



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13605
Version: 12/2025

IAN 495820_2507



10KG DUMBBELL SET

(GB) (CY)

10KG DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(HU)

KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG

Kezelési és biztonsági utalások

(SI)

KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG

Navodila za upravljanje in varnostna opozorila

(CZ)

SADA ČINEK 10 KG

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(SK)

KRÁTKE ČINKY, 10 KG

Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(HR)

SET UTEGA, 10 KG

Upute za posluživanje i za Vašu sigurnost

(RS)

SET RUČNIH TEGOVA, 10 KG

Napomene o upotrebi i bezbednosti

(MK)

КОМПЛЕТ ТЕГОВИ СО ШИПКА, 10 KG

Напомени за употребата и безбедноста

(AL)

SET PESHASH DORE, 10 KG

Shënime lidhur me përdorimin dhe sigurinë

(RO)

SET HALTERE SCURTE, 10 KG

Instrucțiuni de utilizare și de siguranță

(BG)

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10 KG

Инструкции за обслужване и безопасност

(GR) (CY)

ΣΕΤ ΜΠΑΡΑ ΜΕ ΔΙΣΚΟΥΣ ΒΑΡΗ 10 KG

Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας

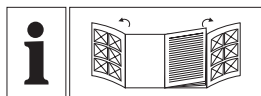
(DE) (AT) (BE) (CH)

KURZHANTEL-SET, 10 KG

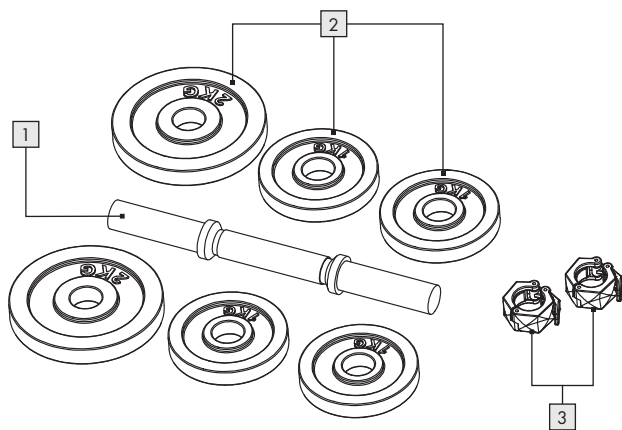
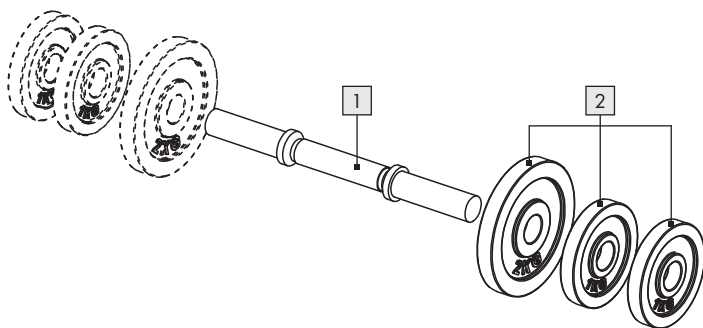
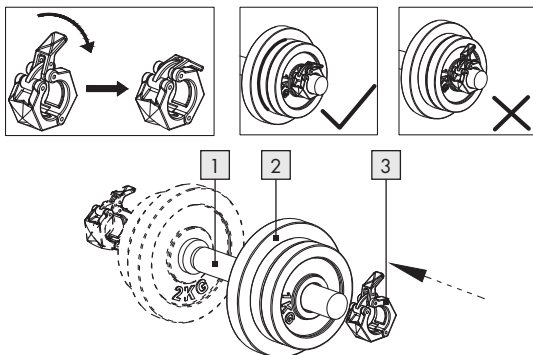
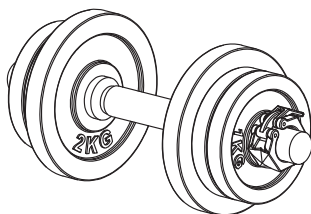
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

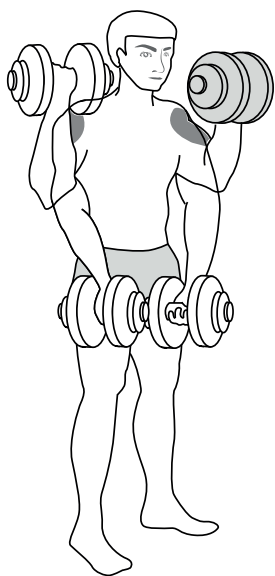
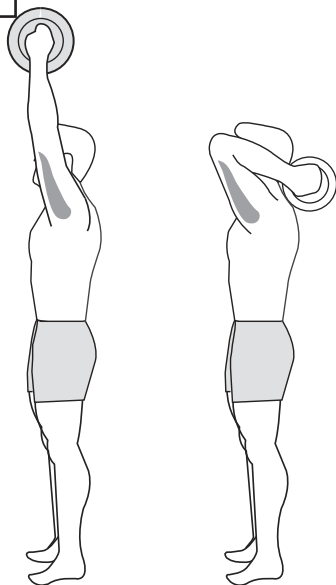
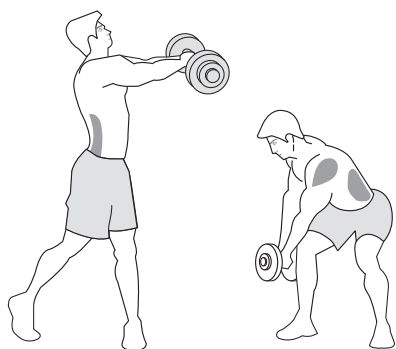
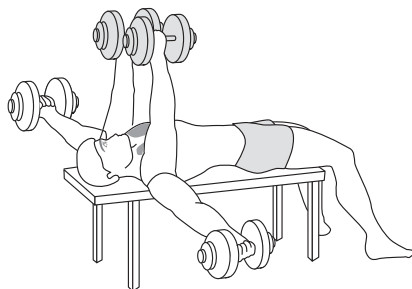
IAN 495820_2507

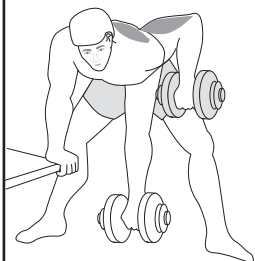
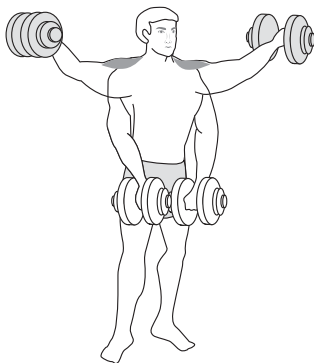
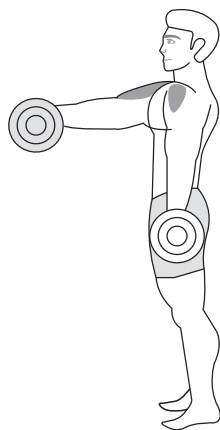
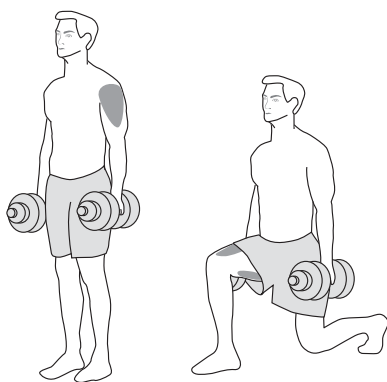
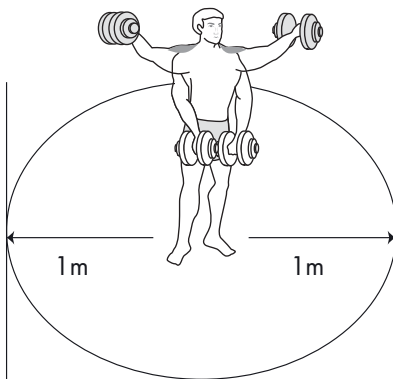
(HU) (SI) (CZ) (SK) (HR) (RS)
(MK) (RO) (BG) (GR) (CY)



GB/CY	Operation and safety notes	Page	5
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	11
SI	Navodila za upravljanje in varnostna opozorila	Stran	17
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	24
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	29
HR	Upute za posluživanje i za Vašu sigurnost	Stranica	34
RS	Napomene o upotrebi i bezbednosti	Strana	40
MK	Напомени за употребата и безбедноста	Страница	46
AL	Shënime lidhur me përdorimin dhe sigurinë	Faqja	52
RO	Instrucțiuni de utilizare și de siguranță	Pagina	58
BG	Инструкции за обслужване и безопасност	Страница	64
GR/CY	Υποδείξεις χειρισμού και ασφαλείας	Σελίδα	72
DE/AT/BE/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	78

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

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

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

Introduction Page 6

 Intended use. Page 6

 Scope of delivery (Fig. A) Page 6

 Technical data Page 6

Safety notices Page 6

Assembly Page 7

Training notes Page 7

 General training notes Page 7

 Exercise notes. Page 8

 Exercises. Page 8

Cleaning and care Page 9

Disposal Page 9

Warranty Page 9

 Warranty claim procedure. Page 9

 Service Page 10

10KG DUMBBELL SET

● Introduction



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

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

● Intended use

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

● Scope of delivery (Fig. A)

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

● Technical data

Dumbbell bar with

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

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

Overall weight: 10 kg

Vertical load of the
clip closures: maximum 7 kg



Safety notices

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



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

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

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

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

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

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

● **Assembly**

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

● **Training notes**

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

● **General training notes**

Warm Up

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

Cool Down

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

Stretching

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

● Exercise notes

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

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

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

● Exercises

(Fig. E) Biceps

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

(Fig. F) Triceps

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

(Fig. G) Oblique trunk muscles

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

(Fig. H) Chest - Butterfly

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

(Fig. I) Back

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

(Fig. J) Shoulder - Side raise

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

(Fig. K) Front raise

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

(Fig. L) Legs

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

● Cleaning and care

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

● Disposal

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

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

● 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

CY Service Cyprus

Tel.: 8009 4241

E-Mail: owim@lidl.com.cy

Bevezető	Oldal	12
Rendeltetésszerű használat	Oldal	12
Szállítás terjedelme (A ábra)	Oldal	12
Műszaki adatok	Oldal	12
Biztonsági figyelmeztetések	Oldal	12
Összeszerelés	Oldal	13
Edzés jegyzetek	Oldal	13
Általános tudnivalók az edzéshez	Oldal	13
Megjegyzések az edzéshez	Oldal	14
Gyakorlatok	Oldal	14
Tisztítás és ápolás	Oldal	15
Mentesítés	Oldal	15
Garancia	Oldal	15
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal	15
Szervíz	Oldal	16

KÉZI SÚLYZÓKÉSZLET, 10 KG

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első

üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is. Ez és számos más használati útmutató letölthető és megtekinthető a www.lidl-service.com weboldalon. A QR-kód szkennelésével egyenesen a Lidl szolgáltatási weboldalára (www.lidl-service.com) juthat, ahol a cikkszám (IAN) 495820_2507 megadásával megnyithatja használati útmutatóját.

● Rendeltetésszerű használat

A terméket sportfelszerelésnek tervezték, és nem terápiás vagy orvosi használatra készült. A terméket csak beltéren és felnőttek használhatják.

● Szállítás terjedelme (A ábra)

- 1 1 x Súlyzórúd
- 2 6 x Súlytárcsa
- 3 2 x Tárcsarögzítő

● Műszaki adatok

Súlyzórúd kapcsokkal:	1,95 kg, átmérő: 30 mm, hossz: 35 cm, 2 tárcsarögzítő a súlytárcsák rögzítéséhez.
Súlytárcsák:	összesen 6 súlytárcsa; 4 x 1 kg (átmérő 119 mm, vastagság 18 mm) 2 x 2 kg (átmérő 154 mm, vastagság 20,5 mm)
Teljes súly:	10 kg
A tárcsarögzítők függőleges terhelése:	maximum 7 kg



Biztonsági figyelmeztetések

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, ŐRIZZE BIZTONSÁGOS HELYEN AZ ÚTMUTATÓT! AMIKOR A TERMÉKET HARMADIK FÉLNEK ODAADJA, ADJON ÁT VELE MINDEN HOZZÁ TARTOZÓ DOKUMENTUMOT.



FIGYELMEZTETÉS!

CSECSEMŐKET ÉS GYERMEKEKET FENYEGETŐ

ÉLETVESZÉLY ÉS BALESETVESZÉLY!

Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a csomagolóanyagokkal. Fulladásveszély áll fenn.

- A felszerelés összeszerelése és használata előtt olvassa el és kövesse a használati útmutatót és minden egyéb információt. A termék biztonságos használata csak akkor érhető el, ha megfelelően szerelik össze, és megfelelően használják. Az Ön felelőssége, hogy a termék minden használója tisztában legyen a figyelmeztetésekkel.

- Mindig forduljon orvoshoz, hogy feltárják az esleleges egészségügyi kockázatokat, és megelőzze őket, mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene. Figyelje a teste jelzéseit. A helytelen vagy túlzott edzés árthat az egészségének. Ha edzés közben rosszul érzi magát, fájdalmat, mellkasi szorító érzést, szabálytalan szívverést, extrém légszomjat, szédülést vagy kábultságot érez, akkor azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY! A

- gyerekeim és állatokat tartsa távol a sportfelszereléstől! Ezt a készüléket felnőttek általi használatra tervezték.
- A szettet stabil, sík, vízszintes felületen a padlót vagy szőnyeget védő burkolattal használja. A biztonságos edzéshez tágas hely szükséges. Edzés közben legyen legalább 1 m hely a termék és Ön körül (M ábra).
 - Minden használat előtt ellenőrizze és győződjön meg róla, hogy az összes tárcsarögzítő megfelelően meg van-e húzva. A megbízhatóság csak akkor tartható fenn, ha a terméket rendszeresen ellenőrzik. Csak a jó állapotban használja a terméket. Ne használja a terméket, ha sérült.
 - Az eszköz különösen alkalmas a felsőtest és a kar izmainak edzésére, javítja az általános állóképességet, és fokozza a zsírégetést.
 - A szülőknek és más felelős személyeknek tisztában kell lenniük a felelősségükkel, mivel a gyermekek ösztönösen játszanak, és szeretnek kísérletezni, így olyan helyzetek alakulhatnak ki, és úgy viselkedhetnek, amelyhez az edzőfelszerelés nem megfelelő.
 - Ha megengedi a gyerekeknek, hogy használják az eszközt, akkor figyelembe kell venni a mentális és fizikai fejlettségüket, és mindenekelőtt az éleveségüket. Felügyelje a gyermekeket, és mindenekelőtt mutassa meg nekik, hogyan kell helyesen használni az eszközt. Az edzőfelszerelés semmilyen módon nem alkalmas játéknak.

● **Összeszerelés**

- Helyezze fel a súlytárcsákat **[2]** a súlyzórúdra **[1]** (lásd: B ábra). A sérülések elkerülése érdekében ügyeljen arra, hogy a súlyzórúd **[1]** mindkét végén azonos súlyok legyenek. Saját képességei alapján felrakhat még vagy levehet a mellékelt súlytárcsákból **[2]**.
- A súlytárcsák **[2]** rögzítéséhez nyissa ki a tárcsarögzítőt **[3]**, és helyezze a súlyzórúdra **[1]** (C ábra). Rögzítse a tárcsarögzítőt **[3]**. Ellenőrizze, hogy a súlytárcsák **[2]** szorosan rögzítve vannak-e. A D ábra a teljes összeszerelt terméket mutatja.

● **Edzés jegyzetek**

Az erőnléti edzés iránti érdeklődése egy lépés a mobilitás és az egészség felé, mert az erőnléti edzés erősíti az izmokat. Ezenkívül nő az ízületek mobilitása, ami csökkentheti a sérülés kockázatát. A koleszterin, a vérnyomás, a vércukorszint, a motiváció, a testzsír százalék és a hangulat javítható a sporttal a megfelelő étrenddel együtt.

● **Általános tudnivalók az edzéshez**

Bemelegítés

Ez a fázis segít csökkenteni az izomsérülés és a görcsök kockázatát a vérellátás növelésével és az izmok előkészítésével az edzéshez. Célszerű néhány nyújtó gyakorlatot végezni kb. 30 másodpercig. Ne feszítse túl az izmait, és kerülje a hirtelen mozgásokat. Ha fáj, HAGYJA ABBA.

Lazítás

Ahogy a bemelegítést minden edzés előtt el kell végezni, a lazítást az edzés után. A lazítás elindítja a relaxációs fázist; a test működési hőmérséklete visszatér, és átmenet a stresszből a relaxációba. A lazításnak legalább 10 percig kell tartania (ahogy a bemelegítés is), amíg lassan teljesen befejezi. A pulzusszámnak a lehető legalacsonyabbnak kell lennie.

Nyújtás

Az edzés után mindenképpen nyújtsa az izmokat. Könnyen tudja nyújtani az izmokat a bemelegítés előtt vagy alatt. A nyújtás után az izom visszatér az eredeti hosszára, így megakadályozza az izom rövidülését. Minél erőteljesebb volt az edzés, annál fontosabb utána a nyújtás. A nyújtás izmonként 20–30 másodpercet vesz igénybe. Az edzett izom nyújtását érezni kell, de soha nem szabad fájni.

