti. Jos huomaat lihasten väsyvän, vähennä harjoittelun määrää. Harjoittele mieluiten 3–4 kertaa viikossa. Varmista kuitenkin, että lihaksillesi ja kehollesi jää riittävästi aikaa palautua yksittäisten harjoituspäivien välillä. Suosittelemme yhden lepopäivän pitämistä.

Suorita kaikki harjoitukset vakaalla keskivartalolla. Selkäranka (erityisesti lanneranka) on pidettävä suorana, jotta yksittäiset nikamat pysyvät biomekaanisesti oikeassa asennossa, jotta esimerkiksi nikamavälilevyt suojataan vääriä kuormituksilta.

Suorita kaikki harjoitukset tasaisesti ja hallitusti. Älä harjoittele vauhdilla ja/tai nykivästi. Huomaa, että vääränlainen tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa kielteisesti terveyteesi.

## ● Harjoitukset

### (Kuva E) Hauislihas

Seiso kuvan mukaisesti jalat hartioiden leveydellä, selän on oltava suorana ja vartalon lihakset jännittyneinä. Ota kumpaankin käteen yksi käsipaino kuvan mukaisesti. Nosta toinen käsipaino ylös samalla kun lasket toisen alas. Käsipaino tulee pitää harjoituksen alussa vartalon suuntaisesti eli kämmenet sisäänpäin. Nostamisen aikana kämmen käännetään niin, että kämmen osoittaa lopussa ylöspäin. Laskettaessa käsipainoa tehdään päinvastoin. Harjoitusvaiheessa kyynärpäät tulee pitää lähellä vartaloa, jotta hauislihakset treenataan erillään.

### (Kuva F) Kolmipäinen olkalihas

Pidä käsipainoa kuvan mukaisesti pään takana molemmin käsin sen päistä kiinni. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Nosta kädet pään yläpuolelle ja ojenna kädet. Hartiat pysyvät alhaalla. Laske käsipaino takaisin alas.

### (Kuva G) Vinot vatsalihakset

Pidä käsipainoa molemmilla käsillä. Laske käsipaino vasemman polven ulkopuolelle. Nosta kädet sivulle ja käännä vartalo oikealle puolelle. Hartiat pysyvät alhaalla. Palaa alkuasentoon. Vaihda vartalon puolta.

### (Kuva H) Rintalihakset

Makaa selkä tasaisella penkillä (varmista, että penkki on vakaa) ja aseta jalat tukevasti molemmin puolin lattialle. Ota käsipaino kumpaankin käteen ja pidä kädet hieman koukussa rinnan korkeudella. Siirrä käsipainot sivulle alas noin hartioiden korkeudelle. Nosta käsipainot takaisin ylös ja palaa alkuasentoon.

### (Kuva I) Selkä

Seiso vartalo eteenpäin kallistettuna, jalat hartioiden leveydellä, selkä suorana ja vartalon lihakset jännittyneinä, kuten kuvassa. Aloita tämä harjoitus kevyillä painoilla. Tue itseäsi toinen käsi penkillä tai tuolilla. Pidä käsipaino toisessa kädessä ja anna käsivarren riippua vapaasti. Vedä käsipaino hitaasti ja hallitusti kohti rintaa pitäen selän suorana ja vartalon jännittyneenä. Laske käsipaino hitaasti takaisin alas.

### (Kuva J) Olkapää – sivulle nostaminen

Seiso jalat hartioiden leveydellä, selän on oltava suorana ja vartalon lihakset jännittyneinä. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Tartu käsipainoon tai käsipainoihin, jos harjoitat molempia puolia samanaikaisesti, ja vedä lapaluut taaksepäin kyynärpäät hieman koukussa. Nosta sitten käsi tai kädet noin hartioiden korkeudelle, mutta älä nosta hartioita kuitenkaan. Palauta sitten käsipaino tai käsipainot alkuasentoon.

## **(Kuva K) Etunosto**

Seiso jalat hartioiden leveydellä, selän on oltava suorana ja vartalon lihakset jännittyneinä. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan tehdä myös istuen. Tartu käsipainoon tai käsipainoihin, jos harjoitat molempia puolia samanaikaisesti, ja vedä lapaluut taaksepäin kyynärpäät hieman koukussa. Nosta sitten käsi tai kädet noin hartioiden korkeudelle (vaihtoehtoisesti yli pään), mutta älä nosta hartioita kuitenkaan. Palauta sitten käsipaino tai käsipainot alkuasentoon.

## **(Kuva L) Jalat**

Seiso jalat hartioiden leveydellä, selän on oltava suorana ja vartalon lihakset jännittyneinä. Pidä käsipainot käsissäsi ja anna käsivarsien roikkua rennosti painojen kanssa molemmiin puolin vartaloa. Tee nyt hitaasti ja hallitusti suuri askel eteenpäin kuvan osoittamalla tavalla. Varmista, että etummaisen jalan polvi pysyy koko ajan jalkaterän yläpuolella ja selkäsi on suorana. Nouse takaisin ylös ja vaihda jalkaa.

## **● Puhdistus ja hoito**

- Pyyhi kostealla, nukkaamattomalla liinalla. Älä koskaan käytä hankaavia tai syövyttäviä puhdistusaineita. Säilytä tuote aina kuivana ja puhtaana huonelämpötilassa.

## **● Hävittäminen**

Pakkaus on valmistettu ympäristöystävällisistä materiaaleista, jotka voidaan viedä paikalliseen kierrätyspisteeseen.

Lisätietoja käytöstä poistetun tuotteen hävittämismahdollisuuksista saat kuntasi tai kaupunkisi viranomaisilta.

## **● Takuu**

Tuote on valmistettu huolellisesti tiukkojen laatudirektiivien mukaan ja tarkistettu huolella ennen toimitusta. Materiaali- tai valmistusvirheiden tapauksessa kuluttajalla on laillisia oikeuksia tuotteen myyjää kohtaan. Alla oleva takuu ei rajoita kuluttajan lakisääteisiä oikeuksia millään tavalla.

Tämän tuotteen takuu on 3 vuotta ostopäivästä lukien. Takuuaika alkaa ostopäivästä. Säilytä alkuperäinen ostokuitti turvallisessa paikassa, koska tätä asiakirjaa vaaditaan ostotositteena.

Mahdollisista ostohetkellä esiintyneistä vaurioista tai vioista on ilmoitettava välittömästi tuotteen pakkauksesta purkamisen jälkeen.

Jos 3 vuoden sisällä tuotteen ostopäivästä alkaen tuotteesta löytyy materiaali- tai valmistusvirhe, korjaamme tuotteen ilmaiseksi harkintamme mukaan. Takuuaikaa ei pidennetä myönnetyn takuuvaatimuksen vuoksi. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Takuun voimassaolo lakkaa, jos tuote on vioittunut, sitä on käytetty tai huollettu tarkoituksenvastaisesti. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvirheet. Takuu ei kata tuotteen osia, jotka kuluvat normaalisti (esim. paristot, akut, letkut, väripatruunat) ja joita voidaan sen vuoksi pitää kuluvinä osina eikä myöskään rikkoutuvia osia esim. kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

## **● Toimiminen takuutapauksessa**

Jotta asiiasi nopea käsittely voidaan taata, pyydämme sinua toimimaan seuraavien ohjeiden mukaisesti:

Säilytä kassakuitti ja tuotenumero (IAN 495820\_2507) todisteena tekemästasi ostoksesta.

Tuotenumero löytyy tyyppikilvestä, kaiverruksesta, käyttöohjeen etusivulta (vasen alareuna) tai tuotteen takaosassa tai pohjassa olevasta tarrasta. Jos havaitset tuotteessa toimintahäiriöitä tai muita vikoja, ota ensin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse alla mainittuun huoltopalveluun. Sen jälkeen voit lähettää tuotteen maksutta huoltopalvelun osoitteeseen. Liitä tuotteen mukaan ostokuitti ja selvitys havaitusta viasta ja sen havaitsemisajankohdasta.

## **● Huoltopalvelu**

### **FI Huoltopalvelu Suomi**

Puhelin: 09 42453024

E-Mail: owim@lidl.fi

|                                      |       |    |
|--------------------------------------|-------|----|
| <b>Inledning</b> .....               | Sidan | 16 |
| Avsedd användning .....              | Sidan | 16 |
| Leveransinnehåll (bild A) .....      | Sidan | 16 |
| Tekniska data .....                  | Sidan | 16 |
| <b>Säkerhetsnoteringar</b> .....     | Sidan | 16 |
| <b>Montering</b> .....               | Sidan | 17 |
| <b>Träningsnoteringar</b> .....      | Sidan | 17 |
| Allmänna träningstips .....          | Sidan | 17 |
| Träningstips .....                   | Sidan | 18 |
| Träningar .....                      | Sidan | 18 |
| <b>Rengöring och skötsel</b> .....   | Sidan | 19 |
| <b>Avfallshantering</b> .....        | Sidan | 19 |
| <b>Garanti</b> .....                 | Sidan | 19 |
| Handläggning av garantianspråk ..... | Sidan | 19 |
| Service .....                        | Sidan | 19 |

## HANTELSET, 10 KG

### ● Inledning



Gratis till köpet av din nya produkt. Du har valt en produkt av hög kvalitet. Gör dig bekant med produkten innan du

använder den. Läs följande bruksanvisning och säkerhetsinformation. Använd endast produkten i enlighet med beskrivningen och för angivna ändamål. Förvara denna handledning på en säker plats. Överlämna även bruksanvisningen om du överlåter produkten till en tredje part.

Du kan ladda ned och titta på denna och många andra bruksanvisningar på [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Genom att skanna QR-koden kommer du direkt till webbplatsen Lidl service ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) där du kan öppna din bruksanvisning genom att mata in artikelnumret (IAN) 495820\_2507.

### ● Avsedd användning

Denna produkt är designad som en del av sportutrustning och är inte avsedd för kommersiell, terapeutisk eller medicinsk användning. Produkten skall endast användas inomhus och av vuxna.

### ● Leveransinnehåll (bild A)

- 1 1 x Hantlar
- 2 6 x Viktskivor
- 3 2 x Låsklämmor

### ● Tekniska data

Hantlar med  
klämmor:

1,95 kg,  
diameter: 30 mm,  
längd: 35 cm,  
2 låsklämmor för att fästa  
viktskivorna.

Viktskivor:

totalt 6 viktskivor;  
4 x 1 kg  
(diameter 119 mm,  
tjocklek 18 mm)  
2 x 2 kg  
(diameter 154 mm,  
tjocklek 20,5 mm)

Totalvikt:

10 kg

Vertikal belastning

på låsklämmor: maximalt 7 kg



### Säkerhetsnoteringar

LÄS ANVÄNDARINSTRUKTIONERNA  
INNAN ANVÄNDNING! FÖRVARA  
ANVÄNDARINSTRUKTIONERNA PÅ EN SÄKER  
PLATS! NÄR PRODUKTEN ÖVERLÄMNAS TILL  
TREDJE PART SKALL OCKSÅ ALLA DOKUMENT  
MEDFÖLJA.



### **⚠ VARNING! LIVSFARA OCH RISK FÖR OLYCKOR FÖR SPÄDBARN OCH SMÅBARN!**

Lämna aldrig barn utan uppsikt med  
förpackningsmaterialet. Risk för kvävning.

- Läs igenom och följ bruksanvisningen och all annan information innan utrustningen monteras och använd. Säker användning av produkten kan endast uppnås om den monteras och används korrekt. Det är ditt ansvar att alla användare av produkten är medvetna om varningarna.

- Rådfråga alltid medicinsk personal om möjliga hälsorisker och åtgärder innan träningsprogrammet påbörjas. Uppmärksamma din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Om du någon gång under träningen upplever smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extremt svårt att andas, yrsel eller svindel, sluta omedelbart att träna och rådfråga medicinsk personal.

### **⚠ FÖRSIKTIGHET! RISK FÖR**

**PERSONSKADOR!** Håll barn och husdjur undan från sportutrustningen! Denna enhet är endast avsedd att användas av vuxna.

- Använd produkten på en stabil, plan och horisontell yta med skydd som täcker golvet eller en matta. Det krävs gott om utrymme för att du ska kunna träna på ett säkert sätt. När du tränar ska du hålla minst 1 m fritt område mellan dig och produkten (se bild M).
- Kontrollera och se till innan varje användning att alla låsklämmor är ordentligt åtdragna. Tilliten kan endast bibehållas om produkten kontrolleras regelbundet. Använd endast produkten i god kondition. Använd inte produkten om den är skadad.
- Produkten är särskilt lämplig för träning av överkroppen och armmusklerna och förbättrar allmänna uthålligheten och fettförbränningen.
- Föräldrar eller andra som ansvarar för barn skall vara medvetna om deras ansvar eftersom den naturliga lekinstinkten och kärleken till att utforska hos barn kan leda till situationer och beteende som träningsutrustningen inte är avsedda för.
- Om du låter barn använda utrustningen bör du ta med deras mentala och fysiska utveckling samt deras livlighet i beaktande. Du bör övervaka barnen och framför allt visa dem hur utrustningen används korrekt. Träningsutrustningen är överhuvudtaget inte lämplig som leksak.