● Megjegyzések az edzéshez

Kezdje az edzést körülbelül 7–8 ismétléssel gyakorlatsoronként. Lassan növelje az ismétlések számát az egyéni preferenciái szerint 11–12 ismétlésre. Ha azt veszi észre, hogy az izmok fáradtak, csökkentse az edzés mennyiségét. Ideális esetben hetente 3–4-szer. Biztosítson elegendő időt az izmok és a test számára, hogy regenerálódjon az egyes edzésnapok között, ezért ajánlott egy nap pihenést beiktatni.

Minden gyakorlatot stabil törzsizmozattal végezzen. A gerincet (különösen az ágyéki gerincet) egyenesen kell tartani, hogy az egyes csigolyák biomechanikailag megfelelő helyzetben legyenek, hogy megvédje a porckorongot a hibás terhelésektől.

Az összes gyakorlatot simán és kontrolláltan végezze. Ne edzen lendülettel és/vagy hirtelen mozgással. Ne feledje, hogy a helytelen vagy túlzott edzés negatív hatással lehet az egészségére.

● Gyakorlatok

(E ábra) Bicepsz

Vállszéles terpeszben álljon az ábrán látható módon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat. Fogjon egy súlyzót minden kézben az ábrán látható módon. Emelje fel az egyik súlyzót, miközben a másikat változatlan helyzetben hagyja. A súlyzót a testtel párhuzamosan kell tartani a gyakorlat kezdetén, más szóval a tenyér befelé nézzen. Az emelés során úgy forgassa, hogy a tenyér a végén felfelé nézzen. A leengedés során pedig fordítva. Az edzési szakaszban tartsa a könyökét a testéhez közel, hogy a bicepszet külön eddze.

(F ábra) Tricepsz

A súlyzót az ábrán látható módon, két kézzel a fej mögött tartsa. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Emelje a kezét a feje fölé, és nyújtsa ki a karját. A vállakat ne húzza fel. Majd engedje le a súlyzót.

(G ábra) Ferde törzsizmok

A súlyzót tartsa megfelelően mindkét kezével. Engedje le a súlyzót a bal térde mellé. Emelje a karjait oldalra, és testtel forduljon jobbra. A vállakat ne húzza fel. Térjen vissza kiindulól helyzetbe. Váltson oldalt.

(H ábra) Mellkas – pillangó

Feküdjön a hátára egy lapos padon (ügyljen arra, hogy ez stabil legyen), és helyezze a lábát két oldalra a nagyobb stabilitás érdekében. Fogjon egy súlyzót mindkét kézben, és tartsa a karját kissé behajlítva a mellkasa felett. Most mozgassa a súlyzókat oldalirányban lefelé körülbelül vállmagasságig. Emelje fel újra a súlyzókat, és térjen vissza kiindulól helyzetbe.

(I ábra) Hát

Vállszéles terpeszben álljon előre dőlve, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Ezt a gyakorlatot kis súlyokkal kezdje. Támassza meg magát az egyik kezével egy padon vagy széken. Tartsa a súlyzót a másik kezében, és hagyja lazán lógni a karját. Lassan húzza meg a súlyzót, és irányítsa a mellkas felé, közben a háta maradjon egyenes, és feszítse meg a testét. A súlyzót lassan engedje vissza.

(J ábra) Váll – oldalra emelés

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Fogja meg a súlyzót vagy a súlyzókat, ha mindkét oldalt egyszerre edzi, és enyhén behajlított könyökkel húzza vissza a lapockákat. Emelje fel a karját vagy a karjait körülbelül vállmagasságig, de ne húzza fel a vállakat. Majd a súlyzó(k)at engedje vissza kiindulól helyzetbe.

(K ábra) Előre emelés

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Alternatív módon ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Fogja meg a súlyzót vagy a súlyzókat, ha mindkét oldalt egyszerre edzi, és enyhén behajlított könyökkel húzza vissza a lapockákat. Emelje fel a karját vagy a karjait körülbelül vállmagasságig (opcionálisan emelje tovább a fej fölé), de ne húzza fel a vállakat. Majd a súlyzó(ka)t engedje vissza kiindulóhelyzetbe.

(L ábra) Lábak

Vállszéles terpeszben álljon, a háta legyen egyenes, feszítse meg a törzsizmokat az ábrán látható módon. Fogja a súlyzókat, és hagyja, hogy a súlyok lazán lógnak mindkét oldalon. Most lassan és kontrolláltan végezzen kitörést az ábrán látható módon. A lábszára és a térde folyamatosan maradjon a lábfej felett, és a háta legyen egyenes. Álljon fel vissza, és cseréljen lábat.

● Tisztítás és ápolás

- Nedves, szőszmentes törölkendővel törölje le. Ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószereket. A terméket mindig szárazon és tisztán, mérsékelt hőmérsékletű helyiségben tárolja.

● Mentésítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

● Garancia

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.

Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához. A vásárláskor fennálló károk és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze. Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.

A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrészeknek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 495820_2507) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címoldaláról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, előszöris vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervicímre.

● Szerviz



Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021225

E-mail: owim@lidl.hu

Uvod	Stran	18
Predvidena uporaba	Stran	18
Obseg dobave (sl. A)	Stran	18
Tehnični podatki	Stran	18
Varnostna opozorila	Stran	18
Sestavljanje	Stran	19
Opombe glede vadbe	Stran	19
Splošne opombe glede vadbe	Stran	19
Opombe za vadbo	Stran	20
Vaje	Stran	20
Čiščenje in nega	Stran	21
Odstranjevanje	Stran	21
Garancija	Stran	21
Postopek pri uveljavljanju garancije	Stran	21
Servis	Stran	21
Garancijski list	Stran	22

KOMPLET KRATKIH UTEŽI, 10 KG

● Uvod



Iskrene čestitke ob nakupu vašega novega izdelka. Odločili ste se za kakovosten izdelek. Pred prvo uporabo

se seznanim z izdelkom. V ta namen pozorno preberite naslednja navodila za uporabo in varnostne napotke. Izdelek uporabljajte samo tako, kot je opisano in samo za navedena področja uporabe. To navodilo hranite na varnem mestu. V primeru izročitve izdelka tretjim, jim predajte tudi vso dokumentacijo.

Prenesete in ogledate si lahko ta priročnik in številne druge s spletnega mesta www.lidl-service.com. S skeniranjem kode QR se neposredno odpre spletno mesto Lidl service (www.lidl-service.com), na katerem lahko odprete navodila za uporabo z vnosom številke izdelka (IAN) 495820_2507.

● Predvidena uporaba

Ta izdelek je zasnovan kot del športne opreme in ni namenjen za komercialno, terapevtsko ali medicinsko uporabo. Ta izdelek lahko uporabljajo le odrasle osebe v zaprtih prostorih.

● Obseg dobave (sl. A)

- 1 1 x Utežna palica
- 2 6 x Plošča za utež
- 3 2 x Zaponk za zapiranje

● Tehnični podatki

Utežna palica z navojem	1,95 kg, premer: 30 mm, dolžina: 35 cm 2 navoja za pritrditev utežnih diskov
Utežni diski:	skupaj 6 utežnih diskov; 4 x 1 kg (premer 119 mm, debelina 18 mm) 2 x 2 kg (premer 154 mm, debelina 20,5 mm)
Skupna teža:	10 kg
Vertikalna obremenitev navojev za pritrditev:	največ 7 kg



Varnostna opozorila

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA! NAVODILA HRANITE NA VARNEM MESTU! ČE IZDELEK IZROČITE TRETJI OSEBI, PRILOŽITE TUDI VSE DOKUMENTE.



⚠ OPOZORILO!

ŽIVLJENJSKO NEVARNO IN NEVARNOST ZA NESREČE PRI

MALČKIH IN OTROCIH! Otrok v bližini embalažnega materiala nikoli ne pustite brez nadzora. Obstaja nevarnost zadušitve.

- Pred sestavljanjem in uporabo opreme preberite in upoštevajte navodila za uporabo ter vse druge informacije. Varna uporaba izdelka je mogoča le, če je bil pravilno sestavljen in pravilno uporabljen. Vaša odgovornost je, da so vsi uporabniki izdelka seznanjeni z opozorili.

- Pred začetkom vadbenega programa se vedno posvetujte z zdravnikom, ki lahko odkrije morebitna zdravstvena tveganja in jih prepreči. Opazujte znake svojega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko škodi vašemu zdravju. Če med vadbo kdaj začutite bolečino, tiščanje v prsih, neenakomeren srčni utrip, močno oteženo dihanje ali omotico, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

⚠ OPOZORILO! TVEGANJE ZA TELESNE POŠKODBE! Otroci in hišni ljubljenci naj se ne približujejo športni opremi! Napravo lahko uporabljajo samo odrasle osebe.

- Izdelek uporabljajte na stabilni, ravni in vodoravni površini z zaščitno oblogo za tla ali preprogo. Za varno vadbo potrebujete dovolj prostora. Med vadbo naj bo okoli vas in izdelka najmanj 1 m prostora (glejte sl. M).
- Pred vsako uporabo preverite in se prepričajte, da so vsi navoji pravilno zategnjeni. Zanesljivost vadbene opreme je mogoče zagotoviti le, če izdelek redno preverjate. Izdelek uporabljajte le, če je v dobrem stanju. Izdelka ne uporabljajte, če je poškodovan.
- Izdelek je posebej primeren za trening mišic zgornjega dela telesa in rok ter za izboljšanje splošne vzdržljivosti in izgorevanje maščob.
- Starši in druge osebe, ki nadzorujejo otroke, se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj lahko otroci zaradi svojega naravnega igralnega nagona in veselja do eksperimentiranja zaidejo v situacije in pokažejo vedenje, za katero vadbena oprema ni primerna.
- Če otrokom dovolite uporabo opreme, morate upoštevati njihov duševni in fizični razvoj ter predvsem njihovo živahnost. Otroke morate nadzorovati in jim predvsem pokazati, kako pravilno uporabljati opremo. Vadbena oprema nikakor ni primerna kot igrača.

● Sestavljanje

- Namestite utežne diske **2** na ročko **1** (sl. B). Da bi se izognili poškodbam, se prepričajte, da so utežni diski na obeh koncih ročke **1** enako težki. Priložene utežne diske **2** lahko dodajate ali odstranite glede na svojo sposobnosti.

- Za pritrditev utežnih diskov **2** odprite zaporo na navoju **3** in ga namestite na utežno palico **1** (sl. C). Zaprite zaporo na navoju **3**. Prepričajte se, da so utežni diski **2** dobro pritrdjeni. Slika D prikazuje popolnoma sestavljen izdelek.

● Opombe glede vadbe

Z zanimanjem za vadbo za moč ste naredili korak h gibljivosti in zdravju, saj vadba za moč krepi vaše mišice. Poleg tega se poveča gibljivost sklepov, kar lahko zmanjša tveganje za poškodbe. Šport v povezavi s pravilno prehrano lahko izboljša raven vašega holesterol, krvnega tlaka, krvnega sladkorja, motivacijo, odstotek telesne maščobe in razpoloženje.

● Splošne opombe glede vadbe

Ogrevanje

Ta faza s povečanjem pretoka krvi in pripravo mišic na vadbo pomaga zmanjšati tveganje za poškodbe mišic in krče. Priporočljivo je, da približno 30 sekund opravljate različne raztezne vaje. Ne preobremenjujte mišic in se izogibajte sunkovitim gibom. Ob bolečini PRENEHAJTE Z VADBO.

Ohlajanje

Tako kot se je treba pred vsako vadbo dobro ogreti, se morate po končani vadbi tudi ustrezno ohladiti. Ob ohlajanju preidete v fazo sproščanja; temperatura telesa se bo postopoma znižala in po stresu zaradi vadbe bo sledila sprostitvev. Ohlajanje mora trajati vsaj 10 minut (tako kot ogrevanje) in se nadzorovano počasi znižuje na najnižjo raven. Pri tem naj se srčni utrip čim bolj umiri.

Raztezanje

Po treningu morate mišice raztegniti. Da se mišice lažje ogrejejo, jih lahko raztegnete pred ali med vadbo. Naknadno raztezanje spodbudi mišično presnovo in prepreči otrdelost mišic. Bolj ko je vadba naporna, bolj pomembno je raztezanje po njej. Raztezanje naj traja od 20 do 30 sekund za posamezno mišico. Razteg obravnavane mišice moramo občutiti, vendar ne smemo občutiti bolečine.

● Opombe za vadbo

Vadbo začnite s približno 7–8 ponovitvami na sklop vaj. Počasi povečujte število ponovitev glede na vaše individualne želje do 11–12 ponovitev na sklop. Če opazite, da so vaše mišice utrujene, zmanjšajte obseg vadbe. Idealna je vadba 3 do 4-krat na teden. Vendar pa poskrbite zato, da si med posameznimi dnevi vadbe zagotovite dovolj časa za okrevanje mišic in telesa. Zato je priporočljivo, da v vadbeni načrt vključite en dan počitka.

Vse vaje izvajajte tako, da ohranjanje stabilno središče telesa. Hrbtenica (zlasti ledvena hrbtenica) mora biti vzravnana, tako da so posamezna vretenca v biomehansko pravilnem položaju, s čimer vretenca zaščitimo pred napačnimi obremenitvami.

Vse vaje izvajajte tekoče in nadzorovano. Ne vadite z zagonom in/ali sunkovito. Upoštevajte, da so v primeru nepravilne ali pretirane vadbe možni negativni učinki na vaše zdravje.

● Vaje

(Sl. E) Bicepsi

Stojte, kot je prikazano, z nogami približno v širini ramen, z ravnim hrbtom in napetimi mišicami trupa. V vsako roko primite utež, kot je prikazano. Dvignite utež, medtem ko drugo istočasno spustite. Na začetku vaje je treba utež držati vzporedno s telesom, tako da so dlani obrnjene navznoter. Med dvigovanjem se roka obrne, tako da je dlan na koncu obrnjena navzgor. Med fazo spuščanja roko obračajte ravno obratno. Med vadbeno fazo je treba komolec držati blizu telesa, da se bicepse trenira ločeno.

(Sl. F) Tricepsi

Držite utež z obema rokama na koncih uteži za glavo, kot je prikazano. To vajo lahko izvajate tudi sede. Dvignite roke čez glavo in iztegnite roke. Ramena niso dvignjena. Spustite utež.

(Sl. G) Poševne trebušne mišice

Utež primite z obema rokama. Spustite utež na zunanji strani levega kolena. Dvignite roke v stran, telo pa obrnite na desno stran. Ramena niso dvignjena. Počasi se vrnite v začetni položaj. Zamenjajte stran telesa.

(Sl. H) Prsni koš – metulj

Kot je prikazano, ležite na hrbet na ravno klop (prepričajte se, da je stabilna) in za večjo stabilnost položite stopala ob vsako stran. V vsako roko primite utež in roke rahlo pokrčite nad prsmi. Sedaj premaknite uteži postrani navzdol približno do ravnih ramen. Dvignite uteži in se vrnite v začetni položaj.

(Sl. I) Hrbet

Stojte nagnjeni naprej z nogami približno v širini ramen in ravnim hrbtom z napetimi mišicami trupa, kot je prikazano. Vajo začnite z lažjimi utežmi. Z eno roko se oprite na klop ali stol. V drugi roki držite utež in pustite, da roka prosto visi navzdol. Utež počasi in nadzorovano povlecite k prsim, medtem ko hrbet ostane raven, telo pa napeto. Počasi spustite utež.

(Sl. J) Rame – stranski dvig

Stojte z nogami približno v širini ramen, z ravnim hrbtom in napetimi mišicami trupa, kot je prikazano. To vajo lahko izvajate tudi sede. Primite utež ali obe uteži, če trenirate obe strani hkrati, in z rahlo pokrčenimi komolci potegnite lopatice nazaj. Nato dvignite roko ali obe roki približno do višine ramen, vendar ne dvigujte ramen. Vrnite utež ali obe uteži v začetni položaj.

(Sl. K) Dvigovanje spredaj

Stojte z nogami približno v širini ramen, z ravnim hrbtom in napetimi mišicami trupa, kot je prikazano. To vajo lahko izvajate tudi sede. Primite utež ali obe uteži, če trenirate obe strani hkrati, in z rahlo pokrčenimi komolci potegnite lopatice nazaj. Nato dvignite roko ali obe roki približno do višine ramen (lahko tudi nad glavo), vendar ne dvignite ramen. Vrnite utež ali obe uteži v začetni položaj.

● (Sl. L) Noge

Stojte z nogami približno v širini ramen, z ravnim hrbtom in napetimi mišicami trupa, kot je prikazano. Držite uteži in pustite, da roke z utežmi prosto visijo na obeh straneh telesa. Zdaj se počasi in nadzorovano premaknite v velik izpad, kot je prikazano na sliki. Prepričajte se, da je koleno sprednje noge ves čas nad stopalom in da je hrbet raven. Vstanite in ponovite vajo z drugo nogo.

● Čiščenje in nega

- Osušite jih z mehko krpo, ki ne pušča vlaken. Ne uporabljajte abrazivnih ali jedkih čistilnih sredstev. Suh in čist izdelek vedno hranite pri sobni temperaturi.

● Odstranjevanje

Embalaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov. O možnostih odstranjevanja odsluženega izdelka se lahko pozanimате pri svoji občinski ali mestni upravi.

● Garancija

● Postopek pri uveljavljanju garancije

Za zagotovitev hitre obdelave vašega primera vas prosimo, da sledite naslednjim napotkom: Prosimo, da za vsa vprašanja pripravite račun in številko izdelka (IAN 495820_2507) kot dokazilo o nakupu.

Številko izdelka najdete na identifikacijski ploščici, gravuri, naslovni strani v navodilih (spodaj levo) ali na nalepki na hrbtni ali spodnji strani.

Če pride do napačnega delovanja ali drugih pomanjkljivosti, se obrnite najprej na v nadaljevanju navedeni servisni oddelek po telefonu ali prek e-pošte.

Izdelek, označen kot okvarjen, lahko nato brez poštnine pošljete na navedeni naslov servisa, zraven pa priložite potrdilo o nakupu (blagajniški račun) in navedite, za kakšno pomanjkljivost gre in kdaj je nastala.

● Servis



Servis Slovenija

Tel.: 080 080917

E-Mail: owim@lidl.si

Pooblašчени serviser:

OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
NEMČIJA

☎ 080 080917

✉ owim@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom OWIM GmbH & Co. KG, Stiftsbergstraße 1, 74167 Neckarsulm, Nemčija jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščen servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščen servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnosti blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšane roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.
7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.
8. Proizvajalec oziroma pooblaščen servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali nepooblaščen oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.

- 
12. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
 13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in priklopne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka,
 14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
 15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
 16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahtevke. Ta garancija prav tako ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

Prodajalec:

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



Úvod	Strana	25
Zamýšlené použití	Strana	25
Rozsah dodávky (obr. A)	Strana	25
Technické údaje	Strana	25
Bezpečnostní upozornění	Strana	25
Montáž	Strana	26
Poznámky k tréninku	Strana	26
Obecné tipy pro trénink	Strana	26
Poznámky ke cvičení	Strana	27
Cviky	Strana	27
Čištění a péče	Strana	28
Zlikvidování	Strana	28
Záruka	Strana	28
Postup v případě uplatňování záruky	Strana	28
Servis	Strana	28

SADA ČINEK 10 KG

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do

provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

Tento a další návody si můžete stáhnout a prohlédnout na stránkách www.lidl-service.com. Po naskenování QR kódu budete přesměrováni přímo na stránky Lidl service (www.lidl-service.com), na kterých si můžete po zadání čísla výrobku (IAN) 495820_2507 otevřít příslušný návod k obsluze.

● Zamýšlené použití

Tento výrobek je určen jako sportovní vybavení a není určen pro komerční, terapeutické nebo léčebné použití. Tento výrobek smí být používán pouze v interiéru a dospělými osobami.

● Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 1 x Tyč s činkami
- 2 6 x Zátěžových talířů
- 3 2 x Klipové uzávěry

● Technické údaje

Činka s uzávěry: 1,95 kg,
průměr: 30 mm,
délka: 35 cm,
2 klipové uzávěry pro upevnění
zátěžových talířů.

Zátěžové talíře: celkem 6 zátěžových talířů;
4 x 1 kg
(průměr 119 mm,
tloušťka 18 mm)
2 x 2 kg
(průměr 154 mm,
tloušťka 20,5 mm)

Celková hmotnost: 10 kg

Svislé zatížení

klipových uzávěrů: maximálně 7 kg



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD!
USCHOVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ! PŘI PŘEDÁVÁNÍ TOHOTO VÝROBKU TŘETÍ STRANĚ PŘILOŽTE TAKÉ VŠECHNY DOKUMENTY.



VAROVÁNÍ! OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEBEZPEČÍ ÚRAZU PRO KOJENCE A MALÉ DĚTI!

Nikdy nenechávejte děti s obalovými materiály bez dozoru. Hrozí nebezpečí udušení.

- Před montáží a použitím zařízení si přečtěte návod k použití a další informace a řiďte se jimi. Bezpečného používání výrobku lze dosáhnout pouze v případě, že byl správně sestaven a správně používán. Je vaší odpovědností, aby si všichni uživatelé výrobku byli vědomi těchto upozornění.

- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu vždy vyhledejte svého lékaře, aby zjistil možná zdravotní rizika a zabránil jim. Všimněte si signálů svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Pokud se někdy necítíte dobře, pociťujete bolest při cvičení, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo točení hlavy, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

- Udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah sportovního vybavení! Tento přístroj je určen pro použití dospělými osobami.
- Sadu používejte na stabilním, rovném, vodorovném povrchu s ochranným krytem podlahy nebo koberce. Bezpečné cvičení vyžaduje dostatek prostoru. Při cvičení udržujte kolem sebe a výrobku volný prostor alespoň 1 m (viz obr. M).
- Před každým použitím zkontrolujte a ujistěte se, že jsou všechny klipové uzávěry řádně dotaženy. Spolehlivost lze zachovat pouze tehdy, je-li výrobek pravidelně kontrolován. Tento výrobek používejte pouze v dobrém stavu. Nepoužívejte tento výrobek, pokud je poškozený.
- Zařízení je vhodné zejména pro trénink svalů horní části těla a paží a zlepšuje celkovou vytrvalost a spalování tuků.
- Rodiče a ostatní vedoucí by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože vzhledem k přirozenému instinktu dětí ke hře a jejich radosti z experimentování se mohou dostat do situací a projevit chování, pro které není tréninkové vybavení vhodné.
- Pokud dovolíte dětem používat zařízení, měli byste brát ohled na jejich duševní a fyzický vývoj a především na jejich živost. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat, jak zařízení správně používat. Tréninkové vybavení není v žádném případě vhodné jako hračka.

● **Montáž**

- Na tyč činky **1** nasadíte zátěžové talíře **2** (obr. B). Ujistěte se, že váhy na obou koncích činky **1** jsou stejné, aby nedošlo ke zranění. Dodané zátěžové talíře **2** můžete přidávat nebo odebírat podle vlastních schopností.
- Pro zajištění zátěžových talířů **2** otevřete zámek klipového uzávěru **3** a nasadíte jej na tyč činky **1** (obr. C). Uzamkněte klipový uzávěr **3**. Ujistěte se, že jsou zátěžové talíře **2** pevně zajištěny. Obrázek D ukazuje kompletní sestavený výrobek.

● **Poznámky k tréninku**

Zájem o silový trénink jste udělali krok k mobilitě a zdraví, protože silový trénink posiluje svaly. Kromě toho se zvyšuje pohyblivost kloubů, což může snížit riziko zranění. Sport ve spojení se správnou stravou může zlepšit váš cholesterol, krevní tlak, hladinu cukru v krvi, motivaci, procento tělesného tuku i náladu.

● **Obecné tipy pro trénink**

Rozcvička

Tato fáze pomáhá snížit riziko svalových zranění a křečí tím, že zvyšuje průtok krve a připravuje svaly na trénink. Doporučujeme provést několik protahovacích cviků po dobu přibližně 30 sekund. Nepřetěžujte svaly a vyvarujte se trhavých pohybů. Pokud to bolí, ZASTAVTE se.

Zchlazení

Stejně jako před každým tréninkem je třeba provést rozcvičku, po tréninkové jednotce by mělo následovat zchlazení. Zchlazením začíná fáze relaxace; provozní teplota těla se sníží a nastane přechod k uvolnění stresu. Zchlazení by mělo trvat nejméně 10 minut (stejně jako rozcvička) a je to pozvolné zpomalení na nejnižší úroveň. Tepová frekvence by měla klesnout co nejnižší.

Protážení

Po tréninku byste si rozhodně měli protáhnout svaly. Před cvičením nebo během něj se můžete protáhnout, abyste snadno zahřáli svaly. Následné protažení vrátí sval do původní délky, a zabrání tak jeho zkrácení. Čím intenzivnější byl trénink, tím důležitější je následný strečink. Protahování by mělo trvat 20 až 30 sekund na každý sval. Protahování by mělo být pro řešený sval znatelné, ale nikdy by nemělo bolet.

● Poznámky ke cvičení

Začněte trénink s přibližně 7–8 opakováními na jednu cvičební sestavu. Počet opakování zvyšujte podle svých individuálních preferencí pomalu až na 11–12 opakování v jedné sérii. Pokud zjistíte, že jsou vaše svaly unavené, snižte rozsah tréninku. V ideálním případě trénujte 3–4 krát týdně. Nezapomeňte však poskytnout svalům a tělu dostatek času na zotavení mezi jednotlivými tréninkovými dny, doporučujeme vložit jeden den odpočinku.

Všechny cviky provádějte se stabilním středem těla. Páteř (zejména bederní) musí být udržována v rovině, aby jednotlivé obratle byly udržovány v biomechanicky správné poloze, např. kvůli ochraně ploténky před chybným zatížením.

Všechny cviky provádějte plynule a kontrolovaně. Netrénujte s rozmachem anebo trhaně. Vezměte na vědomí, že v případě nesprávného nebo nadměrného tréninku jsou možné negativní účinky na vaše zdraví.

● Cviky

(Obr. E) Biceps

Postavte se podle obrázku s chodidly na šířku ramen, záda mějte rovná a zpevněné svaly trupu. Uchopte činku do každé ruky podle obrázku. Zvedněte činku nahoru a druhou nechte ve stejném směru klesnout. Na začátku cviku by měla být činka držena rovnoběžně s tělem, tedy dlaněmi dovnitř. Během zvedání se otáčí tak, aby dlaň na konci směřovala vzhůru. Ve fázi spouštění je tomu naopak. Během tréninkové fáze by měl být loket držen blízko těla, aby byl biceps trénován izolovaně.

(Obr. F) Triceps

Držte činku podle obrázku oběma rukama na koncích za hlavou. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Zvedněte ruce nad hlavu a natáhněte paže. Ramena nejsou zvednutá. Činku opět pusťte dolů.

(Obr. G) Šikmé svaly trupu

Držte činku oběma rukama. Spusťte činku na vnější stranu levého kolena. Zvedněte paže do strany a otočte tělo na pravou stranu. Ramena nejsou zvednutá. Vraťte se do výchozí polohy. Změňte stranu těla.

(Obr. H) Hrudník - Motýlek

Lehněte si podle obrázku zády na rovnou lavici (ujistěte se, že je stabilní) a pro větší stabilitu položte chodidla na každou stranu. Uchopte do každé ruky činku a ruce držte mírně pokrčené nad hrudníkem. Nyní přesuňte činky do stran přibližně na úroveň ramen. Zvedněte činky zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy.

(Obr. I) Záda

Postavte se předkloněně, nohy mějte od sebe na šířku ramen, záda narovnaná a zpevněné svaly trupu, jak je znázorněno na obrázku. Cvičení začněte s nízkými zátěžemi. Jednou rukou se opřete o lavičku nebo židli. V druhé ruce držte činku a nechte paži volně viset dolů. Pomalu a kontrolovaně přitahujte činku k hrudníku, přičemž záda zůstávají rovná a tělo napjaté. Nechte činku pomalu klesnout.

(Obr. J) Rameno - boční zdvih

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Uchopte činku nebo činky, pokud cvičíte obě strany současně, a stáhněte lopatky dozadu s mírně pokrčenými lokty. Pak zvedněte paži nebo paže přibližně do výšky ramen, samotná ramena však nezvedejte. Poté vraťte činku (činky) zpět do výchozí polohy.

(Obr. K) Přední zdvih

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Toto cvičení lze provádět i vsedě. Uchopte činku nebo činky, pokud cvičíte obě strany současně, a stáhněte lopatky dozadu s mírně pokrčenými lokty. Pak zvedněte paži nebo paže přibližně do výšky ramen (případně ještě více nad hlavu), samotná ramena však nezvedejte. Poté vraťte činku (činky) zpět do výchozí polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte se s nohama na šířku ramen a rovnými zády s napnutými svaly jádra, jak je znázorněno na obrázku. Držte činky a nechte ruce se závažím volně viset na obou stranách. Nyní přejděte pomalu a kontrolovaně do velkého výpadu, jak je znázorněno na obrázku. Dbejte na to, aby koleno přední nohy zůstávalo stále nad chodidlem a záda byla rovná. Znovu se postavte a vyměňte nohy.

● Čištění a péče

- Ořijte vlhkým hadříkem, který nepouští vlákna. Nepoužívejte abrazivní nebo žíravé čisticí prostředky. Výrobek skladujte vždy v suchu a čistotě, v místnosti s mírnou teplotou.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená. Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.

Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.

Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používán anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 495820_2507) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800 143 873

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana	30
Zamýšľané použitie	Strana	30
Rozsah dodávky (obr. A)	Strana	30
Technické údaje	Strana	30
Bezpečnostné poznámky	Strana	30
Montáž	Strana	31
Poznámky k tréningu	Strana	31
Všeobecné poznámky k tréningu	Strana	31
Poznámky k cvičeniu	Strana	32
Cvičenia	Strana	32
Čistenie a starostlivosť	Strana	33
Likvidácia	Strana	33
Záruka	Strana	33
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana	33
Servis	Strana	33

KRÁTKE ČINKY, 10 KG

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým

uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny.

Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

Tento a mnohé ďalšie návody si môžete stiahnuť a prezrieť na stránke www.lidl-service.com. Po naskenovaní QR kódu sa dostanete priamo na stránku www.lidl-service.com, kde si po zadaní čísla IAN 495820_2507 môžete otvoriť svoj návod na obsluhu.

● Zamýšľané použitie

Tento výrobok je navrhnutý ako športové vybavenie a nie je určený na komerčné, terapeutické alebo lekárske použitie. Tento výrobok môžu používať len dospelé osoby v interiéri.

● Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 1 x Tyč s činkami
- 2 6 x Záťažové taniere
- 3 2 x Svorkové uzávery

● Technické údaje

Činka s uzávermi: 1,95 kg,
priemer: 30 mm,
dĺžka: 35 cm,
2 svorkové uzávery na
upevnenie záťažových
tanierov.

Záťažové taniere: celkom 6 záťažových tanierov;
4 x 1 kg
(priemer 119 mm,
hrúbka 18 mm)
2 x 2 kg
(priemer 154 mm,
hrúbka 20,5 mm)

Celková hmotnosť: 10 kg

Vertikálne zaťaženie
svorkových
uzáverov: maximálne 7 kg



Bezpečnostné poznámky

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD!
USCHOVAJTE NÁVOD NA BEZPEČNOM
MIESTE! PRI ODOVZDÁVANÍ TOHTO
VÝROBKU TRETEJ STRANE PRILOŽTE TIEŽ
VŠETKY DOKUMENTY.



VAROVANIE!

**NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA
ŽIVOTA A RIZIKO ÚRAZU PRE**

DOJČATÁ A DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovými materiálmi. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

- Pred montážou a používaním zariadenia si prečítajte návod na obsluhu a všetky ďalšie informácie a riadte sa nimi. Bezpečné používanie výrobku sa dá dosiahnuť len vtedy, ak bol správne zostavený a správne používaný. Je vašou zodpovednosťou, aby si všetci používatelia výrobku boli vedomí týchto upozornení.

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu vždy vyhľadajte vášho lekára, aby zistil možné zdravotné riziká a zabránil im. Všímajte si signály svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s vašim lekárom, ak sa niekedy necítite dobre, pociťujete bolesť pri cvičení, tlak v hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo točenie hlavy.

⚠ UPOZORNENIE! RIZIKO ÚRAZU!

- Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu športového vybavenia! Toto zariadenie je určené na používanie dospelými.
- Súpravu používajte na stabilnom, rovnom, vodorovnom povrchu s ochranným krytom na podlahe alebo koberci. Bezpečné cvičenie si vyžaduje dostatok priestoru. Pri cvičení udržiavajte okolo seba a výrobku voľný priestor aspoň 1 m (pozri obr. M).
- Pred každým použitím skontrolujte a uistite sa, že sú všetky svorkové uzávery správne utiahnuté. Spoločlivosť je možné zachovať len vtedy, ak sa výrobok pravidelne kontroluje. Tento výrobok používajte len v dobrom stave. Nepoužívajte tento výrobok, ak je poškodený.
- Zariadenie je vhodné najmä na tréning hornej časti tela a svalov rúk a zlepšuje celkovú vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- Rodičia a ostatní vedúci by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože vzhľadom na prirodzený inštinkt detí pri hre a ich radosť z experimentovania sa môžu dostať do situácií a prejavíť správanie, pre ktoré nie je tréningové vybavenie vhodné.
- Ak umožníte deťom používať zariadenie, mali by ste brať do úvahy ich duševný a fyzický vývoj a predovšetkým ich živosť. Na deti by ste mali dohliadať a predovšetkým im ukázať, ako správne používať zariadenie. Tréningové zariadenie v žiadnom prípade nie je vhodné ako hračka.

● Montáž

- Na tyč činky **1** nasadíte záťažové tanieri **2** (obr. B). Uistite sa, že závažia na oboch koncoch činky **1** sú rovnaké, aby ste predišli zraneniu. Dodané záťažové tanieri **2** môžete pridávať alebo odoberať podľa vlastných schopností.
- Pre zaistenie záťažových tanierov **2** otvorte zámok svorkového uzáveru **3** a nasadte ho na tyč činky **1** (obr. C). Uzamknite svorkový uzáver **3**. Uistite sa, že sú záťažové tanieri **2** pevne zaistené. Obrázok D zobrazuje celý zmontovaný výrobok.

● Poznámky k tréningu

Svojím záujmom o silový tréning ste urobili krok k mobilite a zdraviu, pretože silový tréning posilňuje svaly. Okrem toho sa zvyšuje pohyblivosť kĺbov, čo môže znížiť riziko zranenia. Šport v kombinácii so správnu stravou môže zlepšiť váš cholesterol, krvný tlak, hladinu cukru v krvi, motiváciu, percento telesného tuku a náladu.