## ● **Montering**

- Sätt fast viktskivorna **2** på hantelstången **1** (bild B). Se till att vikterna på båda sidorna om hantelstången **1** har samma vikt för att undvika skador. Du kan lägga till fler eller ta bort viktskivor **2** baserat på din egen kapacitet.
- För att fästa viktskivorna **2**, öppna låsklämman **3** och sätt fast den på hantelstången **1** (bild C). Lås låsklämman **3**. Se till att viktskivorna **2** har satts fast. Bild D visar den komplett monterade produkten.

## ● **Träningsnoteringar**

Ditt intresse för styrketräning gör att du har tagit ett steg mot öka rörlighet och hälsa eftersom styrketräning stärker dina muskler. Dessutom ökar din rörlighet i dina leder vilket minskar risken för skador. Ditt kolesterol, ditt blodtryck, din motivation, din procents kroppsfett och humöret förbättras av sport i kombination med rätt diet.

## ● **Allmänna träningstips**

### **Uppvärmning**

Denna fast reducerar risken för muskelskador och kramp genom ökat blodflöde och preparering av musklerna för träning. Det rekommenderas att göra några stretchövningar i ungefär 30 sekunder. Överansträng inte musklerna och undvik ryckiga rörelser. Om det gör on, SLUTA.

### **Nedvarvning**

Precis som med uppvärmningen som görs före varje träningssession bör en nedvarvning ske efter en session. Nedvarvning startar avslappningsfasen, arbetstemperaturen hos kroppen kommer att gå ned och visa övergången från stressdämpningen. Nedvarvningen bör vara i minst 10 minuter (såsom uppvärmningen) och är kontrollerad nedvarvning till den lägsta nivån. Pulsen skall sjunka så lågt som möjligt.

## Stretch

Efter träningen bör du definitivt stretcha dina muskler. Såsom redan nämnts kan du antingen stretcha före eller under uppvärmningen av musklerna. En stretch efter återför musklerna till dess ursprungliga längd samt förhindrar förkortade muskler. Ju mer ansträngd träningen har varit desto viktigare är det att stretcha efteråt. Stretch bör ta 20 till 30 sekunder per muskel. Stretch skall vara märkbara för musklerna med det skall inte göra ont.

## ● Träningstips

Starta träningen med cirka 7–8 repetitioner per träningsset. Öka antalet repetitioner långsamt enligt dina preferenser till 11–12 repetitioner per set. Om du märker att dina muskler är trötta, minska omfattningen av träningen. Idealisk träning är 3–4 gånger per vecka. Se emellertid till att ha tillräckligt med tid för dina muskler och kroppen att återhämta sig mellan de enskilda träningsdagarna, förslagsvis lägg till en vilodag.

Utför också all träning med en stabil kroppshållning. Rygggraden (särskilt ländryggen) måste hållas rak så att den enskilda kotorna hålls i biomekanisk korrekt position, d.v.s. skydda de enskilda kotorna från felaktig belastning.

Utför all träning på ett mjukt och kontrollerat sätt. Träna inte med kraft och/eller ryckigt. Notera att i fall med felaktig eller överdriven träning är det möjligt att det ger negativa effekter på din hälsa.

## ● Träningar

### (Bild E) Biceps

Stå såsom visas med fötterna axelbrett och ryggen rak med spända coremuskler. Ta en hantel i vardera hand såsom visas. Lyft upp en hantel medan du sänker ned den andra i samtidigt. Hanteln skall hållas parallellt med kroppen i början av träningen, med andra ord med handflatan riktad inåt. Under lyftet roteras den så att handflatan är riktad uppåt i slutet. Under sänkningssfasen är det det motsatta. Under träningsfasen skall armbågen hållas nära kroppen så att biceps kommer att tränas isolerat.

### (Bild F) Triceps

Håll hanteln såsom visas med båda händerna på ändarna bakom huvudet. Alternativt kan denna övning och utföras medan du sitter. Lyft händerna över huvudet och sträck på armarna. Axlarna skall inte lyftas. Släpp ned hanteln igen.

### (Bild G) sneda bålmsklerna

Håll hanteln med båda händerna Sänk ned hanteln på utsidan av ditt vänstra knä. Lyft armarna i sidled, vrid kroppen åt höger. Axlarna skall inte lyftas. Återgå till startpositionen. Byt kroppssida.

### (Bild H) Bröst - Fjäril

Ligg såsom visas med ryggen på en plan bänk (se till att den är stabil) och placera fötterna på var sida för mer stabilitet. Ta en hantel i var hand och håll armarna lätt böjda över bröstet. Flytta nu hantlarna i sidled ned till axelnivå. Lyft tillbaka hanteln upp igen och återgå till startpositionen.

### (Bild I) Rygg

Stå lutat framåt med fötterna axelbrett och ryggen rak med spända coremuskler såsom visas. Börja denna övning med låga vikter. Stöd dig med ena handen på en bänk eller en stol. Håll hanteln i den andra handen och låt armen hänga ned löst. Dra hanteln sakta och kontrollerat mot bröstet medan ryggen förblir rak och kroppen spänd. Låt hanteln återgå sakta.

### (Bild J) Axlar - Sidolyft

Stå med fötterna axelbrett och ryggen rak med spända coremuskler såsom visas. Alternativt kan denna övning och utföras medan du sitter. Ta tag i hanteln eller hantlarna om du tränar båda sidorna samtidigt och dra skulderbladen bakåt med armbågarna lätt böjda. Lyft sedan armen eller armarna till axelhöjd, lyft dock inte själva axlarna. Därefter återför hanteln/hantlarna tillbaka till startpositionen.

### **(Bild K) Frontlyft**

Stå med fötterna axelbrett och ryggen rak med spända coremuskler såsom visas. Alternativt kan denna övning och utföras medan du sitter. Ta tag i hanteln eller hantlarna om du tränar båda sidorna samtidigt och dra skulderbladen bakåt med armbågarna lätt böjda. Lyft armen eller armarna till axelhöjd (valfritt fortsatt över huvudet), lyft inte själva axlarna. Därefter återför hanteln/hantlarna tillbaka till startpositionen.

### **(bild L) Ben**

Stå med fötterna axelbrett och ryggen rak med spända coremuskler såsom visas. Håll hantlarna och låt armarna med vikterna hänga löst på sidorna. Flytta nu långsamt och på ett kontrollerat sätt i en stor rörelse såsom visas. Se till att ditt främre bens knä blir kvar över foten och att ryggen är rak. Stå upp igen och byt ben.

## **● Rengöring och skötsel**

- Torka av med en fuktig och luddfri trasa. Använd aldrig aggressiva eller slipande rengöringsmedel. Förvara alltid produkten torr och rent i rumstemperatur.

## **● Avfallshantering**

Förpackningen består av miljövänliga material, som kan lämnas på lokala återvinningsstationer. Kontakta kommunen för närmare information om avfallshantering av den förbrukade produkten.

## **● Garanti**

Produkten har tillverkats enligt stränga kvalitetskrav och kontrollerats noggrant före leverans. I händelse av materialfel eller tillverkningsfel har du lagstadgade rättigheter mot säljaren av produkten. Dina lagstadgade rättigheter begränsas inte på något sätt av vår garanti som anges nedan. Garantin för den här produkten är 3 år från och med inköpsdatum. Garantitiden börjar från och med inköpsdagen. Förvara originalkvittot på en säker plats eftersom detta dokument krävs som inköpsbevis.

Alla skador eller brister som redan finns vid tidpunkten för köpet måste rapporteras omedelbart efter uppackning av produkten.

Om det uppstår ett materialfel eller ett tillverkningsfel på denna produkt inom 3 år efter köpet, kommer vi, efter eget gottfinnande, att antingen reparera eller byta ut produkten åt dig utan kostnad. Garantiperioden förlängs inte av ett beviljat garantianspråk. Det gäller även för utbyta eller reparerade delar.

Denna garanti är ogiltig om produkten har skadats eller använts eller underhållits felaktigt.

Garantin täcker material- och tillverkningsfel.

Denna garanti täcker inte produktdelar som är föremål för normalt slitage och som därför anses vara slitdelar (t.ex. batterier, batteripack, slangar, bläckpatroner) och inte heller skador på ömtåliga delar, t.ex. strömbrytare eller delar av glas.

## **● Handläggning av garantianspråk**

För att vi ska kunna handlägga ditt ärende snabbare, ber vi dig beakta följande anvisningar: Ha alltid kassakvitto och artikelnummer i beredskap (IAN 495820\_2507) för att bevisa köpet.

Artikelnumret står på typskylten, finns ingraverat, har tryckts på din handlednings första sida (nere till vänster) eller finns som etikett på baksidan eller undersidan.

Om funktionsfel eller andra brister uppstår bör du först vända dig till nedanstående serviceavdelning via telefon eller e-post.

När en produkt har registrerats som defekt kan du skicka in den portofritt till den serviceadress du meddelats om du bifogar inköpskvittot (kassakvitto) och en beskrivning av felet och var det uppstått.

## **● Service**

**SE Service Sverige**  
Tel.: 0770 930 739  
E-Mail: owim@lidl.se

**FI Service Finland**  
Tel: 09 42453024  
E-Mail: owim@lidl.fi

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| <b>Indledning</b>                      | Side 21 |
| Anvendelsesformål                      | Side 21 |
| Leveringsomfang (fig. A)               | Side 21 |
| Tekniske data                          | Side 21 |
| <b>Sikkerhedsbemærkninger</b>          | Side 21 |
| <b>Samling</b>                         | Side 22 |
| <b>Bemærkninger om træningen</b>       | Side 22 |
| Generelle tips til træning             | Side 22 |
| Træningsoplysninger                    | Side 23 |
| Øvelser                                | Side 23 |
| <b>Rengøring og pleje af produktet</b> | Side 24 |
| <b>Bortskaffelse</b>                   | Side 24 |
| <b>Garanti</b>                         | Side 24 |
| Afvikling af garantisager              | Side 24 |
| Service                                | Side 24 |

# HÅNDVÆGTSSÆT, 10 KG

## ● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig

med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

Du kan downloade og se denne og mange andre brugsanvisninger på [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Når du scanner QR-koden, kommer du direkte ind på Lidl-service-hjemmesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), hvor du kan åbne din brugsanvisning ved at indtaste varenummeret (IAN) 495820\_2507.

## ● Anvendelsesformål

Dette produkt er beregnet som sportsudstyr, og det er ikke beregnet til erhvervsmæssig, terapeutisk eller medicinsk brug. Dette produkt må kun bruges indendørs og kun af voksne.

## ● Leveringsomfang (fig. A)

- 1 1 x Håndvægtstang
- 2 6 x Vægtskiver
- 3 2 x Klemmer

## ● Tekniske data

Håndvægtstang med

klemmer: 1,95 kg,  
diameter: 30 mm,  
længde: 35 cm,  
2 klemmer til at holde  
vægtskiverne på plads.

Vægtskiver: 6 vægtskiver i alt.  
4 x 1 kg  
(diameter 119 mm,  
tykkelse 18 mm)  
2 x 2 kg  
(diameter 154 mm,  
tykkelse 20,5 mm)

Samlet vægt: 10 kg

Klemmernes lodrette  
belastning: Maksimal 7 kg



## Sikkerhedsbemærkninger

LÆS DISSE VEJLEDNINGER INDEN BRUG!  
BEHOLD DISSE VEJLEDNINGER PÅ ET SIKKERT  
STED! HVIS DETTE PRODUKT GIVES VIDERE TIL  
ANDRE, SKAL ALLE DOKUMENTERNE FØLGE  
MED!



**⚠ ADVARSEL! LIVSFARLIGT  
OG RISIKO FOR ULYKKER FOR  
SPÆDBØRN OG BØRN!** Børn må

aldrig efterlades uden opsyn med emballagen.  
Dette udgør en fare for kvælning.

- Læs og følg brugsvejledningen, og læs alle andre eventuelle oplysninger, før du samler produktet og tager det i brug. Produktet er kun sikkert at bruge, hvis det samles og bruges rigtigt. Det er dit ansvar, at sørge for at alle brugere af produktet er opmærksomme på advarslerne.

- Spørg altid din læge om mulige sundhedsrisici og forebyggelse heraf, før du går i gang med et træningsprogram. Mærk efter i kroppen. Forkert eller overdreven træning kan være skadelige for dit helbred. Hvis du bliver utilpas, får smerter fra din træning, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød eller svimmelhed, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.

### **⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR**

- **PERSONSKADER!** Hold børn og kæledyr væk fra sportsudstyret! Produktet må kun bruges af voksne.
- Produktet skal bruges på en stabil, flad og vandret overflade med en beskyttende belægning på gulvet eller tæppet. Sikker træning kræver god plads. Sørg for at der er mindst 1 meter fri omkring dig og produktet, når du træner (fig. M).
- Sørg altid for at alle klemmerne er spændt ordentligt fast før hvert brug. Produktet er kun pålideligt at bruge, når det regelmæssigt ses efter. Produktet må kun bruges, hvis det er i god stand. Produktet må ikke bruges, hvis det er beskadiget.
- Produktet er særligt velegnet til træning af overkrop og armmuskler. Det forbedrer din udholdenhed og fedtforbrænding.
- Forældre og andre tilsynsførende skal være bevidste om deres ansvar, fordi børns naturlige legeinstinkt og deres trang til at eksperimentere kan føre til farlige situationer og adfærd, som træningsudstyret ikke er beregnet til.
- Hvis du giver børn tilladelse til at bruge udstyret, skal du tage deres mentale og fysiske udvikling og - frem for alt - deres livlighed i betragtning. Hold nøje øje med børnene og vis dem, hvordan de bruger udstyret rigtigt. Træningsudstyret er på ingen måde egnet som legetøj.

## ● **Samling**

- Sæt vægtskiverne [2] på håndvægtstangen [1] (fig. B). Sørg for, at sætte den samme mængde vægte på begge ender af håndvægtstangen [1], så du undgår skader. Antallet af vægtskiver [2], der sættes på, skal passe med din styrke.
- For at sætte vægtskiverne [2] fast, skal du åbne låsen på klemmerne [3] og sætte klemmerne på håndvægtstangen [1] (fig. C). Lås klemmerne [3]. Sørg for, at vægtskiverne [2] sidder ordentligt fast. Det samlede produkt er vist i figur D.

## ● **Bemærkninger om træningen**

Med din interesse for styrketræning har du nu taget et skridt mod mobilitet og sundhed, da styrketræning styrker dine muskler. Derudover får du bedre bevægeligheden i dine led, hvilket reducerer risikoen for skader. Denne form for træning - kombineret med den rigtige kost - forbedrer dit kolesterol, dit blodtryk, dit blodsukker, din motivation, din kropsfedtprocent og dit humør.

## ● **Generelle tips til træning**

### **Opvarmning**

Denne fase reducerer risikoen for muskelskader og krampe ved at øge blodgennemstrømningen og forberede musklerne til træningen. Det anbefales også at lave et par strækøvelser i ca. 30 sekunder. Undgå, at overanstrenge dine muskler og undgå hurtige ryk. STOP, hvis det begynder at gøre ondt.

### **Nedkøling**

Ligesom du skal varme op før hver træning, skal du også køle ned efter hver træning. Når du køler ned begynder kroppen af slappe af. Kropstemperaturen falder igen og kroppen begynder at afslappe fra stresset fra træningen. Du skal køle ned i mindst 10 minutter (ligesom opvarmningen). Dette skal gøres langsomt, indtil kroppen er helt afslappet. Puls skal falde så meget som muligt.

## Udstrækning

Det er meget vigtigt, at du udstrækker musklerne efter træningen. Du kan strække ud før eller under træningen, så du varmer dine muskler op. Når du strækker du efter træningen, går musklerne tilbage til deres oprindelige længde, så du undgår muskelforkortelse. Jo mere du har trænet, jo vigtigere er det at udstrække bagefter. Hver muskel skal udstrækkes i ca. 20–30 sekunder. Du skal kunne mærke, at du udstrækker musklerne, som du har trænet, men det må aldrig gøre ondt.

## ● Træningsoplysninger

Start din træning med ca 7–8 gentagelser i hver træningssæt. Øg langsomt antallet af gentagelser til 11–12 gentagelser pr. sæt. Hvis du mærker, at dine muskler er trætte, skal du træne mindre. Det anbefales at træne 3–4 gange om ugen. Sørg dog for at give dine muskler og kroppen nok tid til at restituere mellem hver træningsdag. Det anbefales at give hver muskelgruppe mindst en hviledag.

Alle øvelserne skal laves med kroppen stabilt placeret. Rygsøjlen (især lændehvirvelsøjlen) skal holdes lige, så de enkelte hvirvler holdes i den rigtige biomekaniske position. Dette er f.eks. for at beskytte disken mod belastning.

Alle øvelserne skal laves på en jævn og kontrolleret måde. Undgå, at træne for hurtigt eller i hurtige ryk. Hvis du træner forkert eller for meget, kan det have en negativ virkning på dit helbred.

## ● Øvelser

### (Fig. E) Biceps

Stå som vist med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler. Hold en håndvægt i hver hånd, som vist. Løft en håndvægt, samtidig med du sænker den anden håndvægt. Håndvægten skal holdes parallelt med kroppen i starten af øvelsen. Hold håndfladerne vendt indad. Drej håndfladen når du løfter håndvægten, så håndfladen vender opad. Vend den igen, når du sænker håndvægten. Under denne øvelse skal albuen holdes tæt til kroppen, så dine biceps trænes isoleret.

### (Fig. F) Triceps

Hold håndvægten bag hovedet i hver ende med begge hænder, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Hæv hænderne over hovedet og stræk armene ud. Skuldrene må ikke været hævet. Sænk håndvægten igen.

### (Fig. G) Skrå mavemuskler

Hold håndvægten med begge hænder. Sænk håndvægten på ydersiden af dit venstre knæ. Løft dine arme sidelæns, drej kroppen til højre. Skuldrene må ikke været hævet. Gå tilbage til startpositionen. Skift kropside.

### (Fig. H) Bryst - Butterfly

Lig som vist med ryggen på en flad bænk (sørg for, at bænken er stabil) og placer fødderne på hver side for mere stabilitet. Tag en håndvægt i hver hånd og hold armene let bøjet over brystet. Før nu håndvægtene helt ud til siden og ned til omkring skulderhøjde. Før håndvægtene op igen og tilbage til startpositionen.

### (Fig. I) Ryg

Stå lænet fremad med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Start denne øvelse med en lav vægt. Støt dig med en hånd på en bænk eller en stol. Hold håndvægten i den anden hånd og lad armen hænge løst ned. Træk langsomt og kontrolleret håndvægten mod brystet. Hold ryggen ret og kroppen spændt. Sænk langsomt håndvægten igen.

### (Fig. J) Skulder - Sidehævning

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Brug en eller to håndvægte, hvis du træner begge sider samtidigt, og træk skulderbladene tilbage med albuerne let bøjet. Løft derefter armen eller armene op til skulderhøjde, men løft ikke selve skuldrene. Før derefter håndvægtene tilbage i startpositionen.

### **(Fig. K) Frontløft**

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Du kan også lave denne øvelse siddende. Brug en eller to håndvægte, hvis du træner begge sider samtidigt, og træk skulderbladene tilbage med albuerne let bøjet. Løft derefter armen eller armene op til skulderhøjde (du kan også løfte dem længere over hovedet), men løft ikke selve skuldrene. Før derefter håndvægtene tilbage i startpositionen.

### **(Fig. L) Ben**

Stå med fødderne i skulderbredde og ryggen ret med spændte mavemuskler, som vist. Hold en håndvægt i hver hånd med armene løst langs siderne. Tag nu langsomt og kontrolleret ét stort skridt fremad og gå i knæ, som vist. Sørg for, at knæet på det forreste ben er over foden, og at din ryg er lige. Rejs dig op igen og skift ben.

## **● Rengøring og pleje af produktet**

- Tør produktet af med en fugtig, fnugfri klud. Brug ikke slibende eller ætsende rengøringsmidler. Produktet skal opbevares tørt og rent i stuetemperatur.

## **● Bortskaffelse**

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder. De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

## **● Garanti**

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandarder og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedennævnte garanti.

Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.

Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet.

Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert. Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slitage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skrøbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

## **● Afvikling af garantisager**

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 495820\_2507) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel.

Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden.

Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

## **● Service**

### **(DK) Service Danmark**

Tel.: 32 710005

E-Mail: owim@lidl.dk

|                                                            |        |    |
|------------------------------------------------------------|--------|----|
| <b>Wstęp</b> .....                                         | Strona | 26 |
| Przeznaczenie .....                                        | Strona | 26 |
| Zakres dostawy (rys. A) .....                              | Strona | 26 |
| Dane techniczne .....                                      | Strona | 26 |
| <b>Informacje na temat bezpieczeństwa</b> .....            | Strona | 26 |
| <b>Montaż</b> .....                                        | Strona | 27 |
| <b>Uwagi nt. treningów</b> .....                           | Strona | 27 |
| Ogólne uwagi nt. treningów .....                           | Strona | 28 |
| Uwagi do ćwiczeń .....                                     | Strona | 28 |
| Ćwiczenia .....                                            | Strona | 28 |
| <b>Czyszczenie i utrzymanie</b> .....                      | Strona | 30 |
| <b>Utylizacja</b> .....                                    | Strona | 30 |
| <b>Gwarancja</b> .....                                     | Strona | 30 |
| Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej ..... | Strona | 30 |
| Serwis .....                                               | Strona | 30 |

## HANTEL 10 KG

### ● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości.

Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty. Tą i wiele innych instrukcji można pobrać i wyświetlić na stronie [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Zeskanowanie kodu QR spowoduje przejście bezpośrednio do strony internetowej serwisu Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), gdzie można otworzyć instrukcję obsługi, wprowadzając numer artykułu (IAN) 495820\_2507.

### ● Przeznaczenie

Ten produkt zaprojektowano jako przyrząd sportowy. Nie jest on przeznaczony do użytku komercyjnego, terapeutycznego ani medycznego. Ten produkt może być używany wyłącznie przez osoby dorosłe i tylko w pomieszczeniach.

### ● Zakres dostawy (rys. A)

- 1 1 x Sztanga do hantli
- 2 6 x Obciążniki
- 3 2 x Zaciski blokujące

### ● Dane techniczne

Sztanga do hantli

z zaciskami: 1,95 kg,  
średnica: 30 mm,  
długość: 35 cm,  
2 zaciski blokujące do  
mocowania obciążników.

Obciążniki: łącznie 6 obciążników;  
4 x 1 kg  
(średnica 119 mm,  
grubość 18 mm)  
2 x 2 kg  
(średnica 154 mm,  
grubość 20,5 mm)

Ciężar całkowity: 10 kg

Obciążenie  
pionowe zacisków  
blokujących: maksymalnie 7 kg



### Informacje na temat bezpieczeństwa

**PRZED UŻYCIEM NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ! INSTRUKCJĘ NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W BEZPIECZNYM MIEJSCU! JEŚLI PRODUKT ZOSTANIE PRZEKAZANY INNYM OSOBOM, NALEŻY DO NIEGO RÓWNIEŻ DOŁĄCZYĆ WSZYSTKIE DOKUMENTY.**



### ! OSTRZEŻENIE!

### ZAGROŻENIE ŻYCIA I RYZYKO WYPADKU NIEMOWLĄT I

**DZIECI!** Nigdy nie należy zostawiać dzieci bez nadzoru przy materiałach opakowaniowych. Istnieje ryzyko zadławienia się.

- Przed przystąpieniem do montażu i rozpoczęciem używania sprzętu należy zapoznać się z instrukcją użycia oraz wszelkimi innymi informacjami, do których należy się później zastosować. Bezpieczne korzystanie z produktu jest osiągalne tylko wtedy, gdy produkt jest właściwie złożony i prawidłowo użytkowany. Właściciel produktu ponosi odpowiedzialność za zapoznanie wszystkich użytkowników produktu z ostrzeżeniami.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze najpierw skonsultować się z lekarzem w celu wykrycia ewentualnych zagrożeń dla zdrowia i wyeliminowania ich. Należy zwracać uwagę na sygnały wysyłane nam przez ciało. Niewłaściwe lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą źle wpłynąć na zdrowie użytkownika. Podczas wykonywania ćwiczeń, w przypadku złego samopoczucia, bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, duszności, zawrotów głowy lub światłowstrętu, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.

### **⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!**

- Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od sprzętu sportowego! Przyrząd jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe.
- Zestawu należy używać na stabilnej, płaskiej i poziomej powierzchni. Podłoga lub dywan powinny być pokryte warstwą zabezpieczającą. Aby móc bezpiecznie trenować, potrzebne jest duże pomieszczenie. Podczas wykonywania ćwiczeń należy mieć co najmniej 1 m wolnego miejsca wokół użytkownika i produktu (patrz rys. M).
  - Przed każdym użyciem należy sprawdzić i upewnić się, że wszystkie zaciski są prawidłowo zablokowane. Niezawodność można utrzymać tylko pod warunkiem, że produkt jest regularnie kontrolowany. Produktu należy używać tylko wtedy, gdy jest on w dobrym stanie. Nie należy używać produktu, jeśli jest on uszkodzony.