● Všeobecné poznámky k tréningu

Rozcvička

Táto fáza pomáha znížiť riziko svalových zranení a kĺčov tým, že zvyšuje prietok krvi a pripravuje svaly na tréning. Odporúčame vykonať niekoľko strečingových cvičení v trvaní približne 30 sekúnd. Nepreťažujte svaly a vyhýbajte sa trhavým pohybom. Ak to bolí, ZASTAVTE.

Schladenie sa

Tak ako pred každým tréningom by sa mala vykonať rozcvička, po tréningu by sa malo uskutočniť ochladenie. Schladením sa začína fáza relaxácie; prevádzková teplota tela sa zníži a ukáže sa prechod k uvoľneniu stresu. Schladenie by malo trvať aspoň 10 minút (ako rozcvička) a je to riadené spomaľovanie na najnižšiu úroveň. Tepová frekvencia by mala klesnúť čo najnižšie.

Strečing

Po tréningu by ste si však určite mali ponáhľovať svaly. Pred cvičením alebo počas neho sa môžete natiahnuť, aby ste si ľahko zahriali svaly. Následným strečingom sa sval vráti do pôvodnej dĺžky, čím sa zabráni skráteniu svalů. Čím intenzívnejší bol tréning, tým dôležitejší je následný strečing. Strečing by mal trvať 20 až 30 sekúnd na každý sval. Strečing by mal byť pre cvičený sval citelný, ale nikdy by nemal bolieť.

● Poznámky k cvičeniu

Začnite tréning s približne 7–8 opakovaniami na jednu cvičebnú sériu. Zvyšujte počet opakovaní podľa svojich individuálnych preferencií pomaly na 11–12 opakovaní na sériu. Ak zistíte, že sú vaše svaly unavené, znížte rozsah tréningu. V ideálnom prípade trénujte 3–4 krát týždenne. Dbajte však na to, aby ste svalom a telu poskytli dostatok času na zotavenie medzi jednotlivými tréningovými dňami, odporúčame vložiť jeden deň odpočinku.

Všetky cviky vykonávajte so stabilným stredom tela. Chrbticu (najmä bedrovú) je potrebné udržiavať v rovnjej polohe, aby jednotlivé stavce boli v biomechanicky správnej polohe, napr. na ochranu platničky pred chybným zaťažením.

Všetky cvičenia vykonávajte plynulo a kontrolovane. Netrénujte s rozmachom a/alebo trhavo. Upozorňujeme, že v prípade nesprávneho alebo nadmerného tréningu sú možné negatívne účinky na vaše zdravie.

● Cvičenia

(Obr. E) Biceps

Postavte sa tak, ako je znázornené na obrázku, s nohami na šírku ramien, s rovným chrbtom a napnutými svalovými partiami. Uchopte činku do každej ruky, ako je znázornené na obrázku. Zdvihnite činku, zatiaľ čo druhú spustíte rovnakým smerom. Na začiatku cvičenia by mala byť činka držaná rovnobežne s telom, inými slovami, s dlaňami smerujúcimi dovnútra. Počas zdvíhania sa otáča tak, aby dlaň na konci smerovala nahor. Vo fáze spúšťania je to naopak. Počas tréningovej fázy by sa mal lakeť držať blízko tela, aby sa bicepsy cvičili izolovane.

(Obr. F) Triceps

Činku držte podľa obrázka oboma rukami na koncoch za hlavou. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Zdvihnite ruky nad hlavu a natiahnite paže. Ramená nie sú zdvihnuté. Nechajte činku opäť klesnúť.

(Obr. G) Šikmé svaly trupu

Činku držte oboma rukami. Spustíte činku na vonkajšiu stranu ľavého kolena. Zdvihnite ruky do strán a otočte telo na pravú stranu. Ramená nie sú zdvihnuté. Vráťte sa do východiskovej polohy. Zmeňte stranu tela.

(Obr. H) Hrudník - motýľ

Ľahnite si podľa obrázka chrbtom na rovnú lavičku (uistite sa, že je stabilná) a pre väčšiu stabilitu si nohy položte na každú stranu. Uchopte do každej ruky činku a ruky držte mierne pokrčené nad hrudníkom. Teraz posúvajte činky do strán približne na úroveň ramien. Činky opäť zdvihnite a vráťte sa do východiskovej polohy.

(Obr. I) Chrbát

Postavte sa dopredu s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie začnite s nízkymi hmotnosťami. Jednou rukou sa oprite o lavičku alebo stoličku. V druhej ruke držte činku a nechajte ruku voľne visieť. Pomaly a kontrolovane ťahajte činku smerom k hrudníku, pričom chrbát zostáva rovný a telo napnuté. Nechajte činku pomaly klesnúť.

(Obr. J) Rameno - bočné zdvihnutie

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Uchopte činku alebo činky, ak trénujete obe strany súčasne, a stiahnite lopatky dozadu s mierne pokrčenými lakťami. Potom zdvihnite rameno alebo ramená približne do výšky ramien, samotné ramená však nezdvíhajte. Potom vráťte činku (činky) späť do východiskovej polohy.

(Obr. K) Predný zdvih

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Toto cvičenie môžete vykonávať aj v sede. Uchopte činku alebo činky, ak trénujete obe strany súčasne, a stiahnite lopatky dozadu s mierne pokrčenými lakťami. Potom zdvihnete rameno alebo ramená približne do výšky ramien (prípadne ešte viac nad hlavu), samotné ramená však nezdvíhajte. Potom vráťte činku (činky) späť do východiskovej polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte sa s nohami na šírku ramien a rovným chrbtom s napnutými brušnými svalmi, ako je znázornené na obrázku. Držte činky a nechajte ruky so záťažou voľne visieť na oboch stranách. Teraz sa pomaly a kontrolovane presuňte do veľkého výpadu, ako je znázornené na obrázku. Dbajte na to, aby koleno prednej nohy zostávalo stále nad chodidlom a chrbát bol rovný. Opäť sa postavte a vymeňte nohy.

● Čistenie a starostlivosť

- Utrite vlhkou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna. Nepoužívajte abrazívne alebo žieravé čistiace prostriedky. Výrobok skladujte vždy v suchu a čistote, v miestnosti s nízkou teplotou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach. O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

● Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe. Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.

Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný. Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny: Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 495820_2507) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie. Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-pošta: owim@lidl.sk

Uvod	Stranica	35
Predviđena upotreba	Stranica	35
Sadržaj isporuke (slika A)	Stranica	35
Tehnički podaci	Stranica	35
Sigurnosne napomene	Stranica	35
Sastavljanje	Stranica	36
Napomene za vježbanje	Stranica	36
Opće napomene za vježbanje	Stranica	36
Napomene u vezi vježbanja	Stranica	37
Vježbe	Stranica	37
Čišćenje i njega	Stranica	38
Zbrinjavanje	Stranica	38
Jamstvo	Stranica	38
Postupak u slučaju koji je pokriven jamstvom	Stranica	38
Servis	Stranica	39

SET UTEGA, 10 KG

● Uvod



Čestitamo vam na kupnji novog proizvoda. Time ste se odlučili za jedan vrlo kvalitetan proizvod. Prije prvog stavljanja u pogon, upoznajte se sa proizvodom. Za to pomno pročitajte slijedeće upute za uporabu i sigurnost. Koristite ovaj proizvod u skladu s navedenim uputama te u navedene svrhe. Sačuvajte ove upute na jednom sigurnom mjestu. U slučaju davanja proizvoda trećim osobama, izručite također svu pripadajuću dokumentaciju. Ovaj i brojne druge priručnike možete preuzeti i pregledati na stranici www.lidl-service.com. Skeniranjem QR koda otvorit će vam se internetska stranica Lidl usluga (www.lidl-service.com) na kojoj možete otvoriti priručnik s uputama unošenjem broj artikla (IAN) 495820_2507.

● Predviđena upotreba

Ovaj je proizvod dizajniran kao sportska oprema i nije predviđen za komercijalnu, terapijsku ili medicinsku upotrebu. Proizvod smiju upotrebljavati samo odrasle osobe i to u zatvorenim prostorima.

● Sadržaj isporuke (slika A)

- 1 1 šipka za utege
- 2 6 ploča za utege
- 3 2 krajnje stezaljke

● Tehnički podaci

Šipka za utege sa završecima:

1,95 kg,
promjer: 30 mm,
duljina: 35 cm,
2 krajnje stezaljke za učvršćenje ploča utega.

Ploče utega:

ukupno 6 ploča utega;
4 x 1 kg
(promjer 119 mm,
debljina 18 mm)
2 x 2 kg
(promjer 154 mm,
debljina 20,5 mm)

Ukupna težina:

10 kg

Vertikalno opterećenje

krajnjih stezaljki: maksimalno 7 kg



Sigurnosne napomene

PRIJE UPOTREBE PROČITAJTE UPUTE!
UPUTE DRŽITE NA SIGURNOM MJESTU!
KADA OVAJ PROIZVOD PROSLJEĐUJETE DRUGIM OSOBAMA, PRILOŽITE I SVU DOKUMENTACIJU.



▲ UPOZORENJE! OPASNOST PO ŽIVOT I RIZIK OD NESREĆA ZA DOJENČAD I DJECU! Djecu

nemojte nikada ostavljati bez nadzora s ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.

- Pročitajte i slijedite korisnički priručnik i sve druge informacije prije sastavljanja i korištenja opreme. Proizvod se može sigurno koristiti samo ako je pravilno sastavljen i ako se pravilno koristi. Vi ste odgovorni da se svi korisnici proizvoda upoznaju s upozorenjima.

- Posavjetujte se sa svojim liječnikom kako biste otkrili moguće zdravstvene rizike i spriječili ih prije početka bilo kojeg programa vježbanja. Obratite pažnju na signale koje vam šalje vaše tijelo. Pogrešno ili pretjerano vježbanje može oštetiti vaše zdravlje. Ako se osjećate loše, osjećate bol tijekom vježbanja, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, izrazito kratak dah, vrtoglavicu ili ošamućenost, odmah prestanite s vježbanjem i obratite se svom liječniku.

⚠ OPREZ! RIZIK OD OZLJEDA! Djecu i kućne ljubimce odmaknite podalje dalje od sportske opreme! Uređaj je namijenjen za odrasle osobe.

- Komplet upotrebljavajte na stabilnoj, ravnoj i vodoravnoj površini sa zaštitnim pokrivačem za pod ili na tepihu. Za sigurno vježbanje potrebno je dovoljno prostora. Tijekom vježbanja ostavite najmanje 1 m slobodnog prostora oko sebe i proizvoda (pogledajte sliku M).
- Prije svake uporabe uvjerite se da su sve krajnje stezaljke pravilno zategnute. Pouzdanost proizvoda može se održati samo ako se proizvod redovito provjerava. Ovaj proizvod upotrebljavajte samo ako je u dobrom stanju. Proizvod nemojte upotrebljavati ako je oštećen.
- Ovaj je uređaj posebno predviđen za vježbanje mišića gornjeg dijela tijela i ruku i poboljšava opću izdržljivost i sagorijevanje masti.
- Roditelji i druge osobe koje pružaju nadzor trebaju biti svjesni svoje odgovornosti budući da dječji prirodni instinkt za igru i ljubav prema eksperimentiranju mogu dovesti do situacija i ponašanja za koje oprema za vježbanje nije predviđena.
- Ako dopuštate da djeca upotrebljavaju opremu, trebete uzeti u obzir njihov mentalni i tjelesni razvoj te prije svega o njihovu vitalnost. Djecu trebete nadzirati i naučiti ih kako pravilno upotrebljavati opremu. Oprema za vježbanje ni u kojem slučaju nije prikladna kao igračka.

● Sastavljanje

- Postavite ploče utega **[2]** na šipku za utege **[1]** (slika B). Pobrnite se da su težine na oba kraja šipke za utege **[1]** jednake kako biste izbjegli ozljede. Možete dodavati ili uklanjati isporučene ploče utega **[2]** ovisno o vašim mogućnostima.
- Kako biste učvrstili ploče utega **[2]**, otvorite bravu krajnje stezaljke **[3]** i umetnite je na šipku utega **[1]** (slika C). Zaključajte krajnju stezaljku **[3]**. Provjerite jesu li ploče utega **[2]** učvršćene. Na slici D prikazan je potpuno sastavljen proizvod.

● Napomene za vježbanje

Već ste samim interesom za vježbe snage napravili važan korak prema većoj pokretljivosti i zdravlju, jer trening snage jača vaše mišiće. Osim toga, povećava pokretljivost vaših zglobova, što smanjuje opasnost od ozljeda. Vaš kolesterol, krvni tlak, šećer u krvi, motivacija, udio tjelesne masti i raspoloženje mogu se poboljšati sportom u kombinaciji s pravilnom prehranom.

● Opće napomene za vježbanje

Zagrijavanje

Ova faza smanjuje opasnost od ozljeda mišića i grčeva povećavajući protok krvi i pripremajući mišiće za trening. Preporučujemo da napraviti nekoliko vježbi istezanja u trajanju otprilike 30 sekundi. Nemojte pretjerano naprezati mišiće i izbjegavajte nagle kretnje. Ako osjetite bol, STANITE.

Hlađenje

Kao što se prije svakog vježbanja treba zagrijati, tako se treba i ohladiti nakon svakog vježbanja. Hlađenje započinje fazu opuštanja. Radna temperatura tijela ponovno pada i ukazuje na prijelaz iz faze naprezanja u fazu opuštanja. Hlađenje treba trajati najmanje 10 minuta (kao faza zagrijavanja) i kontrolirano se polako spuštati na najnižu razinu. Puls treba biti što niži.

Istezanje

Mišiće svakako treba istegnuti nakon vježbanja. Možete se istegnuti prije ili tijekom vježbanja kako biste lakše zagrijali mišiće. Naknadno istezanje vraća mišić na prvobitnu duljinu, čime se sprječava skraćivanje mišića. Što je vježbanje bilo intenzivnije, to je istezanje nakon njega važnije. Istezanje bi trebalo trajati 20 do 30 sekundi po mišiću. Istezanje bi trebalo biti primjetno za odnosni mišić, ali bez bola.

● Napomene u vezi vježbanja

Započnite vježbanje s oko 7 do 8 ponavljanja po seriji. Polako povećavajte broj ponavljanja na 11 do 12 ponavljanja po seriji, ovisno o željama. Ako primijetite da su vam mišići umorni, smanjite opseg vježbi. Idealno bi bilo da vježbate 3 do 4 puta tjedno. Ipak, osigurajte dovoljno vremena za oporavak mišića i tijela između pojedinih dana vježbanja, preporučuje se jedan dan odmora između vježbanja.

Također, sve vježbe izvodite sa stabilnim središnjim dijelom tijela. Kralježnicu (osobito lumbalnu kralježnicu) treba držati ravnom tako da se pojedini kralješci drže u biomehanički ispravnom položaju, npr. radi zaštite intervertebralnog diska od pogrešnog opterećenja.

Sve vježbe izvodite glatko i kontrolirano. Vježbe nemojte izvoditi sa zamahom i/ili trzajima. Imajte na umu da su u slučaju nepravilnog ili pretjeranog vježbanja mogući negativni učinci na vaše zdravlje.

● Vježbe

(Slika E) Dvoglavi nadlaktični mišić

Stanite kako je prikazano, tako da su stopala u širini ramena, leđa ravna, a mišići trupa napeti. Uzmite uteg u svaku ruku kako je prikazano. Podignite uteg u istom smjeru kojim spuštate drugi. Uteg na početku vježbe držite usporedno s tijelom, drugim riječima - tako da su dlanovi okrenuti prema unutra. Tijekom podizanja dlan se okreće prema gore. Tijekom faze spuštanja događa se obrnuto. Tijekom faze izvođenja vježbe, lakat držite uz tijelo kako bi se dvoglavi nadlaktični mišić vježbao izolirano.

(Slika F) Troglavi nadlaktični mišić

Držite uteg iznad glave objema rukama iznad glave, kao što je prikazano. Ovu vježbu možete izvoditi i u sjedećem položaju. Podignite šake iznad glave i ispružite ruke. Ramena se ne smiju podizati. Ponovno spustite uteg.

(Slika G) Kosi mišići trupa

Držite uteg objema rukama. Spustite uteg s vanjske strane lijevog koljena. Podignite ruke u stranu, okrećući tijelo udesno. Ramena se ne smiju podizati. Vratite se u početni položaj. Promijenite stranu tijela.

(Fig. H) Prsa - leptir

Ležite kako je prikazano, s leđima na ravnoj klupi (pobrinite se da je stabilna) i postavite stopala sa obje strane kako bi stabilnost bila veća. Uzmite uteg u svaku ruku i držite ruke blago savijene iznad prsa. Sada pomaknite utege bočno prema dolje, otprilike do razine ramena. Ponovno podignite utege i vratite ih u početni položaj.

(Slika I) Leđa

Stanite tako da ste nagnuti naprijed i da su stopala u širini ramena, leđa ravna, a mišići trupa napeti kako je prikazano. Započnite vježbu s malim težinama. Oslonite se jednom rukom na klupu ili stolac. Držite uteg drugom rukom dok vam cijela ruka opušteno visi. Polako povucite uteg i kontrolirano prema prsima održavajući leđa ravnima, a tijelo napetim. Polako ponovno spustite uteg.