- Przyrząd nadaje się szczególnie do treningu górnych partii ciała oraz mięśni ramion. Umożliwia poprawę ogólnej wytrzymałości i spalanie tkanki tłuszczowej.
- Rodzice i inne osoby odpowiedzialne za dzieci powinni być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalna skłonność dzieci do zabawy oraz ich zamiłowanie do eksperymentowania mogą prowadzić do sytuacji i zachowań, do których sprzęt treningowy się nie nadaje.
- Jeśli umożliwiasz dzieciom stosowanie sprzętu, należy wziąć pod uwagę ich rozwój umysłowy i fizyczny oraz ich energię. Należy nadzorować dzieci i wskazać im przede wszystkim w jaki sposób poprawnie korzystać ze sprzętu. Sprzęt treningowy nie jest przeznaczony w żadnym razie do zabawy.

### **● Montaż**

- Załóż obciążniki **2** na sztangę hantli **1** (rys. B). Aby uniknąć urazów, obciążniki na obu końcach sztangi hantli **1** muszą być takie same. Dostarczone obciążniki **2** można dodawać lub zdejmować odpowiednio do własnych możliwości.
- Aby zabezpieczyć obciążniki **2**, otwórz blokadę zacisku **3** i załóż go na sztangę hantli **1** (rys. C). Zablokuj zacisk blokujący **3**. Upewnij się, że obciążniki **2** są pewnie zamocowane. Rysunek D przedstawia całkowicie złożony produkt.

### **● Uwagi nt. treningów**

Ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie, Twoje zainteresowanie nim to dobry krok w kierunku mobilności i zdrowia. Ponadto zwiększa on ruchomość stawów, co przekłada się na mniejsze ryzyko kontuzji. Dzięki uprawianiu sportu połączonemu z odpowiednią dietą można poprawić swój poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywację, procent tkanki tłuszczowej w całkowitej masie ciała, a także nastrój.

## ● Ogólne uwagi nt. treningów

### Rozgrzewka

Ta faza pomaga zmniejszyć ryzyko urazów i skurczów mięśni poprzez zwiększenie przepływu krwi i przygotowanie mięśni do treningu. Wskazane jest wykonanie kilku ćwiczeń na rozciąganie, powinny one trwać około 30 sekund. Nie należy przeciążać mięśni, należy natomiast unikać gwałtownych ruchów. Jeśli pojawi się ból, należy natychmiast ZAPRZESTĄĆ wykonywania ćwiczeń.

### Schładzanie organizmu

Tak jak rozgrzewka powinna być wykonywana przed każdą sesją treningową, tak schładzanie organizmu powinno następować po jej zakończeniu. Schładzanie organizmu rozpoczyna fazę relaksacji; następuje obniżenie temperatury ciała i odprężenie po treningu. Schładzanie organizmu powinno trwać co najmniej 10 minut (podobnie jak rozgrzewka). Odbywa się ono poprzez powolne stygnięcie do najniższego poziomu. Tętno powinno spaść jak najniżej.

### Rozciąganie

Po treningu należy koniecznie rozciągnąć mięśnie. Aby łatwo rozgrzać mięśnie, rozciąganie można wykonywać albo przed właściwymi ćwiczeniami, albo w ich trakcie. Rozciąganie po ćwiczeniach przywraca mięśnie do ich pierwotnej długości, zapobiegając w ten sposób ich skracaniu. Im bardziej intensywny był trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20 do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla danego mięśnia, ale nigdy nie powinno sprawiać bólu.

## ● Uwagi do ćwiczeń

Trening należy rozpocząć od około 7–8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Liczbę powtórzeń należy powoli zwiększać do 11–12 powtórzeń na serię, zgodnie z indywidualnymi preferencjami. W przypadku zauważenia zmęczenia mięśni należy zmniejszyć zakres treningu. Najlepiej jest trenować 3–4 razy w tygodniu. Między poszczególnymi dniami treningowymi należy jednak zapewnić mięśniom i ciału wystarczającą przerwę na regenerację. Zaleca się wprowadzenie jednego dnia odpoczynku.

Ponadto, wszystkie ćwiczenia należy wykonywać utrzymując środkową część ciała w stabilnej pozycji. Kręgosłup (a szczególnie jego odcinek lędźwiowy) musi być wyprostowany, tak aby poszczególne kręgi utrzymywane były w biomechanicznie właściwej pozycji, np. w celu ochrony dysków przed nieprawidłowymi obciążeniami.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w sposób płynny i kontrolowany. Nie należy trenować z impetem i/lub w sposób szarpany. Przypominamy, że niewłaściwy lub nadmierny trening może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

## ● Ćwiczenia

### (rys. E) Bicepsy

Stań tak jak pokazano, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Chwyć hantlę w każdą z dłoni, tak jak pokazano na rysunku. Jedną hantlę podnieś, a drugą opuść w tym samym kierunku. Na początku ćwiczenia hantle należy trzymać równoległe do ciała, tzn. dłońmi skierowanymi do wewnątrz. Podczas podnoszenia należy je obrócić tak, aby na końcu dłonie były skierowane do góry. Podczas opuszczania jest odwrotnie. W fazie treningowej łokcie należy trzymać przy ciele tak, aby bicepsy były trenowane w izolacji.

### **(rys. F) Tricepsy**

Hantlę należy trzymać tak, jak na rysunku, tj. za głową obiema rękoma za końce sztangi. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Podnieś ręce nad głowę i wyprostuj ramiona. Ramiona nie są uniesione do góry. Ponownie opuść hantlę.

### **(rys. G) Mięśnie skośne tułowia**

Chwyć hantlę obiema rękoma. Opuść hantlę po zewnętrznej stronie lewego kolana. Unieś ramiona na boki, jednocześnie wykonując skręt tułowia w prawą stronę. Ramiona nie są uniesione do góry. Wróć do pozycji początkowej. Zmień stronę wykonywania ćwiczenia.

### **(rys. H) Klatka piersiowa – rozpiętki**

Położ się w sposób pokazany na rysunku, plecami na płaskiej ławce (upewnij się, że jest stabilna). Aby zwiększyć stabilność, podeprzyj się stopami po obu stronach. Weź hantle po jednej do każdej dłoni i przytrzymaj lekko ugięte ręce nad klatką piersiową. Teraz przesun hantle na boki do poziomu mniej więcej barków. Ponownie unieś hantle i wróć do pozycji wyjściowej.

### **(rys. I) Plecy**

Stań nachylając się do przodu, ze stopami rozstawionymi na mniej więcej szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia (tak jak pokazano). Rozpocznij ćwiczenie od małych obciążników. Podeprzyj się jedną ręką o ławkę lub krzesło. Przytrzymaj hantlę w drugiej ręce i pozwól ramieniu luźno opadać. Wyciągnij hantlę powoli i w sposób kontrolowany w kierunku klatki piersiowej. Proste muszą być cały czas proste, a ciało napięte. Powoli opuść hantlę na dół.

### **(rys. J) Ramiona – Unoszenie hantli z boku**

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Chwyć hantlę lub hantle, jeśli trenujesz obie strony jednocześnie i odciągnij łopatki do tyłu. Łokcie powinny być lekko ugięte. Podnieś rękę lub ręce na wysokość barków, ale bez podnoszenia samych barków. Następnie cofnij hantlę lub hantle z powrotem do pozycji wyjściowej.

### **(rys. K) Unoszenie hantli z przodu**

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie, ćwiczenie to można również wykonywać w pozycji siedzącej. Chwyć hantlę lub hantle, jeśli trenujesz obie strony jednocześnie i odciągnij łopatki do tyłu. Łokcie powinny być lekko ugięte. Podnieś rękę lub ręce na wysokość barków (opcjonalnie możesz wykonać ruch dalej, aż nad głowę). Podczas wykonywania tego ćwiczenia nie podnoś barków. Następnie cofnij hantlę lub hantle z powrotem do pozycji wyjściowej.

### **(rys. L) Nogi**

Stań w pokazany sposób, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, z wyprostowanymi plecami i napiętymi mięśniami tułowia. Chwyć hantle i pozwól, aby ręce z obciążnikami luźno opadały wzdłuż tułowia. Powoli i w sposób kontrolowany zrób duży wyrok, tak jak pokazano na rysunku. Kolano przedniej nogi powinno znajdować się nad stopą, a plecy muszą być wyprostowane. Wstań i zmień nogi.

## ● **Czyszczenie i utrzymanie**

- Przecierać wilgotną, niestrzępiącą się ściereczką. Nie należy używać ściągających lub żrących środków czyszczących. Suchy i czysty produkt należy zawsze przechowywać w temperaturze pokojowej.

## ● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych. Informacji na temat możliwości utylizacji wykorzystanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

## ● **Gwarancja**

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu. Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykáže wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

## ● **Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej**

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 495820\_2507) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

## ● **Serwis**

### **Serwis Polska**

Tel.: 223974996

E-Mail: [owim@idl.pl](mailto:owim@idl.pl)

|                                             |     |    |
|---------------------------------------------|-----|----|
| <b>Ižanga</b> .....                         | Psl | 32 |
| Paskirtis .....                             | Psl | 32 |
| Komplektacija (A pav.) .....                | Psl | 32 |
| Techniniai duomenys .....                   | Psl | 32 |
| <b>Pastabos dėl saugos</b> .....            | Psl | 32 |
| <b>Surinkimas</b> .....                     | Psl | 33 |
| <b>Pastabos dėl mankštos</b> .....          | Psl | 33 |
| Bendrieji mankštos patarimai .....          | Psl | 33 |
| Patarimai dėl mankštos .....                | Psl | 34 |
| Pratimai .....                              | Psl | 34 |
| <b>Valymas ir priežiūra</b> .....           | Psl | 35 |
| <b>Išmetimas</b> .....                      | Psl | 35 |
| <b>Garantija</b> .....                      | Psl | 35 |
| Veiksmas norint pasinaudoti garantija ..... | Psl | 35 |
| Klientų aptarnavimas .....                  | Psl | 35 |

## SVARMENŲ RINKINYS, 10 KG

### ● Įžanga



Sveikiname Jus įsigijus naują gaminį. Tai aukštos kokybės gaminys. Prieš pradėdami naudotis šiuo gaminiu, iš

pradžių su juo susipažinkite. Atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir saugos nurodymus. Naudokite šį gaminį tik pagal aprašymą ir nurodytą paskirtį. Laikykite šią instrukciją saugioje vietoje. Perduodami gaminį kitiems asmenims, kartu perduokite visus jo dokumentus!

Iš [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) svetainės galite atsisiųsti šį ir daugiau žinytų. Nuskaityę QR kodą pateksite tiesiai į „Lidl“ klientų aptarnavimo puslapį ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kuriame įvedę prekės numerį (IAN) 495820\_2507 galėsite susipažinti su visa naudojimo instrukcija.

### ● Paskirtis

Šis gaminys sukurtas kaip sporto įrangos dalis ir nėra skirtas naudoti komerciniams, terapiniams ar medicininiais tikslams. Šį gaminį gali naudoti tik saugę asmenys ir tik patalpoje.

### ● Komplektacija (A pav.)

- 1 1 x Svarmens strypas
- 2 6 x Svarmenų ritiniai
- 3 2 x Tvirtinimo fiksatoriai

### ● Techniniai duomenys

Svarmens strypas

su fiksatoriais: 1,95 kg,  
skersmuo: 30 mm,  
ilgis: 35 cm,  
2 tvirtinimo fiksatoriai svarmens  
ritiniams tvirtinti.

Svarmens ritiniai: iš viso 6 svarmens ritinių:  
4 x 1 kg  
(skersmuo 119 mm,  
storis 18 mm)  
2 x 2 kg  
(skersmuo 154 mm,  
storis 20,5 mm)

Bendras svoris: 10 kg

Vertikali tvirtinimo  
fiksatorių apkrova: iki 7 kg



### Pastabos dėl saugos

**PRIEŠ NAUDOJANT PRAŠOME PERSKAITYTI INSTRUKCIJAS! LAIKYKITE ŠIAS INSTRUKCIJAS SAUGIOJE VIETOJE! PERDUODAMI ŠĮ GAMINĮ KITIEMS KARTU PERDUOKITE IR VISUS JO DOKUMENTUS.**



**⚠️ ĮSPĖJIMAS! PAVOJUS KŪDIKIŲ IR VAIKŲ GYVYBEI BEI PAVOJUS JIEMS PATIRTI**

**NELAIMINGŲ ATSTITIKIMŲ!** Niekada nepalikite vaikų be priežiūros su pakavimo medžiagomis. Gresia pavojus uždusti.

- Prieš įrangą surinkdami ir pradėdami naudoti, perskaitykite naudojimo instrukciją ir laikykitės joje pateiktų ir bet kokių kitų nurodymų. Gaminį saugiai naudoti galima tik tokiu atveju, jeigu jis tinkamai surinktas ir tinkamai naudojamas. Jūs atsakote už tai, kad visi naudotojai žinotų šiuos įspėjimus.

- Prieš pradėdami bet kokią pratimų programą, visada pasitarkite su gydytoju, kad išvengtumėte pavojų savo sveikatai. Atkreipkite dėmesį į kūno siunčiamus signalus. Netinkamai ar per daug intensyviai atliekant pratimus galima pakenkti savo sveikatai. Jei mankštos metu prastai pasijaučiate, pajuntate skausmą, tempimą krūtinėje, širdies ritmo ar kvėpavimo sutrikimą ar galvos svaigulį, nedelsdami nutraukite pratimus ir pasitarkite su savo gydytoju.

### **⚠️ ATSARGIAI! PAVOJUS SUSIŽALOTI!**

- Neprileiskite prie sporto įrangos vaikų ir naminių gyvūnų! Šis įrenginys yra skirtas naudoti suaugusiems asmenims.
- Gaminį naudokite ant stabilaus, lygaus, horizontalaus paviršiaus su apsaugine grindų ar kilimine danga. Saugiai mankštai reikia erdvios patalpos. Pratimų atlikimo metu aplink jus ir gaminį turi būti ne mažesnis kaip 1 m skersmens laisvas plotas (žr. M pav.).
- Kiekvieną kartą prieš naudodami patikrinkite, ar tinkamai priveržti visi tvirtinimo fiksatoriai. Gaminio patikimumą galima užtikrinti tik reguliariai jį tikrinant. Šį gaminį naudokite tik tuomet, kai jis yra tinkamos būklės. Nenaudokite pažeisto gaminio.
- Gaminys ypač tinka viršutinės kūno dalies ir rankų raumenims treniruoti, gerina bendrą ištvermę ir padeda deginti riebalus.
- Tėvai ir kiti vaikus prižiūrintys asmenys turi žinoti savo atsakomybę, nes natūralus vaikų žaidimo instinktas ir pomėgis eksperimentuoti gali lemti situacijas ir elgesį, kuriems ši treniruočių įranga nėra skirta.
- Jei leidžiate vaikams naudoti šią įrangą, turite atsižvelgti į jų fizinį bei protinį išsivystymą ir, visų pirma, į išdykavimą. Vaikus reikia prižiūrėti ir parodyti, kaip tinkamai įrangą naudoti. Treniruočių įranga jokiu būdu negali būti žaislas.

## ● **Surinkimas**

- Užmaukite svarmens ritinius **2** ant svarmens strypo **1** (B pav.). Ritiniai abiejose svarmens strypo **1** pusėse turi būti vienodi, kas išvengtumėte traumos. Pateiktus svarmens ritinius **2** galite nuimti ar uždėti, atsižvelgdami į savo fizinę galimybę.
- Norėdami svarmens ritinius **2** pritvirtinti, atidarykite tvirtinimo fiksatoriaus **3** užraktą ir užmaukite fiksatorių ant svarmens strypo **1** (C pav.). Uždarykite tvirtinimo fiksatorių **3**. Patikrinkite, ar svarmens ritiniai **2** tvirtai užfiksuoti. D paveiksle pavaizduotas iki galo surinktas gaminys.

## ● **Pastabos dėl mankštos**

Domėdamiesi jėgos treniruotėmis jūs žengiate žingsnį į priekį link savo lankstumo ir sveikatos, nes jėgos treniruotės stiprina jūsų raumenis. Be to, išauga jūsų sąnarių paslankumas, todėl gali sumažėti traumų pavojus. Jūsų cholesterolio ir gliukozės kiekis kraujyje, kraujo spaudimas, motyvacija, kūno riebalų procentinis dydis ir nuotaka gali pagerėti sportuojant ir tinkamai maitinant.

## ● **Bendrieji mankštos patarimai**

### **Apšilimas**

Ši fazė padeda sumažinti raumenų traumų ir spazmų pavojų, nes padidinamas kraujo srautas ir raumenys paruošiami mankštai. Patartina per maždaug 30 sekundžių atlikti keletą tempimo pratimų. Raumenų nepertempkite ir venkite trūkčiojančių judesių. Jei skauda, SUSTOKITE.

### **Atvėsimas**

Kaip prieš kiekvieną treniruotę reikia atlikti apšilimą, taip ir po treniruotės – atvėsimą. Atvėsimas pradeda atsipalaidavimo etapą; kūno darbinė temperatūra vėl sumažėja ir rodo, kad įtampa atslūgsta. Atvėsimas turi trukti ne mažiau 10 minučių (kaip ir apšilimas) ir yra kontroliuojamas lėtai mažėjant iki žemiausio lygio. Pulso dažnis turi būti kuo mažesnis.

## Tempimas

Po treniruotės būtina pratampyti raumenis. Tempimo pratimus galite atlikti prieš apšilimą arba mankštos metu, kad lengvai apšildytumėte raumenis. Vėliau tempimo metu raumuo sugrįžta į pradinį ilgį, todėl išvengiama raumens susitraukimo. Kuo intensyvesnė buvo treniruotė, tuo svarbesnis yra tempimas po jos. Kiekvieno raumens tempimas turėtų trukti 20–30 sekundžių. Tempimas turėtų būti jaučiamas raumeniui, į kurį nukreiptas dėmesys, tačiau niekada neturėtų skaudėti.

## ● Patarimai dėl mankštos

Mankštą pradėkite nuo maždaug 7–8 pakartojimų vieni pratimų serijai. Pakartojimų skaičių didinkite pagal savo individualius pageidavimus, lėtai iki 11–12 pakartojimų per seriją. Jei pastebite, kad jūsų raumenys pavargę, sumažinkite treniruočių apimtį. Geriausia treniruotis 3–4 kartus per savaitę. Tačiau būtinai skirkite pakankamai laiko raumenims ir kūniui atsigausti tarp atskirų treniruočių dienų, rekomenduojama įterpti vieną poilsio dieną.

Be to, visus pratimus atlikite stabilioje kūno padėtyje. Stuburas (ypač juosmeninė stuburo dalis) turi būti tiesus, kad atskiri slanksteliai laikytųsi biomechanškai teisingoje padėtyje, pvz., siekiant apsaugoti tarpslankstelinius diskus nuo nefinkamų apkrovų.

Visus pratimus vykdykite tolygiai ir kontroliuodami savo judesius. Nedarykite trūkčiojančių ar impulsyvių judesių. Atkreipkite dėmesį, kad netinkamai ar per daug treniruodamiesi galite pakenkti savo sveikatai.

## ● Pratimai

### Bicepsai (E pav.)

Atsistokite, kaip pavaizduota, kojas pastatę maždaug pečių plotyje, ištiesę nugarą ir įtempę torso raumenis. Į abi rankas paimkite po svarmenį, kaip pavaizduota. Vieną svarmenį kelkite, o kitą tuo pačiu metu leiskite žemyn. Pratimo pradžioje svarmenį reikia laikyti lygiagrečiai kūniui, kitaip tariant, delnus nukreipus į vidų. Kėlimo metu svarmuo sukamas taip, kad pabaigoje delnas yra nukreiptas į viršų. Nuleidimo fazės metu svarmuo juda atvirkščiai. Šio pratimo metu alkūnės reikia laikyti šalia kūno, kad būtų treniruojami tik bicepsai.

### Tricepsai (F pav.)

Svarmenį laikykite už galų abiem rankomis už galvos, kaip pavaizduota. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Iškelkite rankas virš galvos, jas ištiesdami. Pečių nereikia kelti. Vėl nuleiskite svarmenį.

### Įstrižiniai liemens raumenys (G pav.)

Laikykite svarmenį abiem rankomis. Nuleiskite svarmenį žemyn į kairiojo kelio išorinę pusę. Pakelkite rankas į šoną, pasukdami savo kūną į dešiniąją pusę. Pečių nereikia kelti. Grįžkite į pradinę padėtį. Pakeiskite kūno pusę.

### Krūtinė – „Drugelis“ (H pav.)

Atsigulkite ant nugaros ant lygaus suolo (jis turi būti stabilus), kojas atremkite į grindis iš abiejų pusių, kaip pavaizduota. Paimkite į abi rankas po svarmenį ir laikykite jas šiek tiek sulenkę virš krūtinės. Leiskite svarmenis žemyn į šonus iki maždaug pečių lygio. Vėl kelkite svarmenis ir grįžkite į pradinę padėtį.

### Nugara (I pav.)

Atsistokite pasilenkę į priekį, kaip pavaizduota, kojas pastatę maždaug pečių plotyje, ištiesę nugarą ir įtempę torso raumenis. Šį pratimą pradėkite su mažesniais svoriais. Viena ranka atsiremkite į suolą ar kėdę. Kita ranka paimkite svarmenį ir laisvai ją nuleiskite. Lėtai ir kontroliuodami traukite svarmenį į viršų link krūtinės, įtempę kūną ir laikydami ištiesę nugarą. Lėtai nuleiskite svarmenį atgal žemyn.

### Pečiai – kėlimas į šonus (J pav.)

Atsistokite, kaip pavaizduota, kojas pastatę maždaug pečių plotyje, ištiesę nugarą ir įtempę torso raumenis. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Paimkite svarmenį (arba svarmenis, jei vienu metu treniruojate abi kūno puses) ir atitraukite pečių mentes atgal, šiek tiek sulenkę alkūnes. Tuomet pakelkite ranką (ar rankas) maždaug iki pečių lygio; pačių pečių nekelkite. Po to grąžinkite svarmenį (svarmenis) atgal į pradinę padėtį.

## **Kėlimas į priekį (K pav.)**

Atsistokite, kaip pavaizduota, kojas pastatę maždaug pečių plotyje, ištiesę nugarą ir įtempę torso raumenis. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Paimkite svarmenį (arba svarmenis, jei vienu metu treniruojate abi kūno puses) ir atitraukite pečių mentes atgal, šiek tiek sulenkę alkūnes. Tuomet pakelkite ranką (ar rankas) maždaug iki pečių lygio (galima ir aukščiau, virš galvos); pačių pečių nekelkite. Po to grąžinkite svarmenį (svarmenis) atgal į pradinę padėtį.

## **Kojos (L pav.)**

Atsistokite, kaip pavaizduota, kojas pastatę maždaug pečių plotyje, ištiesę nugarą ir įtempę torso raumenis. Laikykite svarmenis rankose, laisvai nuleidę abiejose pusėse. Lėtai ir kontroliuodami atlikite platų įtūpstą, kaip pavaizduota. Jūsų priekyje pastatytos kojos kelias turi nuolat likti virš pėdos, o nugarą turi likti tiesi. Vėl atsistokite ir pakeiskite kojas.

## **● Valymas ir priežiūra**

- Valykite drėgnu, pūkeliu nepaliekiančiu skudurėliu. Nenaudokite šlifuojančių ar ėsdinančių valymo priemonių. Sausą ir švarų gaminį visada laikykite kambario temperatūros patalpoje.

## **● Išmetimas**

Pakuotė pagaminta iš aplinkai nekenksmingų medžiagų, kurias galite išmesti įprastose grąžinamojo perdirbimo vietose. Daugiau informacijos apie nebetinkamo naudoti gaminio išmetimą sužinosite savo savivaldybės ar miesto administracijoje.

## **● Garantija**

Gaminys buvo pagamintas laikantis griežtų kruopštumo principų ir prieš pristatant buvo atidžiai patikrintas. Esant medžiagų ar gamybos defektams, jūs turite įstatymines teises gaminio pardavėjo atžvilgiu. Ši garantija jokiais būdais neapriboja įstatymais nustatytų jūsų teisių. Šiam produktui suteikiama 3 metų garantija nuo pirkimo datos. Garantijos teikimo laikotarpis skaičiuojamas nuo pirkimo datos. Pirkimo kvito originalą laikykite saugioje vietoje, nes šis dokumentas reikalingas kaip pirkimo įrodymas.

Išpakavus gaminį, būtina nedelsiant pranešti apie bet kokius pažeidimus ar defektus, kurie jau buvo pirkimo metu.

Jei per 3 metus nuo šio produkto pirkimo datos išryškės medžiagų ar gamybos trūkumų, produktą savo nuožiūra nemokamai pataisykite arba pakeisite. Patvirtinus garantinį reikalavimą garantinis laikotarpis nepratęsiamas. Ta pati sąlyga taikoma ir pakeistoms bei pataisytoms dalims.

Garantija netaikoma, jei šis produktas apgadinamas, netinkamai naudojamas ar netinkamai prižiūrimas. Garantija taikoma medžiagų ir gamybos trūkumams. Ši garantija netaikoma gaminio dalims, kurios paprastai susidėvi ir todėl yra laikomos susidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijos, akumuliatoriai, žarnos, rašalo kasetės), taip pat netaikoma trapioms dalims, pvz., jungikliams arba dalims iš stiklo.