(Fig. J) Ramena - bočno podizanje

Stanite tako da su stopala u širini ramena, leđa ravna, a mišići trupa napeti, kao što je prikazano. Ovu vježbu možete izvoditi i u sjedećem položaju. Uzmite uteg ili utege, ako vježbate obje strane tijela istovremeno, i povucite lopatice unatrag s blago savijenim laktovima. Zatim podignite ruku ili ruke otprilike do visine ramena, ali ne podižite sama ramena. Nakon toga vratite bučicu(e) natrag u početni položaj.

(Slika K) Prednje podizanje

Stanite tako da su stopala u širini ramena, leđa ravna, a mišići trupa napeti, kao što je prikazano. Ovu vježbu možete izvoditi i u sjedećem položaju. Uzmite uteg ili utege, ako vježbate obje strane tijela istovremeno, i povucite lopatice unatrag s blago savijenim laktovima. Zatim podignite ruku ili ruke otprilike do visine ramena (po izboru je možete podići iznad glave), no nemojte podizati sama ramena. Nakon toga vratite bučicu(e) natrag u početni položaj.

(Slika L) Noge

Stanite tako da su stopala u širini ramena, leđa ravna, a mišići trupa napeti, kao što je prikazano. Uzmite utege u ruke i pustite ih da opušteno vise s obje strane. Zatim polako i kontrolirano napravite veliki iskorak, kako je prikazano. Pazite da je koljeno prednje noge stalno iznad stopala i da su vam leđa ravna. Ustanite uspravno i prijedite na drugu nogu.

● Čišćenje i njega

- Obrišite vlažnom krpom bez dlačica. Nemojte upotrebljavati abrazivna ili agresivna sredstva za čišćenje. Proizvod skladištite suh i čist u prostoriji s kontroliranom temperaturom.

● Zbrinjavanje

Ambalaža se sastoji od ekološki neškodljivih materijala koje možete zbrinuti na lokalnim mjestima za reciklažu.

O mogućnostima zbrinjavanja dotrajalog proizvoda možete se raspitati kod vaše općinske ili gradske uprave.

● Jamstvo

Ovaj proizvod je pažljivo proizveden prema strogim smjernicama kvalitete i temeljito je ispitivan prije isporuke. U slučaju pogreške u materijalu ili izradi, imate zakonska prava protiv prodavatelja proizvoda. Vaša zakonska prava ni na koji način nisu ograničena našom garancijom navedenom u nastavku.

Garancija za ovaj proizvod je 3 godine od datuma kupnje. Garantni rok počinje s datumom kupovine. Čuvajte originalni račun na sigurnom mjestu jer je ovaj dokument potreban kao dokaz kupnje. Sva oštećenja ili nedostaci koji su već prisutni u trenutku kupnje moraju se prijaviti odmah nakon raspakiranja proizvoda.

Ako se u roku od 3 godine od datuma kupnje pokaže da je proizvod neispravan u materijalu ili izradi, mi ćemo ga, po našem izboru, besplatno popraviti ili zamijeniti. Garantni rok se ne produljuje odobrenim zahtjevom za garanciju. To vrijedi i za zamijenjene i popravljene dijelove. Ova garancija ne vrijedi ako je proizvod bio oštećen ili nepropisno korišten ili održavan. Garancija pokriva greške u materijalu i proizvodnji. Ova se garancija ne odnosi na dijelove proizvoda koji su podložni uobičajenom habanju, te se stoga smatraju potrošnim dijelovima (npr. baterije, punjive baterije, crijeva, spremnici s tintom), niti na oštećenja lomljivih dijelova, npr. prekidača ili dijelova od stakla.

U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produljuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

● Postupak u slučaju koji je pokriven jamstvom

Kako biste osigurali brzu obradu svojeg zahtjeva, molimo vas da slijedite sljedeće upute:

Za sve upite pripremite račun i broj artikla (IAN 495820_2507) kao dokaz o kupnji.

Broj artikla možete naći na tipskoj pločici, na gravuri, na naslovnoj stranici vaših uputa (dolje lijevo) ili na naljepnici na stražnjoj ili donjoj strani.

Ukoliko nastanu greške u funkcioniranju ili drugi kvarovi, kontaktirajte najprije u nastavku navedeno odjeljenje servisa putem telefona ili e-maila.

Otkriven kao neispravan proizvod, možete ga onda poslati na spomenutu adresu servisa bez poštarine za vas, s dokazom o kupnji (račun) i opisom kakav je kvar i kada je nastao.

● Servis



Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: owim@lidl.hr

Uvod	Strana	41
Predviđena upotreba	Strana	41
Opseg isporuke (slika A)	Strana	41
Tehnički podaci	Strana	41
Bezbednosne napomene	Strana	41
Sastavljanje	Strana	42
Napomene za vežbanje	Strana	42
Opšte napomene o treniranju	Strana	42
Napomene o vežbanju	Strana	43
Vežbe	Strana	43
Čišćenje i nega	Strana	44
Odlaganje	Strana	44
Garancija	Strana	44
GARANCIJA I GARANTNI LIST	Strana	44
Postupak garancije	Strana	45
Servis	Strana	45

SET RUČNIH TEGOVA, 10 KG

● Uvod



Čestitamo Vam na kupovini Vašeg proizvoda. Odlučili ste se za kupovinu visokokvalitetnog proizvoda. Upoznajte se pre prve upotrebe sa proizvodom. Pročitajte u vezi toga pažljivo sledeće uputstvo za upotrebu i informacije u vezi bezbednosti. Koristite proizvod samo kao što je opisano i za navedene oblasti upotrebe. Sačuvajte ovo uputstvo na sigurnom mestu. Predajte svu dokumentaciju trećem licu kojem dajete proizvod. Ovaj i brojne druge priručnike možete preuzeti i pogledati na www.lidl-service.com. Skeniranjem QR koda bićete direktno preusmereni na veb stranicu Lidl servisa (www.lidl-service.com) gde možete otvoriti uputstvo za upotrebu unosom broja artikla (IAN) 495820_2507.

● Predviđena upotreba

Ovaj proizvod je dizajniran kao deo sportske opreme i nije predviđen za komercijalnu, terapijsku ili medicinsku upotrebu. Ovaj proizvod sme da se koristi samo u zatvorenom prostoru i od strane odraslih osoba.

● Opseg isporuke (slika A)

- 1 1 x Šipka bučice
- 2 6 x Ploče tegova
- 3 2 x Kopče zatvarača

● Tehnički podaci

Šipka bučice sa zatvaračima:	1,95 kg, prečnik: 30 mm, dužina: 35 cm, 2 kopče zatvarača za fiksiranje ploča tegova.
Ploče tegova:	ukupno 6 ploča tegova; 4 x 1 kg (prečnik 119 mm, debljina 18 mm) 2 x 2 kg (prečnik 154 mm, debljina 20,5 mm)
Ukupna težina:	10 kg
Vertikalno opterećenje kopči zatvarača:	maksimum 7 kg



Bezbednosne napomene

PROČITAJTE UPUTSTVA PRE UPOTREBE!
ČUVAJTE OVA UPUTSTVA NA BEZBEDNOM MESTU! KADA OVAJ PROIZVOD PROSLEDJUJETE DRUGIM OSOBAMA, PRILOŽITE I SVU DOKUMENTACIJU.



UPOZORENJE! OPASNOST PO ŽIVOT I RIZIK OD NESREĆA ZA BEBE I DECU!

Nemojte nikada da ostavljate decu bez nadzora sa ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.

- Pročitajte i pratite priručnik sa uputstvima i sve ostale informacije pre sklapanja i korišćenja opreme. Bezbedna upotreba proizvoda može da se postigne samo ako je pravilno sklopljen i pravilno korišćen. Vaša je odgovornost da svi korisnici proizvoda budu svesni upozorenja.

- Uvek se obratite lekaru da biste detektovali moguće zdravstvene rizike i sprečili ih pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja. Obratite pažnju na signale koje vam telo šalje. Pogrešno ili preterano vežbanje može da oštetiti vaše zdravlje. Odmah prestanite da vežbate i posavetujte se sa lekarom ako ikad osetite slabost, bol od vežbanja, stezanje u grudnom košu, nepravilne otkucaje srca, ekstremno kratak dah, vrtoglavicu ili nesvesticu.

⚠ OPREZ! RIZIK OD POVREDA! Držite decu i kućne ljubimce podalje od sportske opreme! Ovaj uređaj je predviđen da ga koriste odrasle osobe.

- Koristite komplet na stabilnoj, ravnoj, horizontalnoj površini sa zaštitnom oblogom za pod ili tepih. Bezbedno vežbanje zahteva puno prostora. Kad vežbate, održavajte najmanje 1 m praznog prostora oko sebe i proizvoda (pogledajte sliku M).
- Proverite i uverite se pre svakog perioda upotrebe da su sve kopče zatvarači pravilno zategnuti. Pouzdanost može da se održi samo ako se proizvod redovno proverava. Koristite ovaj proizvod samo ako je u dobrom stanju. Ne koristite ovaj proizvod ako je oštećen.
- Uređaj je naročito pogodan za treniranje mišića gornjeg dela tela i ruku, te poboljšava sveukupnu izdržljivost i sagorevanje masnoće.
- Roditelji i ostali koji nadziru decu treba da budu svesni svoje odgovornosti jer deca zbog svog prirodnog instinkta za igru i uživanja u eksperimentisanju mogu da se dovedu u situacije i ispolje ponašanja za koja oprema za trening nije pogodna.
- Ako dozvolite da deca upotrebljavaju opremu, trebate da uzmete u obzir njihov mentalni i telesni razvoj, a pre svega o njihovu vitalnost. Decu trebate da nadgledate, a pre svega da ih naučite kako da pravilno upotrebljavaju opremu. Oprema za vežbanje ni u kom slučaju nije pogodna kao igračka.

● Sastavljanje

- Stavite ploče tegova **2** na šipku bučice **1** (slika B). Osigurajte da tegovi na oba kraja šipke bučice **1** budu jednaki da biste izbegli povrede. Možete da dodajete ili uklanjate priložene ploče tegova **2** na osnovu svoje sposobnosti.
- Da učvrstite ploče tegova **2**, otvorite bravicu kopče zatvarača **3** i stavite je na šipku bučice **1** (slika C). Zaključajte kopču zatvarača **3**. Vodite računa da ploče tegova **2** budu bezbedno učvršćene. Slika D prikazuje kompletno sklopljen proizvod.

● Napomene za vežbanje

Svojim interesovanjem za trening snage vi ste napravili korak ka pokretljivosti i zdravlju jer trening snage ojačava mišiće. Pored toga, pokretljivost zglobova se povećava, što može da smanji rizik od povreda. Holesterol, krvni pritisak, šećer u krvi, motivacija, procenat telesne masti i raspoloženje mogu da vam se poboljšaju kroz sport u kombinaciji sa pravilnom ishranom.

● Opšte napomene o treniranju

Zagrevanje

Ova faza pomaže da se smanji rizik od povreda i grčeva mišića kroz povećanje protoka krvi i pripremu mišića za trening. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja približno 30 sekundi. Ne prenaprežite mišiće i izbegavajte pokrete trzanja. Ako boli, PRESTANITE.

Hlađenje

Baš kao što zagrevanje treba raditi pre svake sesije treninga, tako i hlađenje treba uraditi nakon vežbanja. Hlađenje započinje fazu opuštanja; radna temperatura tela će se spustiti a to pokazuje prelaz na oslobađanje stresa. Hlađenje treba da traje najmanje 10 minuta (kao i zagrevanje) i ono predstavlja kontrolisano sporo spuštanje na najniži nivo. Brzina pulsa treba da se spusti što niže.

Istezanje

Nakon treninga definitivno treba da istegnute mišiće. Možete da se istežete ili pre ili tokom vežbanja da biste lako zagrejali mišiće. Naknadno istezanje vraća mišić na prvobitnu dužinu i time sprečava skraćanje mišića. Što je trening bio žustriji, to je naknadno istezanje važnije. Istezanje treba da traje 20 do 30 sekundi po mišiću. Istezanje treba da bude primetno za mišić koji istežete ali nikad ne sme da boli.

● Napomene o vežbanju

Započnite trening sa oko 7–8 ponavljanja po setu vežbi. Polako povećavajte broj ponavljanja u zavisnosti od individualnih preferenci do 11–12 ponavljanja po setu. Ako primetite da su vam mišići umorni, smanjite obim treninga. Idealno trenirajte 3–4 puta nedeljno. Međutim, obavezno ostavite dovoljno vremena da se mišići i telo oporave između pojedinačnih dana treninga, preporučuje se umetanje jednog dana odmora.

Takođe, radite sve vežbe sa stabilnim centrom tela. Kičma (naročito lumbalni deo) mora uvek da bude ravna, da bi se pojedinačni pršljenovi održali u biomehanički pravilnom položaju, npr. da bi diskusi bili zaštićeni od nepravilnog opterećenja.

Izvodite sve vežbe na ravnomeran i kontrolisan način. Ne trenirajte sa zaletanjem i/ili trzanjem. Imajte u vidu da su u slučaju nepravilnog ili prekomernog treniranja moguće negativne posledice po zdravlje.

● Vežbe

(Slika E) biceps

Stanite kako je prikazano, sa stopalima u širini ramena, pravim leđima i zategnutim mišićima trupa. Uхватite bučicu u svaku šaku kako je prikazano. Podignite jednu bučicu dok spuštate drugu u isto vreme. Bučicu treba držati paralelno sa telom na početku vežbe, drugim rečima, sa dlanovima okrenutim unutra. Tokom podizanja ona se rotira tako da dlan bude okrenut nagore na kraju. Tokom faze spuštanja je obrnuto. Tokom faze treniranja, lakat treba da se drži blizu tela tako da biceps bude treniran u izolaciji.

(Slika F) triceps

Držite bučicu kako je prikazano, sa obe šake na krajevima, iza glave. Alternativno, ova vežba se može raditi i u sedećem položaju. Podignite šake iznad glave i ispružite ruke. Ramena se ne podižu. Ponovo spustite bučicu.

(Slika G) kosi mišići trupa

Držite bučicu sa obe šake. Spustite bučicu sa spoljašnje strane levog kolena. Podignite ruke u stranu, okrećući telo na desnu stranu. Ramena se ne podižu. Vratite se u početni položaj. Promenite stranu tela.

(Slika H) grudi - leptir

Ležite kako je prikazano, sa leđima na ravnoj klupi (vodite računa da bude stabilna) i postavite stopala sa obe strane zbog veće stabilnosti. Uхватite bučicu svakom šakom i držite ruke blago savijene iznad grudi. Sada pomerite bučice bočno dole do oko nivoa ramena. Podignite bučice ponovo gore i vratite se u početni položaj.

(Slika I) leđa

Stanite nagnuti napred, sa stopalima u širini ramena, pravim leđima i zategnutim mišićima trupa, kako je prikazano. Započnite ovu vežbu sa malim tegovima. Oslonite se jednom šakom na klupu ili stolicu. Držite bučicu drugom šakom i pustite da ta ruka labavo visi dole. Polako i kontrolisano vucite bučicu prema grudima dok leđa ostaju prava a telo zategnuto. Polako spustite bučicu.

(Slika J) ramena - bočno podizanje

Stanite sa stopalima u širini ramena, pravim leđima i zategnutim mišićima trupa, kako je prikazano. Alternativno, ova vežba se može raditi i u sedećem položaju. Uхватite jednu bučicu, ili obe bučice ako trenirate obe strane istovremeno, i povucite lopatice nazad sa laktovima blago savijenim. Zatim podignite jednu ili obe ruke do oko visine ramena ali ne podižite sama ramena. Nakon toga vratite bučicu (bučice) nazad u početni položaj.

(Slika K) prednje podizanje

Stanite sa stopalima u širini ramena, pravim leđima i zategnutim mišićima trupa, kako je prikazano. Alternativno, ova vežba se može raditi i u sedećem položaju. Uхватite jednu bučicu, ili obe bučice ako trenirate obe strane istovremeno, i povucite lopatice nazad sa laktovima blago savijenim. Zatim podignite jednu ili obe ruke do oko visine ramena (opcionally idite dalje do iznad glave) ali ne podižite sama ramena. Nakon toga vratite bučicu (bučice) nazad u početni položaj.

(Slika L) noge

Stanite sa stopalima u širini ramena, pravim leđima i zategnutim mišićima trupa, kako je prikazano. Držite bučice i pustite da vam ruke sa tegovima labavo vise sa obe strane. Sada se na spor i kontrolisan način pomerite u veliki iskorak, kako je prikazano. Vodite računa da koleno prednje noge neprekidno ostane iznad stopala i da leđa budu prava. Ponovo ustanite i promenite nogu.

● Čišćenje i nega

- Obrišite vlažnom krpom koja ne ostavlja dlačice. Ne koristite abrazivna ili kaustična sredstva za čišćenje. Uvek skladištite proizvod suv i čist u prostoriji sa umerenom temperaturom.

● Odlaganje

Pakovanje se sastoji od ekološki prihvatljivih materijala koje možete odlagati na lokalnim mestima za reciklažu. Mogućnosti za uklanjanje iskorišćenog proizvoda možete saznati u vašoj opštinskoj ili gradskoj upravi.

● Garancija

Lidl i proizvođač nisu u mogućnosti da garantuju obezbeđivanje servisiranja i dostupnost rezervnih delova nakon isteka garantnog perioda/ perioda saobraznosti. Ukoliko za tim bude potrebe, putem naše Službe za potrošače možete proveriti dostupnost rezervnih delova i opcije za popravku. Hvala na razumevanju.