## **● Veiksmai norint pasinaudoti garantija**

Kad galėtume greitai apdoroti jūsų prašymą, vadovaukitės toliau pateikiamais nurodymais: Kreipdamiesi kokių nors klausimu dėl produkto, kaip pirkimo dokumentą turėkite kasos čekį ir žinokite gaminio numerį (IAN 495820\_2507). Gaminio numerį rasite produkto duomenų lentelėje, išgraviruotą, ant naudojimo instrukcijos viršelio (apačioje kairėje) arba užklijuotą produkto užpakalinėje pusėje ar apačioje. Jei išryškėtų produkto veikimo ar kitokių trūkumų, pirmiausia telefonu arba elektroniniu paštu kreipkitės į toliau nurodytą klientų aptarnavimo skyrių. Tada sugedusiu pripažintą produktą, pridėję pirkimo dokumentą (kasos čekį) ir nurodę trūkumą bei jo atsiradimo laiką, nemokamai galėsite išsiųsti nurodytu techninės priežiūros tarnybos adresu.

## **● Klientų aptarnavimas**

### **(LT) Klientų aptarnavimo tarnyba Lietuva**

Tel.: 080033144

El. paštas: owim@lidl.lt

|                                         |          |    |
|-----------------------------------------|----------|----|
| <b>Sissejuhatus</b>                     | Lehekülg | 37 |
| Sihtotstarve                            | Lehekülg | 37 |
| Tarnekomplekt (Joonis A)                | Lehekülg | 37 |
| Tehnilised andmed                       | Lehekülg | 37 |
| <b>Ohutusalasel märkused</b>            | Lehekülg | 37 |
| <b>Kokkupanemine</b>                    | Lehekülg | 38 |
| <b>Märkused harjutuste läbiviimisel</b> | Lehekülg | 38 |
| Üldine treeninguplaan                   | Lehekülg | 38 |
| Harjutuste näpunäited                   | Lehekülg | 39 |
| Harjutused                              | Lehekülg | 39 |
| <b>Puhastamine ja hooldamine</b>        | Lehekülg | 40 |
| <b>Jäätmekäitlus</b>                    | Lehekülg | 40 |
| <b>Garantii</b>                         | Lehekülg | 40 |
| Garantii käsitlemine                    | Lehekülg | 40 |
| Teenindus                               | Lehekülg | 40 |

## LÜHIKESE TÕSTEKANGI KOMPLEKT, 10 KG

### ● Sissejuhatus



Õnnitleme teid selle uue toote ostu puhul!

Olete endale saanud kõrgekvaliteedilise toote. Tutvuge tootega enne selle esmast

kasutusele võtmist. Selleks lugege tähelepanelikult läbi allolev kasutusjuhend ja ohutusnõuded.

Kasutage toodet üksnes kirjeldatud viisil ja otstarbel. Hoidke see kasutusjuhend kindlalt teadaolevas kohas alles. Toote edasiandmisel kolmandatele isikutele andke kaasa ka kõik toote dokumendid.

Selle ja paljusid teisi kasutusjuhendeid saate alla laadida ja vaadata aadressilt

[www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). QR-koodi skannimisel

suunatakse teid otse Lidl'i klienditeeninduse

veebilehele ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kus saate oma

kasutusjuhendi avada, sisestades artikli numbri

(IAN) 495820\_2507.

### ● Sihtotstarve

See toode on mõeldud kasutamiseks spordivarustusena ega ole mõeldud äriliseks, teraapiliseks või meditsiiniliseks kasutamiseks.

See toode on ettenähtud kasutamiseks ainult siseruumides ja ainult täiskasvanute poolt.

### ● Tarnekomplekt (Joonis A)

- 1 1 x Hantlikang
- 2 6 x Raskusplaati
- 3 2 x Kinnitusklaamrit

### ● Tehnilised andmed

Hantlikang

klambritega:

1,95 kg

läbimõõt: 30 mm,

pikkus: 35 cm,

2 kinnitusklaamrit

raskusplaatide kinnitamiseks

Raskusplaadid:

kokku 6 raskusplaati;

4 x 1 kg

(läbimõõt 119 mm,

paksus 18 mm)

2 x 2 kg

(läbimõõt 154 mm,

paksus 20,5 mm)

Kogukaal:

10 kg

Kinnitusklaamrite

vertikaalne

kandevõime:

maksimaalselt 7 kg



### Ohutusalsed märkused

LUGEGE ENNE KASUTAMIST

KASUTUSJUHEND LÄBI! HOIDKE SEE

KASUTUSJUHEND KINDLAS KOHAS ALLES!

KUI ANNATE SELLE TOOTE EDASI, ANDKE

KAASA KA KÕIK DOKUMENDID.



**⚠ HOIATUS! VÄIKELASTE JA  
LASTEGA SEOTUD ÕNNETUSTE  
OHT NING OHT NENDE ELULE!**

Ärge kunagi jätke lapsi koos

pakendimaterjaliga ilma järelevalveta. See

võib põhjustada lämbumise.

- Enne toote kokkupanekut ja kasutamist lugege läbi kasutusjuhend ja muu teave ning järgige neid. Toote ohutu kasutamine on tagatud ainult siis, kui see on õigesti kokku pandud ja kasutatud. Teie kohustus on tagada, et kõik toote kasutajad oleksid hoiatustest teadlikud.

- Enne mistahes treeningprogrammi alustamist pidage alati nõu oma arstiga, et tuvastada võimalikke terviseriske ja neid ennetada. Jälgige oma keha signaale. Vale või liigne treening võib kahjustada teie tervist. Kui tunnete treeningu ajal valu, pigistustunnet rinnus, ebaregulaarset südamerütmi, tugevat õhupuudust, pearinglust või peapööritust, lõpetage viivitamatult treenimine ja konsulteerige oma arstiga.

## **⚠ ETTEVAATUST! VIGASTUSTE**

- **OHT!** Hoidke lapsed ja lemmikloomad spordivaruusest eemal! Toode on mõeldud kasutamiseks täiskasvanute poolt.
- Kasutage toodet stabiilsel, tasasel ja horisontaalsel pinnal, millel on põrandakate või vaip. Ohutu treenimine nõuab piisavalt ruumi. Hoidke treeningu ajal enda ja toote ümber vähemalt 1 m vaba ruumi (vt joonis M).
- Kontrollige enne iga kasutuskorda, et kõik klambrid oleksid korralikult kinni. Usaldusväärsus saab tagada ainult siis, kui toodet regulaarselt kontrollitakse. Kasutage seda toodet ainult nõuetekohases seisukorras. Ärge kasutage toodet, kui see on kahjustunud.
- Toode sobib eriti hästi ülakeha ja käelihaste treenimiseks ning parandab üldist vastupidavust ja soodustab rasvapõletust.
- Lapsevanemad ja teised laste eest vastutavad isikud peaksid olema teadlikud oma vastusest, sest laste loomupärane mänguinstinkt ja katsetamiskirg võivad viia olukordade ja käitumiseni, milleks treeningvahendid ei ole ette nähtud.
- Kui lubate lastel seadmeid kasutada, peaksite arvestama nende vaimse ja füüsilise arenguga ning eelkõige erksusega. Peaksite lapsi jälgima ja ennekõike näitama neile, kuidas seadmeid õigesti kasutada. Treeningvarustus ei sobi mingil juhul mänguasjaks.

## ● **Kokkupanemine**

- Paigaldage raskusplaadid [2] hantli käepideme [1] külge (Joonis B). Vigastuste vältimiseks veenduge, et hantli käepideme [1] mõlemas otsas oleks võrdsed raskused Saate kaasasolevaid raskusplaate [2] vastavalt oma võimetele lisada või eemaldada.
- Raskusplaatide [2] kinnitamiseks avage kinnitusklambri [3] lukk ja paigaldage see hantli kangi [1] külge (Joonis C). Lukustage kinnitusklamber [3]. Veenduge, et raskusplaadid [2] on kindlalt kinnitatud. Joonis D näitab täielikult kokkupandud toodet.

## ● **Märkused harjutuste läbiviimisel**

Oma huviga jõutreeningu vastu olete astunud sammu liikuvuse ja tervise suunas, sest jõutreening tugevdab lihaseid. Lisaks suureneb liigete liikuvus, mis vähendab vigastuste ohtu. Spordiga tegelemine koos õige toitumisega alandab kolesterooli, vererõhu, veresuhkru taset ning keharasva protsenti ja suurendab motivatsiooni ja tõstab tuju.

## ● **Üldine treeninguplaan**

### **Soojendus**

See faas aitab vähendada lihasvigastuste ja krampide ohtu, parandades verevoolu ja valmistades lihaseid treeninguks ette. Soovitatav on teha paar venitusharjutust umbes 30 sekundi jooksul. Ärge pingutage lihaseid üle ja vältige tõmblevaid liigutusi. Kui see teeb haiget, SIIS LÕPETAGE TREENIMINRE.

### **Mahajahtumine**

Nii nagu enne iga treeningut tuleks teha soojendus, peaks ka pärast iga treeningut toimuma mahajahtumine. Mahajahtumine käivitab lõdvestusfaasi; kehatemperatuur langeb ja see näitab stressi lõdvestumise algust. Mahajahtumise periood peaks kestma vähemalt 10 minutit (nagu soojendus) ja seda langetatakse kontrollitult aeglaselt madalaimale tasemele. Puls peaks langema nii madalale, kui võimalik.

## Venitus

Pärast treeningut tuleks kindlasti lihaseid venitada. Lihaste lihtsaks soojendamiseks võite enne treeningut või treeningu ajal lihaseid venitada. Järgnev venitusharjutus taastab lihase algse pikkuse, hoides ära selle lühenemise. Mida pingelisem on olnud treening, seda olulisem on pärast venitamine. Venitamine peaks kestma 20–30 sekundit lihase kohta. Venitamine peaks olema mõjutatud lihase jaoks märgatav, kuid see ei tohiks kunagi valu teha.

## ● Harjutuste näpunäited

Alustage treeningut umbes 7–8 kordusega harjutuste seeria kohta. Suurendage korduste arvu vastavalt oma individuaalsetele eelistustele aeglaselt 11–12 korduseni seeria kohta. Kui märkate, et lihased on väsinud, siis vähendage treeningu mahtu. Ideaalis treenige 3–4 korda nädalas. Siiski veenduge, et jätsite oma lihastele ja kehale piisavalt aega taastumiseks iga treeningpäeva vahel, soovitatav on lisada üks puhkepäev.

Samuti tehke kõiki harjutusi keha stabiilse asendiga. Selgroo (eriti nimmelülide) sirgena hoidmiseks tuleb hoida üksikuid selgrootülisid biomehaaniliselt õiges asendis, näiteks lülidevahelise ketta kaitsmiseks ebaõigete koormuste eest.

Sooritage kõiki harjutusi sujuvalt ja kontrollitult. Ärge treenige suure hooga ja/või tõmblevalt. Arvestage sellega, et ebaõige või liigse treeningu korral võib see tervisele negatiivselt mõjuda.

## ● Harjutused

### (Joonis E) Biitseps

Seiske nagu näidatud, jalad umbes õlgade laiuselt, selg sirge ja pingutage kerelihaseid. Võtke igasse kätte hantel, nagu näidatud. Tõstke üks hantel üles ja laske teine hantel samal ajal alla. Harjutuse alguses tuleks hantlit hoida kehaga paralleelselt, teisisõnu, peopesad sissepoole suunatud. Tõstmise ajal pööratakse seda nii, et peopesa oleks suunatud ülespoole. Langetamine toimub vastupidiselt. Treeningfaasi ajal tuleks küünarnukki hoida keha lähedal, et biitsepsit saaks treenida eraldi.

### (Joonis F) Trittseps

Hoidke hantlit näidatud viisil pea taga, mõlema käega hantlit ottest. Teise võimalusena saab seda harjutust teha ka istudes. Tõstke käed pea kohale ja sirutage käsivarred üles. Õlgasid ei tõsteta. Laske hantlid uuesti alla.

### (Joonis G) Kere kaldlihased

Hoidke hantlit mõlema käega. Langetage hantlit vasaku põlve välisküljele. Tõsta käed küljele, keerates keha paremale poole. Õlgasid ei tõsteta. Naaske algasendisse. Vahetage kehapoolt.

### (Joonis H) Rindkere – Liblikas

Lamage selili tasasel pingil (veenduge, et see oleks stabiilne), nagu näidatud ja asetage jalad stabiilsuse tagamiseks mõlemale poole. Võtke igasse kätte hantel ja hoidke käsi kergelt rinna kohal kõverdatuna. Nüüd liigutage hantleid külgsuunas allapoole umbes õlgade kõrguseni. Tõstke hantlid uuesti üles ja naaske algasendisse.

### (Joonis I) Selg

Seiske ette kallutatult, jalad umbes õlgade laiuselt harkis, selg sirge ja pingutage kerelihaseid, nagu näidatud. Alustage seda harjutust väikeste raskustega. Toetage ennast ühe käega pingile või toolile. Hoidke hantlit teises käes ja laske käel lõdvalt rippuda. Tõmmake hantlit aeglaselt ja kontrollitult rinna poole, selg on sirge ja keha on pingutatud. Laske hantlid aeglaselt alla.

### (Joonis J) Õlg - Küljele tõstmine

Seiske jalad umbes õlgade laiuselt harkis, selg on sirge ja pingutage kerelihaseid, nagu näidatud. Teise võimalusena saab seda harjutust teha ka istudes. Võtke hantel või hantlid, kui treenite mõlemat poolt samaaegselt ja tõmmake abaluud kergelt kõverdatud küünarnukkidega tahapoole. Tõstke käsi või käed seejärel umbes õlgade kõrgusele, kuid õlgu ärge tõstke. Seejärel viige hantlid tagasi algasendisse.

## **(Joonis K) Esitõsted**

Seiske jalad umbes õlgade laiuselt harkis, selg on sirge ja pingutage kerelihaseid, nagu näidatud. Teise võimalusena saab seda harjutust teha ka istudes. Võtke hantel või hantlid, kui treenite mõlemat poolt samaaegselt ja tõmmake abaluud kergelt kõverdatud küünarnukkidega tahapoole. Tõstke käsi või käed seejärel umbes õlgade kõrgusele (soovi korral tõstke kõrgemale pea kohale), kuid õlgu ärge tõstke. Seejärel viige hantlid tagasi algasendisse.

## **(Joonis L) Jalad**

Seiske jalad umbes õlgade laiuselt harkis, selg on sirge ja pingutage kerelihaseid, nagu näidatud. Hoidke hantleid ja laske raskustega kätel mõlemal küljel lõdvalt rippuda. Nüüd liikuge aeglaselt ja kontrollitult sügavasse kükkasendisse, nagu näidatud. Veenduge, et esijala põlv püsiks pidevalt jalalaba kohal ja selg sirge. Tõuse uuesti püsti ja vaheta jalga.

## **● Puhastamine ja hooldamine**

- Pühkige niiske, ebamevaba lapiga. Vältige agressiivsete ja abrasiivsete puhastusvahendite kasutamist. Hoidke kuiva ja puhast toodet toatemperatuuril.

## **● Jäätmekäitlus**

Pakend koosneb keskkonnasõbralikest materjalidest, mida saab käidelda kohalikes ringlussevõtu keskustes. Küsige vana toote käitlemise võimaluste kohta oma valla- või linnavalitsusest.

## **● Garantii**

Toode on valmistatud rangete kvaliteedijuhiste järgi ja seda on enne tarnimist põhjalikult kontrollitud. Materjali- või tootmisdefektide korral on teil seaduslikud õigused toote müüja suhtes. Teie seadusjärgsed õigused ei ole mingil juhul piiratud meie allpool sätestatud garantiiga. Selle toote garantii kehtib 3 aastat alates ostukuupäevast. Garantiaeg algab ostukuupäevaga. Hoidke müügitšeki originaali kindlas kohas, kuna see dokument on vajalik ostu tõendamiseks.

Kõikidest kahjustustest või defektidest, mis esinesid juba ostmise ajal, tuleb teatada kohe pärast toote lahtipakkimist.

Kui tootel ilmneb 3 aasta jooksul alates ostukuupäevast materjali- või teostusviga, parandame või asendame selle omal valikul teie eest tasuta. Garantii perioodi ei pikendata kinnitatud garantiinõudega. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta. See garantii kaotab kehtivuse, kui toode on kahjustatud, või kui seda on valesti kasutatud või hooldatud.

Garantii katab materjali- ja tootmisdefektid. See garantii ei laiene tooteosadele, mis on tavapäraselt kulunud ja mida seetõttu peetakse kuluvateks osadeks (nt akud, taaskasutatavad akud, voolikud, värvikassetid), ega ka purunevate osade kahjustustele, nt lülitid või klaasist osad.

## **● Garantii käsitlemine**

Selleks et teie mureküsimus saaks kiire lahenduse, järgige palun alltoodud juhiseid:

Kõikide päringute jaoks hoidke oma ostu tõendamiseks alles kassatšekk ja toote number (IAN 495820\_2507).

Toote numbri leiame tüübisildilt, graveeringult, oma kasutusjuhendi tiitellehelt (all vasakul) või toote taga- või allosas olevalt kleebiselt.

Toote toimivusvigade või muude puuduste korral võtke kõigepealt telefoni või e-posti teel ühendust alltoodud teenindusosakonnaga.

Lisades defektsele tootele ostudokumendi (kassatšeki), kirjelduse toote puuduste kohta ja andmed selle kohta, millal need ilmnesisid, saate selle tasuta saata teile teadaantud teeninduse aadressile.

## **● Teenindus**

### **EE Teenindus Eestis**

Tel: 8000049109

E-posti aadress: owim@idl.ee

|                                               |         |
|-----------------------------------------------|---------|
| <b>Ievads</b> .....                           | Lpp. 42 |
| Paredzētā lietošana .....                     | Lpp. 42 |
| Komplektācijas saturs (A att.) .....          | Lpp. 42 |
| Tehniskie dati .....                          | Lpp. 42 |
| <b>Drošības piezīmes</b> .....                | Lpp. 42 |
| <b>Salikšana</b> .....                        | Lpp. 43 |
| <b>Piezīmes attiecībā uz vingrošanu</b> ..... | Lpp. 43 |
| Vispārējās vingrošanas piezīmes .....         | Lpp. 43 |
| Vingrošanas piezīmes .....                    | Lpp. 44 |
| Vingrinājumi .....                            | Lpp. 44 |
| <b>Tīrīšana un kopšana</b> .....              | Lpp. 45 |
| <b>Utilizācija</b> .....                      | Lpp. 45 |
| <b>Garantija</b> .....                        | Lpp. 45 |
| Rīcība garantijas gadījumā .....              | Lpp. 45 |
| Serviss .....                                 | Lpp. 45 |

## HANTEĻU KOMPLEKTS, 10 KG

### ● Ievads



Apsveicam jūs ar jaunā izstrādājuma iegādi! Jūs esat izvēlēties augstas kvalitātes izstrādājumu. Pirms pirmās

lietošanas reizes iepazīstiet šo izstrādājumu. Rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju un drošības norādījumus. Izmantojiet izstrādājumu tikai tā, kā aprakstīts un atbilstoši tam paredzētajam lietojumam. Uzglabājiet šo instrukciju drošā vietā. Ja nododat izstrādājumu citai personai, dodiet līdzī ar visu dokumentāciju.

Jūs varat skatīt un lejupielādēt šo un daudzas citas instrukcijas vietnē [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Noskenējot kvadrātkodu, tiks atvērta Lidl servisa tīmekļa vietne ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kurā varat atvērt attiecīgo lietošanas instrukciju, ievadot preces numuru (IAN) 495820\_2507.

### ● Paredzētā lietošana

Šis izstrādājums ir sporta aprīkojums un nav paredzēts komerciālai, terapeitiskai vai medicīniskai lietošanai. Šo izstrādājumu drīkst lietot tikai iekštelpās un tikai pieaugušais.

### ● Komplektācijas saturs (A att.)

- 1 1 x Svaru hantele
- 2 6 x Svaru diski
- 3 2 x Klipši

### ● Tehniskie dati

Svaru hantele ar klipšiem:

1,95 kg,  
diametrs: 30 mm,  
garums: 35 cm,  
2 klipši, lai nostiprinātu svaru diskus.

Svaru diski:

kopā 6 svaru diski;  
4 x 1 kg  
(diametrs 119 mm,  
biezums 18 mm)  
2 x 2 kg  
(diametrs 154 mm,  
biezums 20,5 mm)

Kopējais svars:

10 kg

Klipšu vertikālā

slodze:

maksimālā slodze 7 kg



### Drošības piezīmes

**LŪDZU, IZLASIET INSTRUKCIJU PIRMS LIETOŠANAS! UZGLABĀJIET ŠO INSTRUKCIJU DROŠĀ VIETĀ! NODODOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU TREŠAI PERSONAI, PIEVIENOJIET ARĪ VISU DOKUMENTĀCIJU.**



**⚠ BRĪDINĀJUMS! DRAUDI DZĪVĪBAI UN NELAIMES GADĪJUMU RISKS ZĪDAIŅIEM**

**UN BĒRNIEM!** Nekad neatstājiet bērnus bez uzraudzības kopā ar iepakojuma materiālu. Pastāv nosmakšanas draudi.

- Lasiet un sekojiet lietošanas instrukcijai un jebkādu citai informācijai pirms aprīkojuma savienošanas un lietošanas. Droša izstrādājuma izmantošana var tikt panākta tikai pēc tā pareizas savienošanas un lietošanas. Jūsu pienākums ir nodrošināt, lai visi izstrādājuma lietotāji tiktu informēti par brīdinājumiem.

- Vienmēr konsultējieties ar jūsu ārstu, lai konstatētu iespējamās veselības riskus un novērstu tos pirms jebkādas vingrošanas programmas uzsākšanas. Ievērojiet sava ķermeņa signālus. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Ja treniņa laikā jūtat nelabumu, sāpes, saspriestzinājumu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, ārkārtēju elpas trūkumu, reiboni vai apreibumu, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un konsultējieties ar savu ārstu.

## **⚠ UZMANĪBU! TRAUMAS GŪŠANAS**

- RISKS!** Sargājiet bērnus un dzīvniekus no sporta aprikojuma! Šī ierīce ir paredzēta lietošanai tikai pieaugušajiem.
- Lietojiet šo komplektu uz stabilas, līdzenas, horizontālas virsmas ar aizsargpārklājumu grīdai vai paklājam. Drošai vingrošanai ir nepieciešama pietiekami daudz vietas. Vingrošanas laikā atstājiet vismaz 1 m brīvu vietu ap sevi un izstrādājumu (skat. att. M).
  - Ikreiz pirms lietošanas pārbaudiet un pārliedziniet, ka visi klipši ir rūpīgi nostiprināti. Izturība var tikt nodrošināta tikai, ja izstrādājums tiek regulāri pārbaudīts. Lietojiet šo izstrādājumu tikai labā stāvoklī. Nelietojiet izstrādājumu, ja tas ir bojāts.
  - Izstrādājums ir īpaši piemērots ķermeņa augšdaļas un roku muskuļu trenēšanai, kā arī uzlabo vispārējo izturību un tauku dedzināšanu.
  - Vecākiem un citām personām, kas atbild par bērniem, jāapzinās sava atbildība, jo bērnu dabiskais rotaļāšanās instinkts un tieksme eksperimentēt var radīt situācijas un uzvedību, kam treniņu aprikojums nav paredzēts.
  - Ja atļaujāt bērniem izmantot aprikojumu, jums jāņem vērā viņu garīgās un fiziskās attīstības stāvoklis un galvenokārt viņu enerģiskums. Jums ir jāuzrauga bērni un, galvenais, jāpārāda viņiem, kā pareizi lietot aprikojumu. Treniņu aprikojums nekādā gadījumā nav piemērots rotaļām.

## ● **Salikšana**

- Novietojiet svaru diskus **2** uz svaru hanteles **1** (att. B). Lai izvairītos no traumām, pārliedziniet, ka svārs abos svaru hanteles **1** galos ir vienāds. Jūs variet pievienot vai noņemt piedāvātos svaru diskus **2** atkarībā no savām spējām.
- Lai nostiprinātu svaru disku **2**, atveriet klipša **3** slēdzi un uzliedziniet to uz svaru hanteles **1** (att. C). Nobloķējiet klipši **3**. Pārliedziniet, ka svaru diskus **2** ir cieši nostiprināti. Attēlā D ir atspoguļots pilnībā savienots izstrādājums.

## ● **Piezīmes attiecībā uz vingrošanu**

Jūsu interese par spēka treniņiem ir solis tuvāk mobilitātei un veselībai, jo spēka treniņi nostiprina jūsu muskuļus. Turklāt, jūsu saišu mobilitāte ir uzlabojusies, kas var samazināt traumu riskus. Sporta aktivitātes kombinācijā ar pareizu diētu uzlabo jūsu holesterīna līmeni, asinsspiedienu, cukura līmeni asinīs, jūsu motivāciju, ķermeņa tauku procentu daudzumu un jūsu garastāvokli.

## ● **Vispārējās vingrošanas piezīmes**

### **Iesildīšanās**

Šī fāze palīdz mazināt muskuļu traumas un krampju risku, uzlabojot asinsriti un sagatavojot muskuļus treniņam. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus apmēram 30 sekundes. Nepārslogojiet jūsu muskuļus un izvairieties no saraustītām kustībām. Ja jūtat sāpes, **APSTĀJĒTIES**.