Kako izjaviti reklamaciju?

Molimo Vas:

- da pozovete korisnički servis: 0800 300 180
- pošaljete e-mail na: owim@lidl.rs
- posetite najbližu Lidl prodavnicu.

Da bismo osigurali najbržu asistenciju, molimo da sačuvate fiskalni račun i date ga na uvid prilikom izjavljivanja reklamacije.

GARANCIJA I GARANTNI LIST

Poštovani,

Ovim putem Vas upoznajemo sa Vašim pravima i obavezama koje proističu iz Zakona o zaštiti potrošača, a u pogledu ostvarivanja prava iz garancije.

Ova garancija ni na koji način ne utiče, niti isključuje prava koja kupac ima u skladu sa važećim Zakonom o zaštiti potrošača po osnovu zakonske odgovornosti prodavca za nesaobraznost robe ugovoru koja traje 2 godine od dana kada je roba predata kupcu.

Davalac garancije ovom izjavom preuzima obavezu da kupcima svojih aparata, a pod uslovima definisanim u ovoj izjavi, obezbedi:

- besplatno otklanjanje kvarova u garantnom roku, koji bi nastali kod uobičajene upotrebe ili zbog grešaka u proizvodnji i materijalu, ili
- zamenu aparata, u garantnom roku predviđenim ovom garancijskom izjavom, u slučaju da opravka nije moguća, ili
- ako otklanjanje kvara nije moguće, kupac ima pravo da zahteva od prodavca povrat novca.

Ukupan rok garancije je 3 godine.

Garantni rok počinje da važi od datuma kupovine proizvoda, odnosno od prijema istog od strane kupca, a što se dokazuje fiskalnim računom.

Garancija važi na teritoriji Republike Srbije.

Kupac može da izjavi reklamaciju usmeno u nekom od prodajnih objekata Lidl Srbija KD, odnosno telefonom, pisanim putem ili elektronskim putem na kontakte kompanije Lidl Srbija KD, uz dostavu računa na uvid.

U cilju ispravnog funkcionisanja proizvod se koristi u skladu sa njegovom namenom i Uputstvom za upotrebu.

Na zahtev kupca, koji je izjavljen u garantnom roku, prodavac će izvršiti otklanjanje kvarova i nedostataka na proizvodu u roku predviđenim Zakonom.

Garantni uslovi:

Pre obraćanja prodavcu za tehničku pomoć, potrebno je proveriti ispravnost instalacije i ostalih potrebnih uslova naznačenih u Uputstvu za upotrebu.

Kupac je dužan da prodavcu preda sve pripadajuće delove proizvoda koje je preuzeo u trenutku kupovine.

Popravke u roku garancije:

Garancija važi počev od dana kada je roba predata kupcu, a na osnovu fiskalnog odsečka. U istom periodu davalac garancije, odnosno prodavac je u obavezi da otkloni sve tehničke kvarove bez naknade, u zakonskom roku.

Garancija ne važi u sledećim slučajevima:

1. Ukoliko prodavcu uz aparat nije priložen fiskalni račun sa datumom prodaje.
2. Ukoliko je kvar prouzrokovao udarom groma, strujnim udarom ili sličnim delovanjem spoljne sile na sam uređaj (požar, poplava, naponski udar...).
3. Ukoliko su nastali kvarovi i oštećenja na uređaju posledica delovanja spoljnih uticaja, kao što su: velika vlaga, previsoka i suviše niska temperatura (pucanje cevi usled smrzavanja, oštećenja gumenih delova, rđanje, itd.)
4. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa Uputstvom za upotrebu.
5. Ukoliko je proizvod pokušalo da popravi treće neovlašćeno lice.
6. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa namenom.
7. Ukoliko je čišćenje i održavanje uređaja urađeno protivno Uputstvu za upotrebu.
8. Ukoliko je proizvod korišćen u profesionalne svrhe.

Naziv proizvoda:	Set ručnih tegova, 10 kg
Model:	HG13605
IAN / Serijski broj:	495820_2507
Proizvođač:	OWIM GmbH & Co. KG Stiftsbergstraße 1 74167 Neckarsulm Nemačka
Davalac garancije- uvoznik:	Lidl Srbija KD Prva južna radna 3 22330 Nova Pazova Republika Srbija Tel. 0800 300 180 E-mail: kontakt@lidl.rs
Datum predaje robe potrošaču:	datum sa fiskalnog računa
Uvozi i stavlja u promet:	Lidl Srbija KD Prva južna radna 3 22330 Nova Pazova Republika Srbija Tel. 0800 300 180 E-mail: kontakt@lidl.rs

● Postupak garancije

Da biste osigurali brzo obradu vašeg slučaja, molimo vas da pratite sledeća uputstva: Molimo vas da priložite račun i broj artikla (IAN 495820_2507) kao dokaz o kupovini. Broj artikla ćete naći na tipskoj pločici, kao gravuru na prednjoj strani uputstva (dole levo) ili kao nalepnicu na zadnjoj ili donjoj strani uređaja. Ukoliko dođe do funkcionalnih ili drugih nedostataka, molimo vas da kontaktirate službu za pomoć telefonom ili e-mailom. Neispravan proizvod možete vratiti besplatno na adresu servisa koju ste dobili. Uverite se da ste priložili dokaz o kupovini (dok ga ne dobijete) i informacije o tome šta je kvar i kada se to dogodilo.

● Servis

Servis Srbija

Tel.: 0800 300 180

E-Mail: owim@lidl.rs

Вовед	Страница 47
Употреба	Страница 47
Содржина на пакетот (Сл. А)	Страница 47
Технички податоци	Страница 47
Безбедносни напомени	Страница 47
Склопување	Страница 48
Напомени за вежбање	Страница 48
Општи напомени за вежбање	Страница 49
Напомени за вежбање	Страница 49
Вежби	Страница 49
Чистење и грижа	Страница 50
Отстранување	Страница 51
Гаранција	Страница 51
Постапка во случај на гаранција	Страница 51
Сервис	Страница 51

КОМПЛЕТ ТЕГОВИ СО ШИПКА, 10 KG

● Вовед



Ви честитаме за купувањето на вашиот нов производ. Со тоа се одлучивте за квалитетен производ. Запознајте се со производот пред да го употребите за прв пат. Исто така, Ве молиме внимателно да ги прочитате упатствата за ракување, како и советите за безбедност дадени подолу. Користете го производот само според упатствата и само за наведеното поле на примена. Чувајте ги овие упатства на безбедно место. При предавање на производот на трети лица, предадете ги сите придружни документи. Ова и многу други упатства можете да ги преземете и прегледате на www.lidl-service.com. Со скенирање на QR-кодот ќе бидете директно пренасочени на веб-страницата Lidl-Service (www.lidl-service.com), каде што со внесување на бројот на артиклот (IAN) 495820_2507 можете да го отворите вашето упатство за употреба.

● Употреба

Овој производ е дизајниран како парче спортска опрема и не е наменет за комерцијална, терапевтска или медицинска употреба. Овој производ мора да се употребува само надвор и од страна на возрасни лица.

● Содржина на пакетот (Сл. А)

- 1 1 x шипка за тегови
- 2 6 x плочи за тегови
- 3 2 x клипни затворачи

● Технички податоци

Шипка за тегови

со затворачи: 1,95 кг, дијаметар: 30 мм,
должина: 35 см, 2 клипни
затворачи за фиксирање на
плочите на тегот.

Плочи на тегот: вкупно 6 плочи на тегови;
4 x 1 кг (дијаметар 119 мм,
дебелина 18 мм)
2 x 2 кг (дијаметар 154 мм,
дебелина 20,5 мм)

Вкупна тежина: 10 кг

Вертикална

носивост

на клипните

затворачи:

максимум 7 кг



Безбедносни напомени

ВЕ МОЛИМЕ ДА ГИ ПРОЧИТАТЕ
УПАТСТВОТА ПРЕД ДА ГО КОРИСТИТЕ
ПРОИЗВОДОТ! ВЕ МОЛИМЕ ДА ГИ ЧУВАТЕ
УПАТСТВОТА НА БЕЗБЕДНО МЕСТО! КОГА
ГО ПРЕНЕСУВАТЕ ОВОЈ ПРОИЗВОД НА
ДРУГИ, ВЕ МОЛИМЕ ВКЛУЧЕТЕ ГИ СИТЕ
ДОКУМЕНТИ.



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ! ОПАСНОСТ ПО ЖИВОТ И РИЗИК ОД НЕСРЕЌИ ЗА

БЕБИЊА И ДЕЦА! Никогаш не ги

оставајте децата без надзор со
амбалажата. Постои опасност од
задушување.

- Прочитајте ги и следете го упатството за употреба и кои било други информации пред да ја склопите и користите опремата. Безбедна употреба на производот може да се постигне само ако тој правилно се склопи и се користи. Ваша одговорност е сите корисници на производот да бидат запознаени со предупредувањата.

- Секогаш консултирајте го вашиот лекар за да утврдите можни ризици по здравјето и да ги спречите пред започнување на која било програма за вежбање. Забележувајте ги сигналите од вашето тело. Неправилно или прекумерно вежбање може да го оштети вашето здравје. Веднаш престанете да вежбате и консултирајте се со вашиот лекар доколку некогаш не се почувствувате добро или пак почувствувате болка при вежбање, стегање во градите, неправилно биење на срцето, екстреман недостаток на воздух, вртоглавица или зашеметеност.

⚠ ВНИМАНИЕ! РИЗИК ОД ПОВРЕДА!

- Држете ги децата и милениците подалеку од спортската опрема! Оваа направа е наменета само за употреба од страна на возрасни лица.
- Користете го комплетот на стабилна, рамна, хоризонтална површина со заштитна прекривка за подот или тепихот. За да вежбате безбедно потребно е да имате доволно простор. Во текот на вежбањето оставите најмалку 1 м слободен простор околу себе и производот (погледнете ја Сл. М).
 - Пред секоја употреба уверете се дека клипните затворачи се правилно затегнати. Сигурноста на производот може да се одржи само ако производот редовно се проверува. Користете го производот само ако е во добра состојба. Не го користете производот доколку е оштетен.
 - Направата е посебно предвидена за вежбање на мускулите на горниот дел на телото и рацете и ја подобрува севкупната издржливост и согорувањето на масите.
 - Родителите и другите лица кои вршат надзор треба да бидат свесни за својата одговорност поради тоа што детскиот природен инстинкт за игра и љубовта кон експериментирањето може да доведат до ситуации и однесување за кои не е предвидена опремата за вежбање.

- Ако им дозволувате на децата да ја користат опремата, треба да го имате предвид нивниот ментален и телесен развој и пред сè, нивната виталност. Треба да вршите надзор над децата и пред сè да им покажете како правилно да ја употребуваат опремата. Опремата за вежбање во никој случај не е соодветна како играчка.

● Склопување

- Поставете ги плочите на теговите **2** на шипката за тегови **1** (Сл. В). Осигурете се дека тегжините на двете страни на шипката за тегови **1** се еднакви за да избегнете повреда. Можете да ги додавате или вадите доставените плочи на теговите **2** во зависност од вашите можности.
- За да ги прицврстите плочите на теговите **2**, отворете ја бравата на клипниот затворач **3** и вметнете ја на шипката на теговите **1** (Сл. С). Заклучете го крајниот затворач **3**. Осигурете се дека плочите на теговите **2** се зацврстени. На сликата D е прикажан целосно склопениот производ.

● Напомени за вежбање

Со самиот интерес за вежби за сила покажавте дека направивте чекор кон подвижност и здравје, поради тоа што со вежбите за сила ги зацврстувате вашите мускули. Исто така, подвижноста на вашите зглобови се зголемува, со што може да се намали ризикот од повреда. Вашиот холестерол, крвен притисок, шеќерот во крвта, вашата мотивација, уделот на телесни масти и расположението можат да се подобрат со спорт во комбинација со правилна исхрана.

● Општи напомени за вежбање

Загревање

Оваа фаза помага да се намали ризикот од повреда на мускули и создавање на грчеви преку подобрување на протокот на крв и подготвување на мускулите за вежбање. Се препорачува да се направат неколку вежби за истегнување во траење од приближно 30 секунди. Немојте претерано да ги напрегате мускулите и избегнувајте нагли движења. Доколку ве боли, ПРЕСТАНАТЕ.

Ладење

Исто како што пред секое вежбање треба да се загреете, така треба и да се изладите по секое вежбање. Ладењето започнува со фаза на опуштање. Работната температура на телото повторно се намалува и укажува на премин од фазата на напрегање кон фазата на опуштање. Ладењето треба да трае најмалку 10 минути (исто колку и фазата на загревање) и контролирано полека да се симнува на најниско ниво. Пулсот треба да биде колку што е можно понизок.

Истегнување

По вежбањето дефинитивно треба да ги истегнете вашите мускули. Можете да се истегнете пред или по вежбањето за лесно да ги загреете вашите мускули. Последователното истегнување го враќа мускулот во неговата првична должина, при тоа спречувајќи скратување на мускулот. Колку потешко било вежбањето, толку поважно е последовалното истегнување. Истегнувањето треба да трае 20 до 30 секунди по мускул. Истегнувањето треба да биде приметливо за соодветниот мускул, но никогаш не треба да боли.

● Напомени за вежбање

Започнете го вежбањето со приближно 7-8 повторувања по комплет за вежбање. Зголемувајте го бројот на повторувања според важите лични желби полека до 11-12 повторувања по комплет. Доколку приметите дека мускулите ви се заморени, намалете го опфатот на вашето вежбање. Идеално би било да вежбате 3-4 пати неделно. Меѓутоа, осигурајте доволно време за опоравување на вашите мускули и телото помеѓу деновите кога вежбате. Препорачливо е да вметнете еден ден за одмор.

Исто така, изведувајте ги сите вежби со стабилен средишен дел на телото. Кичмата (особено лумбалниот дел) мора секогаш да биде рамна, така што поединечните пршлени да можат да се одржуваат во биомеханичка правилна положба, на пр. за да се заштитат дискусите од неправилно оштетување. Изведувајте ги сите вежби на рамномерен и контролиран начин. Не вежбајте со залетување и / или ненадејни движења. Имајте предвид дека во случај на неправилно или претерано вежбање можно е да дојде до негативни влијанија на вашето здравје.

● Вежби

(Сл. Е) Бицепс

Застанете како што е прикажано, така што стапалата се во ширина на рамената, грбот е рамен, а мускулите на трупот се напнати. Земете тег во секоја рака, како што е прикажано. Подигнете го тегот во истата насока во која го спуштате другиот. Тегот на почетокот на вежбата држете го паралелно со телото, со други зборови, така што дланките да бидат свртени кон внатре. Во текот на подигнувањето дланката се врти кон горе. Во текот на фазата на спуштање се случува обратното. Во текот на фазата на изведување на вежби, лактот држете го блиску до телото, така што бицепсот да може да се вежба во изолација.

(Сл. F) Трицепс

Држете го тегот како што е прикажано со двете раце на краевите зад главата. Алтернативно, оваа вежба може да ја изведувате и во седечка положба. Подигнете ги дланките над главата и истегнете ги рацете. Рамената не смеат да се подигнуваат. Повторно спуштете го тегот.

(Сл. G) Коси мускули на трупот

Држете го тегот со двете раце. Спуштете го тегот на надворешната страна на левото колено. Подигнете ги рацете странично, вртејќи го вашето тело на десната страна. Рамената не смеат да се подигнуваат. Вратете се на почетната положба. Променете ја страната на телото.

(Сл. H) Гради - пеперутка

Легнете како што е прикажано, со грбот на рамна клупа (осигурете се дека е стабилна) и поставете ги стапалата на двете страни за да биде стабилноста поголема. Земете тег во секоја рака и држете ги вашите раце благо свиткани над градите. Сега поместете ги теговите бочно надолу, отприлика до ниво на рамењата. Подигнете ги теговите повторно нагоре и вратете се на почетната положба.

(Сл. I) Грб

Застанете така што сте навалени напред и така што стапалата се во ширина на рамената, грбот е рамен, а мускулите на трупот се напнати, како што е прикажано. Започнете ја вежбата со мали тежини. Потпирајте се со едната рака на клупа или столица. Држете го тегот во другата рака и оставете ја раката да виси надолу слободно. Повлечете го тегот полека и контролирано кон градите додека грбот е исправен, а телото напнато. Вратете го тегот полека долу.

(Сл. J) Рамо - странично подигнување

Застанете, така што стапалата се во ширина на рамената, грбот е рамен, а мускулите на трупот се напнати, како што е прикажано. Алтернативно, оваа вежба може да ја изведувате и во седечка положба. Земете го тегот или теговите ако ги вежбате двете страни на телото истовремено и повлечете ги лопатките наназад со благо свиткани лактови. Потоа подигнете ја раката или рацете отприлика до висина на рамото, но не ги подигнувајте самите рамења. Потоа, вратете го (ги) тегот (теговите) назад во почетната положба.

(Сл. K) Предно подигнување

Застанете, така што стапалата се во ширина на рамената, грбот е рамен, а мускулите на трупот се напнати, како што е прикажано. Алтернативно, оваа вежба може да ја изведувате и во седечка положба. Земете го тегот или теговите ако ги вежбате двете страни на телото истовремено и повлечете ги лопатките наназад со благо свиткани лактови. Потоа подигнете ја раката или рацете отприлика до висина на рамото (по избор можете да ја подигнете над главата), но не ги подигнувајте самите рамења. Потоа, вратете го (ги) тегот (теговите) назад во почетната положба.