### **Atsildīšanās**

Tāpat kā pirms katra treniņa jāveic iesildīšanās, pēc katras nodarbības jāveic arī atsildīšanās. Atsildīšanās iezīmē atslābināšanās fāzes sākumu; ķermeņa darbības temperatūra pakāpeniski samazinās, un notiek pāreja no slodzes uz atslābumu. Atsildīšanās jāveic vismaz 10 minūtes (tāpat kā iesildīšanās), lēnām samazinot slodzi līdz zemākajam līmenim. Pula ātrumam vajadzētu samazināties līdz iespējami zemākajam līmenim.

## Stiepšanās

Pēc treniņa noteikti jāveic muskuļu stiepšana. Jūs varat viegli izstiept muskuļus vai nu pirms iesildīšanās, vai nu iesildīšanās laikā. Stiepšanās pēc treniņa atgriež muskuļus to sākotnējā garumā, tādējādi novēršot muskuļu saīsināšanos. Jo intensīvāks ir bijis treniņš, jo svarīgāka ir stiepšanās pēc tā. Katra muskuļa stiepšana jāveic no 20 līdz 30 sekundēm. Attiecīgo muskuļu stiepšanai ir jābūt jūtamai, bet tā nekad nedrīkst izraisīt sāpes.

## ● Vingrošanas piezīmes

Sāciet treniņu ar aptuveni 7–8 atkārtojumiem katrā vingrinājumu piegājienā. Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu skaitu atbilstoši savām individuālajām vēlmēm līdz 11–12 atkārtojumiem katrā piegājienā. Ja jūtat, ka muskuļi ir noguruši, samaziniet treniņa intensitāti. Ideāli būtu trenēties 3–4 reizes nedēļā. Tomēr starp treniņu dienām ir jāievēro pietiekams atpūtas laiks, lai muskuļi un ķermenis varētu atgūties, un šis ieteicamais laiks ir viena diena.

Turklāt visu vingrinājumu laikā saglabājiet stabilu ķermeņa centru. Mugurkauls (īpaši jostas daļa) jātur taisni, lai atsevišķie skrīmeļi atrastos biomehāniski pareizā stāvoklī, piemēram, lai aizsargātu disku no nepareizas slodzes.

Veiciet visus vingrinājumus vienmērīgi un kontrolēti. Netrenējieties ar inerci un/vai saraustītām kustībām. Ņemiet vērā, ka nepareiza vai pārmērīga trenēšanās var atstāt negatīvas sekas uz jūsu veselību.

## ● Vingrinājumi

### (Att. E) Biceps

Nostājieties kā parādīts attēlā, novietojot pēdas plecu platumā un taisnu muguru ar sasprindzinātiem kora muskuļiem. Paņemiet svaru hanteles katrā rokā, kā norādīts attēlā. Paceliet svaru hanteli vienlaikus nolaižot otru tajā pašā plaknē. Hanteli ir jātur paralēli ķermenim vingrinājuma sākumā, citiem vārdiem, plaukstas vērstas uz iekšu. Pacelšanas laikā tā tiek rotēta tā, lai plauksta vingrinājuma beigās būtu vērsta uz augšu. Nolaišanas fāzē kustība notiek otrādāk. Trenēšanas fāzē elkonis ir jātur tuvu ķermenim, lai biceps tiktu noslogots izolācijā.

### (Att. F) Triceps

Turiet hanteli kā norādīts attēlā ar abām rokām galos aiz galvas. Šo vingrinājumu var izpildīt arī sēdus. Paceliet rokas virs galvas un iztaisnojiet jūsu rokas. Plecus pacelt nevajag. Nolaidiet hanteles lejā.

### (Att. G) Slīpie rumpja muskuļi

Turiet hanteli ar abām rokām. Nolaidiet hanteli pie jūsu kreisā ceļgala ārpuses. Paceliet jūsu rokas uz sāniem, pagriežot ķermeni pa labi. Plecus pacelt nevajag. Atgriezieties sākuma stāvoklī. Samainiet ķermeņa pusi.

### (Att. H) Krūtis - Taurenis

Nogulieties kā norādīts attēlā ar muguru uz līdzena sola (pārliecinieties, ka tas ir stabils) un novietojiet jūsu pēdas katrā pusē stabilitātei. Paņemiet hanteli katrā rokā un turiet jūsu rokas viegli saliektas virs krūtīm. Tagad celiet hanteles laterāli uz leju līdz plecu līmenim. Paceliet hanteles atkal uz augšu un atgriezieties sākuma pozīcijā.

### (Att. I) Mugura

Nostājieties kā norādīts attēlā, noliecoties uz priekšu un novietojot pēdas plecu platumā un taisnu muguru ar sasprindzinātiem kora muskuļiem. Sāciet kā vingrinājumu ar mazu svaru. Atbalstieties ar vienu roku uz sola vai krēsla. Turiet hanteli otrā rokā un ļaujiet rokai brīvi nokarāties. Lēni un kontrolēti virziet hanteli pret krūtīm, kamēr mugura paliek taisna un ķermenis sasprindzināts. Ļaujiet hantelei lēnām atgriezties atpakaļ.

### (Att. J) Pleci - Sānu pacelšana

Nostājieties ar pēdām plecu platumā un taisnu muguru ar sasprindzinātiem kora muskuļiem, kā norādīts attēlā. Šo vingrinājumu var izpildīt arī sēdus. Satveriet hanteli vai hanteles, ja jūs vienlaicīgi trenējat abas puses, un pavelciet plecu lāpstiņas atpakaļ ar nedaudz ieliektiem elkoņiem. Paceliet roku vai rokas līdz plecu augstumam, bet neceliet pašus plecus. Pēc tam atgrieziet hanteli(es) atpakaļ sākuma pozīcijā.

### **(Att. K) Priekšējais pacēlums**

Nostājiēties ar pēdām plecu platumā un taisnu muguru ar sasprindzinātiem kora muskuļiem, kā norādīts attēlā. Šo vingrinājumu var izpildīt arī sēdus. Satveriet hanteli vai hanteles, ja jūs vienlaicīgi trenējat abas puses, un pavelciet plecu lāpstiņas atpakaļ ar nedaudz ieliektiem elkoņiem. Paceliet roku vai rokas līdz plecu augstumam (vai paceliet virs galvas), bet neceliet pašus plecus. Pēc tam atgrieziet hanteli(es) atpakaļ sākuma pozīcijā.

### **(Att. L) Kājas**

Nostājiēties ar pēdām plecu platumā un taisnu muguru ar sasprindzinātiem kora muskuļiem, kā norādīts attēlā. Turiet hanteles un ļaujiet jūsu rokām ar svāriem brīvi karāties abās pusēs. Tagad lēni un kontrolēti virzieties lielā izklūpienā, kā norādīts attēlā. Pārliecinieties, ka jūsu priekšējās kājas ceļgals paliek nekustīgs virs pēdas un jūsu mugura ir taisna. Nostājiēties atkal un samainiet kājas.

### **● Tīrīšana un kopšana**

- Notīriet ar mitru drānu bez plūksnām. Neizmantojiet abrazīvus vai kodīgus tīrīšanas līdzekļus. Vienmēr uzglabājiēiet izstrādājumu sausu un tīru istabas temperatūrā.

### **● Utilizācija**

Iepakojums ražots no videi draudzīgiem materiāliem, kurus varat utilizēt vietējās atkritumu pārstrādes iestādēs. Informāciju par noliētotā izstrādājuma utilizāciju varat saņēmt savā novada vai pilsētas pašvaldībā.

### **● Garantija**

Izstrādājums bijaē izgatavots atbilstoši stingrām kvalitātes vadlinijām un pirms piegādes rūpīgi pārbaudīts. Materiālu vai ražošanas defektu gadījumā jums attiecībā pret izstrādājuma pārdevēju ir likumīgas tiesības. Mūsu zemāk minētā garantija nekādā veidā neierobežo jūsu likumīgās tiesības. Šim izstrādājumam tiek piešķirta 3 gadu garantija, sākot ar pirkuma izdarīšanas datumu. Garantijas termiņš sākas ar pirkuma izdarīšanas datumu. Uzglabājiēiet oriēinālo pirkuma čeku drošā vietā, jo tas ir nepieciešams kā pirkuma dokumentāls pierādījums.

Par visiem bojājumiem vai trūkumiem, kas jau eksistē uz pirkuma izdarīšanas brīdi, nekavējiēties jāziēno pēc izstrādājuma izpakošanas.

Ja 3 gadu laikā, sākot ar pirkuma izdarīšanas datumu, izstrādājumam parādīsies kāds materiālu vai ražošanas defekts, mēs pēc savas izvēles izstrādājumu salabosim vai nomainisim bez maksas. Garantijas laiks nepagarināsies uz notikušās garantijas prasības pamata. Tas attiecas arī uz aizvīētotām un salabotām daļām.

Garantija zaudē spēku, ja izstrādājums bijaē bojāts vai nelietpratīgi lietots vai apkopts.

Garantija sedz materiālu un ražošanas defektus. Šī garantija neattiecas ne uz izstrādājuma daļām, kas ir pakļautas normālam nolietojumam, un līdz ar to ir uzskatāmas par nolietojuma daļām (piemēram, baterijas, akumulatori, šļūtenes, kārtīdži), ne uz plīstošu daļu bojājumiem, piemēram, slēdzis vai stikla daļas.

### **● Rīcība garantijas gadījumā**

Lai jūsu prasība tiktu ātrāk apstrādāta, lūdzu, ievērojiēti tālāk sniegtās norādes:

Jebkādu prasību apstrādei kā pirkuma apliecinājumu, lūdzu, uzglabājiēti kases čeku un izstrādājuma numuru (IAN 495820\_2507). Izstrādājuma numurs norādīts tipa plāksnītē, gravējumā, liētošanas instrukcijas titullapā (apakšā, kreisajā pusē) vai kā uzlīēie iepakojuma aizmugurē vai apakšā.

Ja izstrādājums darbojas kļūdaini vai tam ir citi trūkumi, lūdzu, vispirms saziēnieties ar tālāk norādīto servisa daļu pa tālruni vai e-pastu.

Pēc tam izstrādājumu, kam konstatēts defekts, varat nosūtīt bez maksas uz Jums norādīto servisa adresi, pievienojiēti pirkuma apliecinājumu (kases čeku) un norādi par attieēcīgo defektu un tā rašanās laiku.

### **● Serviss**



#### **Serviss Latvijā**

Tālr.: 8000 5808

E-pasts: owim@lidl.lv

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Einleitung</b> .....            | Seite 47 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung ..... | Seite 47 |
| Lieferumfang (Abb. A) .....        | Seite 47 |
| Technische Daten .....             | Seite 47 |
| <b>Sicherheitshinweise</b> .....   | Seite 47 |
| <b>Zusammenbauen</b> .....         | Seite 48 |
| <b>Hinweise zum Training</b> ..... | Seite 48 |
| Allgemeine Trainingshinweise ..... | Seite 49 |
| Hinweise zum Training .....        | Seite 49 |
| Übungen .....                      | Seite 49 |
| <b>Reinigung und Pflege</b> .....  | Seite 50 |
| <b>Entsorgung</b> .....            | Seite 51 |
| <b>Garantie</b> .....              | Seite 51 |
| Abwicklung im Garantiefall .....   | Seite 51 |
| Service .....                      | Seite 51 |

## KURZHANTEL-SET, 10 KG

### ● Einleitung



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

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

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

### ● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

### ● Lieferumfang (Abb. A)

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

### ● Technische Daten

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



### Sicherheitshinweise

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



#### **⚠️ WARNUNG!** **LEBENSGEFAHR UND UNFALLGEFAHR FÜR**

**SÄUGLINGE UND KINDER!** Lassen Sie

Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.

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

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

### **⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

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

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

## **● Zusammenbauen**

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

## **● Hinweise zum Training**

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

## ● Allgemeine Trainingshinweise

### **Aufwärmen**

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

### **Cool-down**

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

### **Dehnen**

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

## ● Hinweise zum Training

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

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

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

## ● Übungen

### **(Abb. E) Bizeps**

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

### **(Abb. F) Trizeps**

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

### **(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur**

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

### **(Abb. H) Brustmuskulatur - Fly**

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

### **(Abb. I) Rücken**

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

### **(Abb. J) Schulter - Seitliches Heben**

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

### **(Abb. K) Vor dem Körper heben**

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

### **(Abb. L) Beine**

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

## **● Reinigung und Pflege**

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

## ● Entsorgung

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

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

## ● Garantie

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

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

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

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

Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

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

## ● Abwicklung im Garantiefall

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

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

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

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

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

## ● Service

### DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

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

### AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

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

### BE Service Belgien

Tél.: 0800 12089

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

### CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

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