(Сл. L) Нозе

Застанете, така што стапалата се во ширина на рамената, грбот е рамен, а мускулите на трупот се напнати, како што е прикажано. Држете ги теговите и оставете ги рацете со теговите да висат слободно на секоја страна. Потоа, полека и контролирано направете голем исчекор, како што е прикажано. Внимавајте коленото на предната нога да биде постојано над стопалото и грбот да ви биде рамен. Повторно станете и променете ги нозете.

● Чистење и грижа

- Избришете со влажна крпа, која не остава влакненца. Не користете абразивни или агресивни средства за чистење. Секогаш складирајте го производот сув и чист во просторија со контролирана температура.

● Отстранување

Пакувањето е целосно изработено од материјали што може да се рециклираат, кои може да ги отстраните во локални капацитети за рециклирање.

Варијантите за одлагање на истрошениот производ можете да ги дознаете во Вашата општина или градска администрација.

● Гаранција

Производот е изработен според строги насоки за квалитет и е внимателно проверен пред испорака. Во случај на материјални или производствени недостатоци, имате законски права кон продавачот на производот. Вашите законски права не се ограничени на никаков начин со нашата гаранција наведена подолу. Гаранцијата за овој производ изнесува 3 години од датумот на купување. Гарантниот рок започнува од датумот на купување. Чувајте ја оригиналната сметка за купување на безбедно место, бидејќи овој документ е потребен како доказ за купувањето.

Сите оштетувања или недостатоци кои постоеле уште при купувањето мора веднаш да се пријават по вадењето на производот од амбалажата.

Доколку производот во рок од 3 години од датумот на купување покаже материјален или производствен недостаток, ние – по наш избор – ќе го поправиме или замениме бесплатно за Вас. Гарантниот рок не се продолжува со прифатено гарантно барање. Ова важи и за заменетите и поправените делови.

Оваа гаранција престанува да важи ако производот е оштетен или неправилно користен или одржван.

Гаранцијата ги покрива материјалните и производствените недостатоци. Оваа гаранција не се однесува на делови од производот кои се предмет на нормално трошење и затоа се сметаат за потрошни делови (на пр. батерии, акумулатори, црева, кертрици), ниту на оштетувања на кривки делови, како што се прекинувачи или делови од стакло.

● Постапка во случај на гаранција

За да се обезбеди брза обработка на Вашето барање, следете ги следниве упатства:

Чувајте го оригиналната сметка за купување и бројот на артиклот (IAN 495820_2507) како доказ за купување.

Бројот на артиклот можете да го најдете на типската плочка, гравура на производот, на насловната страница на упатството за употреба, (види лево долу) или како налепница на задната или долната страна од производот.

Доколку се појават функционални дефекти или други недостатоци, прво контактирајте ја сервисната служба наведена подолу телефонски или по е-пошта.

Штом производот ќе биде евидентиран како неисправен, можете да го вратите бесплатно на адресата за сервис која ќе Ви биде соопштена. Осигурајте се дека го приложувате оригиналниот доказ за купување (фискална сметка) и краток писмен опис во кој се наведуваат деталите за дефектот и времето на неговото појавување.

● Сервис



Сервис Северна Македонија

Тел.: 0800 90698

Е-пошта: owim@lidl.mk

Hyrje	Faqja	53
Përdorimi i synuar.	Faqja	53
Çfarë përfshihet (Fig. A).....	Faqja	53
Të dhënat teknike.....	Faqja	53
Shënime për sigurinë	Faqja	53
Montimi	Faqja	54
Shënime për stërvitjen	Faqja	54
Shënime të përgjithshme për stërvitjen.....	Faqja	54
Shënime për ushtrimet	Faqja	55
Ushtrimet	Faqja	55
Pastrimi dhe kujdesi	Faqja	56
Asgjësimi	Faqja	56
Garancia	Faqja	56
Procedura në rast garancie	Faqja	57
Shërbimi.....	Faqja	57

SET PESHASH DORE, 10 KG

● Hyrje



Ju urojmë për blerjen e produktit tuaj të ri. Keni zgjedhur një produkt me cilësi të lartë. Njihuni me produktin para se ta

përdorni për herë të parë. Përveç kësaj, ju lutemi të rishikoni me kujdes udhëzimet e përdorimit dhe këshillat e sigurisë më poshtë. Përdorni produktin vetëm siç është përshkruar dhe vetëm për përdorimet e përcaktuara. Mbjajni këto udhëzime në një vend të sigurt. Dorëzoni të gjitha dokumentet bashkë me produktin, nëse ia kaloni një pale të tretë.

Ju mund të shkarkoni dhe shikoni këtë dhe shumë manuale të tjera në www.lidl-service.com. Duke skanuar kodin QR, do të ridrejtoheni drejtpërdrejt në faqen e shërbimit të Lidl (www.lidl-service.com), ku mund të hapni manualin e përdorimit duke shtypur numrin e artikullit (IAN) 495820_2507.

● Përdorimi i synuar

Ky produkt është bërë për t'u përdorur si pajisje sportive, nuk është menduar për qëllim tregtar, terapeutik ose mjekësor. Ky produkt duhet të përdoret vetëm në ambiente të brendshme nga të rriturit.

● Çfarë përfshihet (Fig. A)

- 1 1 x shufër gire
- 2 6 x pllaka peshe
- 3 2 x kapëse

● Të dhënat teknike

Gira me kapëse: 1,95 kg,
diametri: 30 mm,
gjatësia: 35 cm,
2 kapëse për rregullimin e
pllakave të peshave.

Pllaka peshash gjithsej 6 pllaka peshash;
4 x 1 kg
(diametri 119 mm,
trashësia 18 mm)
2 x 2 kg
(diametri 154 mm,
trashësia 20,5 mm)

Pesha e
përgjithshme: 10 kg

Ngarkimi vertikal i
kapëseve: maksimumi 7 kg



Shënime për sigurinë

JU LUTEMI TË LEXONI UDHËZIMET PARA PËRDORIMIT! MBJAJNI UDHËZIMET NË NJË VEND TË SIGURT! KUR IA JEPNI KËTË PRODUKT NJË PALE TË TRETË, PËRFSHINI EDHE TË GJITHA DOKUMENTET.



PARALAJMËRIM! RREZIK PËR JETËN DHE RREZIK

AKSIDENTESH PËR FOSHNJAT

DHE FËMIJËT! Mos i lini asnjëherë fëmijët të pambikëqyrur me materialin e paketimit.

Ekziston rreziku i mbytjes.

- Lexoni dhe zbatoni manualin e udhëzimeve dhe çdo informacion tjetër para se të montoni dhe përdorni pajisjen. Përdorimi i sigurt i produktit mund të arrihet vetëm nëse është montuar dhe përdorur siç duhet. Është përgjegjësia juaj që të gjithë përdoruesit e produktit të jenë në dijeni të paralajmërimeve.

- Flisni gjithnjë me mjekun për të zbuluar dhe parandaluar rreziqet e mundshme shëndetësore dhe para se të filloni ndonjë program ushtrimesh. Tregohuni të vëmendshëm ndaj sinjaleve të trupit. Ushtrimet e gabuara ose të tepërta mund t'ju dëmtojnë shëndetin. Ndaloni menjëherë ushtrimet dhe konsultohuni me mjekun nëse nuk ndiheni mirë, nëse keni dhimbje, shtrëngim në gjoks, rrahje të çrregullta të zemrës, shkurtim ekstrem të frymëmarrjes, marrje mendsh ose turbullim.

⚠ KUJDES! RREZIK LËNDIMI! Mbajini fëmijët dhe kafshët shtëpiake larg nga pajisjet sportive! Kjo pajisje është bërë për t'u përdorur nga të rriturit.

- Përdoreni setin mbi sipërfaqe të qëndrueshme, të rrafshët, horizontale me mbulesë mbrojtëse për dyshemenë ose qilimin. Për të bërë ushtrime në mënyrë të sigurt duhet një dhomë e bollshme. Kur bëni ushtrime, nuk duhet të ketë asgjë në një largësi të paktën 1 m rreth vetes dhe produktit (shiko Fig. M).
- Gjithmonë kontrolloni dhe sigurohuni që të gjitha kapëset janë shtrënguar mirë. Besueshmëria mund të ruhet vetëm nëse produkti kontrollohet rregullisht. Përdoren këto produkt në gjendje të mirë. Mos e përdorni këtë produkt nëse është dëmtuar.
- Pajisja është veçanërisht e përshtatshme për trajnimin e muskujve të sipërm të trupit dhe të krahëve, dhe ajo përmirëson rezistencën e përgjithshme dhe djegien e yndyrnave.
- Prindërit dhe mbikëqyrësit e tjerë duhet të jenë të kujdesshëm lidhur me përgjegjësinë që kanë, sepse instinkti i natyrshëm i fëmijëve dhe kënaqësia e tyre për të eksperimentuar mund t'i bëjë që të futen në situata dhe të bëjnë veprime për të cilat pajisjet e stërvitjes nuk janë të përshtatshme.
- Nëse i lejoni fëmijët ta përdorin pajisjen, duhet të merrni parasysh zhvillimin e tyre mendor dhe fizik, dhe mbi të gjitha gjithë mirëqenien e tyre. Duhet t'i mbikëqyrni fëmijët, dhe mbi të gjitha, t'u tregoni se si ta përdorin pajisjen siç duhet. Pajisjet e stërvitjes nuk duhet të përdoren në asnjë mënyrë si lodër.

● Montimi

- Futni pllakat e peshave [2] te shufra e girës [1] (Fig. B). Për të shmangur lëndimet, sigurohuni që peshat në të dyja anët e shufrës së girës [1] të jenë të barabarta. Mund të shtoni ose të hiqni pllakat e dhëna të peshave [2] në varësi të aftësive tuaja.
- Për t'i siguruar pllakat e peshave [2], hapni kapësen [3] dhe futeni te shufra e girës [1] (Fig. C). Kyçeni kapësen [3]. Sigurohuni që pllakat e peshave [2] janë të fiksuara mirë. Figura D tregon produktin e montuar plotësisht.

● Shënime për stërvitjen

Duke shfaqur interes për t'u stërvitur, keni bërë një hap drejt përmirësimit të lëvizshmërisë dhe shëndetit, sepse stërvitja ju forcon muskujt. Përveç kësaj, lëvizshmëria në kyçet tuaja rritet, dhe kjo ul rrezikun e lëndimeve. Kolesterolit, tensionit i gjakut, sheqeri në gjak, motivimi juaj, përqindja e yndyrnave në trup dhe gjendja juaj e humorit përmirësohen me anë të sportit të kombinuar me të ushqyerit e mirë.

● Shënime të përgjithshme për stërvitjen

Bëni nxehe

Kjo fazë ndihmon për të ulur rrezikun e lëndimit të muskujve dhe të ngërçeve duke rritur qarkullimin e gjakut dhe duke i përgatitur muskujt për stërvitje. Këshillohet që të bëni pak ushtrime shtrigjeje për rreth 30 sekonda. Mos i sforconi tepër muskujt dhe shmangni lëvizjet e pakontrolluara. Nëse keni dhimbje, NDALONI.

Çlodhuni

Njëlloj siç duhet bërë nxeheja para çdo seance stërvitore, pas një njësie duhet të çlodheni. Çlodhja fillon fazën e relaksimit; temperatura e trupit do të ulët sërish dhe kjo tregon kalimin e relaksimit të stresit. Çlodhja duhet të zgjatë të paktën 10 minuta (si nxeheja) dhe ajo kontrollohet me ngadalë duke zbritur në nivelin më të ulët. Rrahjet e pulsit duhet të jenë sa më të ulëta.

Shtriqja

Pas stërvitjes, duhet patjetër të bëni shtriqje të muskujve. Mund të bëni shtriqje para ose gjatë ushtrimeve për t'i nxehur muskujt me lehtësi. Kur shtriqja bëhet më pas, muskujt rikthehen në gjatësinë e tyre fillestare, duke parandaluar shkurtimin e muskujve. Sa më intensive të ketë qenë stërvitja, aq më e rëndësishme është që të bëhet shtriqja më pas. Shtriqja duhet të zgjatë 20 deri në 30 sekonda për çdo muskul. Shtriqjen duhet ta ndjeni te muskujt që po synoni, por nuk duhet të keni dhimbje.

● Shënime për ushtrimet

Filloni stërvitjen me rreth 7–8 përsëritje për çdo set ushtrimi. Rriteni me ngadalë numrin e përsëritjeve sipas preferencave tuaja deri në 11–12 përsëritje për çdo set. Nëse vini re që muskujt janë lodhur, reduktoni stërvitjen. Është mirë të stërviteni 3–4 herë në javë. Megjithatë sigurohuni që të lini kohë të mjaftueshme që muskujt dhe trupi të rikuperohen midis ditëve të stërvitjes, dhe sugjerohet që të futni një ditë pushim mes tyre.

Gjithashtu bëni të gjitha ushtrimet duke e pasur stabël qendrën e trupit. Shtylla kurrizore (veçanërisht shtylla lumbare) duhet të mbahet drejt, në mënyrë që vertebrat të mbahen në pozicionin e duhur në aspektin biomekanik, p.sh. për të mbrojtur disqet nga ngarkesat e gabuara.

Bëni të gjitha ushtrimet në mënyrë të qetë dhe të kontrolluar. Mos bëni stërvitje duke përdorur inerci dhe / ose me lëvizje të pakontrolluara. Vini re se nëse stërviteni në mënyrën e gabuar ose nëse stërviteni tepër, kjo mund të ndikojë keq në shëndetin tuaj.

● Ushtrimet

(Fig. E) Biceps

Qëndroni në këmbë siç tregohet në figurë duke i mbajtur këmbët larg njëra-tjetrës sa gjerësia e supave dhe shpinën drejt me muskujt e mesit të shtrënguar. Merrni një girë në secilën dorë siç tregohet në figurë. Ngrini një girë ndërsa e ulni tjetrën poshtë. Gira duhet të mbahet paralel me trupin në fillim të ushtrimit, pra pëllëmbët duhet të jenë të kthyera brenda. Gjatë ngritjes, ajo rrotullohet në mënyrë që në fund pëllëmba të kthehet lart. Gjatë fazës së uljes, ndodh e kundërta. Gjatë fazës së stërvitjes, bërryli duhet të mbahet pranë trupit, në mënyrë që bicepsi të trajnohet më vete.

(Fig. F) Triceps

Mbajeni girën siç tregohet në figurë me të dyja duart në funde mbrapa kokës. Ky ushtrim mund të bëhet edhe ulur. Ngrini duart mbi kokë dhe shtrijini krahët. Supat nuk duhet të jenë të ngritur. Uleni përsëri girën.

(Fig. G) Muskujt e tërthortë të mesit

Mbajeni girën me të dyja duart. Uleni girën në anën e jashtme të gjurit të majtë. Ngrini krahët anash, duke e rrotulluar trupin në anën e djathtë. Supat nuk duhet të jenë të ngritur. Kthehuni në pozicionin fillestar. Ndryshoni anën e trupit.

(Fig. H) Gjoksi - Flutur

Shtrihuni siç tregohet në figurë në një stol të rrafshët (sigurohuni që është stabël) dhe vendosini këmbët në secilën anë për më shumë stabilitet. Kapni një girë në secilën dorë dhe mbajni krahët pak të përkulur mbi gjoks. Tani ulini girat anash rreth nivelit të supave. Ngrini përsëri girat lart dhe kthehuni te pozicioni i fillimit.

(Fig. I) Shpina

Qëndroni të anuar përpara me këmbët sa gjerësia e supave dhe shpinën drejt me muskujt e mesit të shtrënguar siç tregohet në figurë. Filloni këtë ushtrim me pesha të lehta. Mbahuni me njëren dorë në stol ose në karrige. Kapni girën me dorën tjetër dhe lëreni krahun të varet lirshëm. Tërhiqeni girën me ngadalë dhe në mënyrë të kontrolluar drejt gjoksit ndërkohë që shpina qëndron drejt dhe trupi është i shtrënguar. Uleni përsëri girën me ngadalë.

(Fig. J) Supat - Ngritja anësore

Ngrihuni me këmbët larg njëra-tjetrës sa gjerësia e supave dhe me shpinën drejt, me muskujt e mesit të shtrënguar siç tregohet në figurë. Ky ushtrim mund të bëhet edhe ulur. Kapni një girë, ose të dyja girat nëse i stërvitni të dyja anët njëkohësisht, dhe tërhiqni shpatullat mbrapa me bërrylat pak të përkulur. Më pas ngrini krahun ose krahët deri te lartësia e supave, por mos i ngrini supat. Pas kësaj, ktheni girën(at) përsëri në pozicionin e fillimit.

(Fig. K) Ngritja përpara

Ngrihuni me këmbët larg njëra-tjetrës sa gjerësia e supave dhe me shpinën drejt, me muskujt e mesit të shtrënguar siç tregohet në figurë. Ky ushtrim mund të bëhet edhe ulur. Kapni një girë, ose të dyja girat nëse i stërvitni të dyja anët njëkohësisht, dhe tërhiqni shpatullat mbrapa me bërrylat pak të përkulur. Më pas ngrini krahun ose krahët deri te lartësia e supave (mundësisht mos shkoni më lart se koka), por mos i ngrini supat. Pas kësaj, ktheni girën(at) përsëri në pozicionin e fillimit.

(Fig. L) Këmbët

Ngrihuni me këmbët larg njëra-tjetrës sa gjerësia e supave dhe me shpinën drejt, me muskujt e mesit të shtrënguar siç tregohet në figurë. Mbani girat dhe lëriini krahët dhe peshat të varen lirshëm në secilën anë. Tani lëvizni ngadalë dhe në mënyrë të kontrolluar duke bërë një hap të madh siç tregohet në figurë. Sigurohuni që gjuri i këmbës së përparme të qëndrojë mbi shputën e këmbës dhe që shpina të jetë drejt. Ngrihuni përsëri dhe ndryshoni këmbën.

● Pastrimi dhe kujdesi

- Fshijeni me një leckë të njomë, pa push. Mos përdorni agentë pastrimi gërryes ose kaustikë. Mbajeni gjithnjë produktin të thatë dhe të pastër, në dhomë me temperaturë mesatare.

● Asgjësimi

Paketimi është bërë prej materialesh plotësisht të riciklueshme, të cilat mund t'i hidhni në qendrat lokale të riciklimit.

Mundësitë për asgjësimin e produktit të përdorur i merrni në komunën ose bashkinë tuaj.

● Garancia

Produkti është prodhuar sipas udhëzimeve të rrepta të cilësisë dhe është kontrolluar me kujdes para dorëzimit. Në rast të defekteve të materialit ose të prodhimit, keni të drejta ligjore ndaj shitësit të produktit. Të drejtat tuaja ligjore nuk kufizohen në asnjë mënyrë nga garancia jonë e përshkruar më poshtë.

Garancia për këtë produkt është 3 vjet nga data e blerjes. Afati i garancisë fillon nga data e blerjes. Ruani faturën origjinale të blerjes në një vend të sigurt, pasi ky dokument është i nevojshëm si dëshmi e blerjes.

Të gjitha dëmtimet ose defektet që janë të pranishme në momentin e blerjes duhet të raportohen menjëherë pas hapjes së produktit. Nëse produkti brenda 3 viteve nga data e blerjes paraqet një defekt material ose të prodhimit, ne do ta riparojmë ose zëvendësojmë atë falas për ju, sipas zgjedhjes sonë. Afati i garancisë nuk zgjatet në rast të pranimit të një kërkesë të garancisë. Kjo vlen edhe për pjesët e zëvendësuara ose të riparuar.

Kjo garanci humbet nëse produkti është dëmtuar ose përdorur apo mirëmbajtur në mënyrë të papërshtatshme.

Garancia mbulon defektet materiale dhe të prodhimit. Kjo garanci nuk vlen për pjesë të produktit që konsumohen në përdorim të zakonshëm dhe konsiderohen si pjesë të konsumuara (p.sh. bateri, akumulator, tuba, kartusha boje), si dhe për dëmtime të pjesëve delikate, p.sh. çelësa ose pjesë prej xhami.

● Procedura në rast garancie

Për të siguruar një trajtim të shpejtë të kërkesës suaj, ju lutemi t'i kushtoni vëmendje udhëzimeve në vijim:

Mbani faturën origjinale të blerjes dhe numrin e artikullit (IAN 495820_2507) si dëshmi të blerjes. Numrin e artikullit e gjeni në etiketën e të dhënave, një gdhendje në produkt, faqen e parë të manualit të përdorimit në gjuhën gjermane (poshtë majtas) ose si një ngjithëse në anën e pasme ose të poshtme të produktit.

Në rast të defekteve të funksionimit apo mangësive të tjera, ju lutemi kontaktoni fillimisht shërbimin e mëposhtëm përmes telefonit ose e-mail-it.

Sapo produkti të jetë regjistruar si me defekt, mund ta dërgoni atë pa pagesë në adresën e shërbimit që do t'ju komunikohet. Sigurohuni që të bashkëngjiti faturën origjinale të blerjes (kuponin) si dhe një përshkrim të shkurtër me shkrim, ku përshkruhen detajet e defektit dhe koha e shfaqjes së tij.

● Shërbimi



Shërbimi Shqipëri

Tel.: 0800 90698

Introducere	Pagina 59
Scopul utilizării	Pagina 59
Conținut (Fig. A)	Pagina 59
Date tehnice	Pagina 59
Note de siguranță	Pagina 59
Asamblarea	Pagina 60
Note privind antrenamentul	Pagina 60
Note generale de antrenament	Pagina 60
Note privind exercițiile	Pagina 61
Exerciții	Pagina 61
Curățarea și îngrijirea	Pagina 62
Înlăturare	Pagina 62
Garanție	Pagina 62
Modul de desfășurare în caz de garanție	Pagina 63
Service	Pagina 63

SET HALTERE SCURTE, 10 KG

● Introducere



Vă felicităm pentru achiziționarea noului dumneavoastră produs. Ați ales un produs de înaltă calitate. Înainte de

prima punere în funcțiune informați-vă cu privire la produs. Pentru aceasta citiți cu atenție următorul manual de utilizare și indicațiile de siguranță.

Utilizați acest produs numai conform descrierii și instrucțiunilor de utilizare. Păstrați această instrucțiune într-un loc sigur. În caz că, dați produsul mai departe la terți, înmânați de asemenea și documentația acestuia.

Puteți descărca și vizualiza acest manual și numeroase alte manuale pe www.lidl-service.com. Prin scanarea codului QR, dumneavoastră veți fi direcționat direct către pagina de internet pentru asistență Lidl (www.lidl-service.com), unde puteți deschide manualul de instrucțiuni prin introducerea numărului de articol (IAN) 495820_2507.

● Scopul utilizării

Acest produs este conceput ca un echipament sportiv și nu este destinat utilizării în scop comercial, terapeutic sau medical. Acest produs trebuie utilizat numai în interior și de către adulți.

● Conținut (Fig. A)

- 1 1 x Bară de ganteră
- 2 6 x Discuri de greutate
- 3 2 x Cleme opritoare

● Date tehnice

Bară de ganteră cu clemă:

1,95 kg,
diametru: 30 mm,
lungime: 35 cm,
2 cleme opritoare pentru
fixarea discurilor.

Discuri de greutate: 6 discuri de greutate în total;
4 x 1 kg
(diametru 119 mm,
grosime 18 mm)
2 x 2 kg
(diametru 154 mm,
grosime 20,5 mm)

Greutate generală: 10 kg

Încărcare verticală a

clemelor opritoare: maxim 7 kg



Note de siguranță

VĂ RUGĂM CITIȚI INSTRUȚIUNILE ÎNAINTE DE UTILIZARE! VĂ RUGĂM PĂSTRAȚI INSTRUȚIUNILE ÎNTR-UN LOC SIGUR! INCLUDEȚI TOATĂ DOCUMENTAȚIA ATUNCI CÂND TRANSFERAȚI ACEST PRODUS ALTOR PERSOANE.



⚠️ AVERTISMENT! PERICOL DE VIAȚĂ ȘI RISC DE ACCIDENT PENTRU BEBELUȘI ȘI COPII! Nu

lăsați niciodată copiii nesupravegheați cu materialele de ambalare. Există pericol de sufocare.

- Citiți și respectați manualul de instrucțiuni și orice altă informație înainte de a asambla și utiliza produsul. Utilizarea în siguranță a produsului se poate obține numai dacă acesta a fost asamblat și utilizat corect. Este responsabilitatea dumneavoastră ca toți utilizatorii produsului să cunoască avertismentele.

- Întotdeauna consultați-vă medicul pentru detectarea eventualelor riscuri asupra sănătății și să le preveniți înainte de a începe orice program de exerciții. Observați-vă semnalele corpului. Exercițiul excesiv sau executat greșit vă poate afecta sănătatea. În timpul efectuării exercițiului, dacă simțiți durere în timpul efectuării exercițiilor, senzație de apăsare asupra pieptului, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație extreme, amețelă sau vertij, opriți-vă imediat din antrenament și consultați-vă medicul.

⚠ ATENȚIE! RISC DE RĂNIRE! Țineți copiii și animalele de companie la distanță de echipamentul sportiv! Acest dispozitiv este destinat utilizării de către adulți.

- Utilizați setul pe o suprafață stabilă, dreaptă, orizontală, acoperită cu o protecție pentru podea sau mocheta. Antrenamentul în siguranță necesită un spațiu mare. Când faceți exerciții, lăsați un spațiu liber de cel puțin 1 m în jurul dumneavoastră și a produsului (consultați Fig. M).
- Înaintea fiecărei utilizări, verificați și asigurați-vă că clemele opritoare sunt bine strânse. Fiabilitatea poate fi menținută numai dacă produsul este verificat periodic. Utilizați acest produs numai în stare bună. Nu utilizați acest produs dacă este deteriorat.
- Dispozitivul este adecvat în special pentru prelucrarea mușchilor corpului superior și a mușchilor brațelor și îmbunătățește duranța în general și arderea grăsimilor.
- Părinții și alți supraveghetori trebuie să fie conștienți de responsabilitatea acestora deoarece datorită instinctului natural de joacă și tentației de a experimenta ale copiilor, aceștia se pot implica în situații și prezenta comportamente pentru care echipamentul de fitness nu este adecvat.

- Dacă permiteți copiilor să utilizeze echipamentul, trebuie să Țineți cont de dezvoltarea lor intelectuală și mai ales de nivelul lor de activitate. Trebuie să supravegheați copiii, și mai ales să le arătați cum să utilizeze echipamentul în mod corect. Echipamentul sportiv nu reprezintă în niciun caz o jucărie.

● **Asamblarea**

- Introduceți discurile [2] pe bara ganterei [1] (Fig. B). Asigurați-vă că greutatea de la ambele capete ale barei ganterei [1] sunt egale pentru a evita rănirea. Puteți adăuga sau îndepărta discurile de greutate furnizate [2] în funcție de abilitățile dumneavoastră.
- Pentru a securiza discurile de greutate [2], desfaceți cleva opritoare [3] și introduceți-o pe bara ganterei [1] (Fig. C). Deblocați mai întâi cleva [3]. Asigurați-vă că discurile [2] sunt bine fixate. Figura D ilustrează produsul asamblat complet.

● **Note privind antrenamentul**

Interesându-vă în antrenamentul de forță, ați făcut un pas spre mobilitatea și sănătate, deoarece antrenamentul de forță vă întărește mușchii. Mai mult, acesta sporește mobilitatea articulațiilor, care poate reduce riscul de rănire. Colesterolul, presiunea arterială, glicemia, motivația, procentajul de masă adiposă și dispoziția vă vor fi îmbunătățite datorită sportului combinat cu dieta corectă.

● **Note generale de antrenament**

Încălzirea

Această fază ajută la reducerea riscului de răni musculare și crampe cauzate de creșterea circulației sanguine și va pregăti mușchii pentru antrenament. Se recomandă să efectuați câteva exerciții de întindere timp de 30 de secunde. Nu vă suprasolicitați mușchii și evitați mișcările bruște. Dacă simțiți durere, OPRIT!-VĂ.

Răcirea

Așa cum trebuie efectuată o încălzire înaintea fiecărei sesiuni de antrenament, trebuie efectuată și o răcire după o unitate. O răcire începe printr-o fază de relaxare; temperatura de funcționare a corpului va scădea și indică tranziția spre relaxare. Răcirea ar trebui să dureze cel puțin 10 minute (ca și încălzirea) și este controlată încet, fiind redusă până la nivelul cel mai scăzut. Frecvența pulsului ar trebui să scadă cât se poate de jos.

Întinderea

După antrenament vă recomandăm să efectuați exerciții de întindere a mușchilor. Vă puteți întinde mușchii înainte sau în timpul antrenamentului pentru a vă încălzi cu ușurință mușchii. O întindere la final readuce mușchiul la lungimea sa originală, prevenind astfel scurtarea mușchiului. Cu cât antrenamentul este mai intens, cu atât mai importantă este întinderea după. Întinderea ar trebui să dureze între 20 și 30 de secunde pe mușchi. Întinderea trebuie să fie evidentă pentru mușchiul țintit, dar nu ar trebui niciodată să fie dureroasă.

● Note privind exercițiile

Începeți antrenamentul cu aproximativ 7–8 repetiții pe set de exerciții. Creșteți încet numărul de repetiții conform preferințelor individuale la 11–12 repetiții pe set. Dacă observați că mușchii vă sunt obosiți, reduceți obiectivul antrenamentului. Ideal, antrenați-vă ca 3–4 ori pe săptămână. Însă, asigurați-vă că lăsați suficient timp pentru recuperarea mușchilor și a corpului între zile de antrenament individual, se recomandă introducerea unei zile de odihnă.

De asemenea, executați toate exercițiile păstrându-vă centrul corpului stabil. Șira spinării (în special zona lombară) trebuie menținută dreaptă, astfel încât vertebrele individuale să fie menținute în poziție biomecanică corectă de ex. pentru a vă proteja discul împotriva sarcinilor defecte.

Efectuați toate exercițiile într-un mod constant și controlat. Nu vă antrenați folosind inerția și/sau bruscând. Rețineți, în cazul antrenamentului greșit sau excesiv, sunt posibile efecte negative asupra sănătății dumneavoastră.

● Exerciții

(Fig. E) Bicepsii

Stând conform ilustrației, cu picioarele la aceeași lățime ca umerii și cu spatele drept și mușchii abdominali încordați. Apucați o ganteră cu fiecare mână conform imaginii. Ridicați o ganteră în timp ce pe cealaltă o coborâți efectuând același traseu. Gantera trebuie ținută în paralel cu corpul la începutul exercițiului, în alte cuvinte, cu palmele îndreptate în interior. În timpul ridicării, rotiți gantera astfel încât la final, palma să fie îndreptată în sus. În timpul fazei de coborâre, inversați. În timpul exercițiului, cotul trebuie păstrat aproape de corp astfel încât bicepsii vor fi antrenați prin izolare.

(Fig. F) Tricepșii

Țineți gantera conform ilustrației, cu ambele mâni la capete, în spatele capului. Alternativ, acest exercițiu poate fi efectuat și în poziție așezată. Ridicați-vă mâinile deasupra capului și întindeți-vă brațele. Umerii nu ar trebui să fie ridicați. Coborâți din nou gantera.

(Fig. G) Mușchii abdominali oblici

Apucați gantera cu ambele mâini. Coborâți gantera spre exteriorul genunchiului stâng. Ridicați-vă brațele în lateral, rotindu-vă corpul spre partea dreaptă. Umerii nu ar trebui să fie ridicați. Reveniți la poziția de pornire. Schimbați latura.

(Fig. H) Piept - Fluturare

Întindeți-vă pe spate pe o bancă dreaptă (asigurați-vă că este stabilă) și amplasați-vă picioarele de-o parte și de alta pentru stabilitate suplimentară. Apucați o ganteră cu fiecare mână și țineți brațele ușor îndoite deasupra pieptului. Acum deplasați ganterele pe lateral în jos, cam în dreptul umerilor. Ridicați din nou ganterele și reveniți la poziția de pornire.

(Fig. I) Spatele

Stând în picioare aplecat, conform ilustrației, cu picioarele la aceeași lățime ca umerii și cu spatelul drept și mușchii abdominali încordați. Începeți acest exercițiu cu greutatea mică. Sprijiniți-vă cu o mână pe o bancă sau un scaun. Apucați gantera cu o mână și lăsați brațul să atârne fără rezistență. Trageți gantera încet și controlat spre piept în timp ce spatelul se menține drept și corpul este tensionat. Coborâți încet gantera.

(Fig. J) Umărul - Ridicare laterală

Stați, conform ilustrației, cu picioarele la aceeași lățime ca umerii și cu spatelul drept și mușchii abdominali încordați. Alternativ, acest exercițiu poate fi efectuat și în poziție așezată. Apucați o ganteră sau gantere dacă vă antrenați simultan ambele laturi și trageți omoplații spre spatel, cu coatele ușor îndoite. După care, ridicați brațul sau brațele la înălțimea aproximativă a umărului, dar fără a ridica umerii. După care, readuceți ganterele înapoi, în poziția de pornire.

(Fig. K) Ridicare frontală

Stați, conform ilustrației, cu picioarele la aceeași lățime ca umerii și cu spatelul drept și mușchii abdominali încordați. Alternativ, acest exercițiu poate fi efectuat și în poziție așezată. Apucați o ganteră sau gantere dacă vă antrenați simultan ambele laturi și trageți omoplații spre spatel, cu coatele ușor îndoite. Ridicați brațul sau brațele la înălțimea aproximativă a umărului (opțional puteți continua mai departe, deasupra capului), dar fără a ridica umerii. După care, readuceți ganterele înapoi, în poziția de pornire.

(Fig. L) Picioarele

Stați, conform ilustrației, cu picioarele la aceeași lățime ca umerii și cu spatelul drept și mușchii abdominali încordați. Apucați ganterele și lăsați-vă brațele cu greutatea să atârne fără rezistență de-o parte și de alta. Acum, deplasați-vă încet într-un mod controlat efectuând o fandare mare conform imaginii. Asigurați-vă că genunchiul piciorului din față rămâne constant deasupra labei piciorului, iar spatelul rămâne drept. Ridicați-vă din nou și schimbați picioarele.

● Curățarea și îngrijirea

- Ștergeți cu o cârpă ușor umezită, fără scame. Nu utilizați agenți de curățare abrazivi sau caustici. Păstrați întotdeauna produsul uscat și curat, într-o încăpere temperată.

● Înlăturare

Ambalajul este produs din material ecologic care pot fi eliminate la punctele locale de reciclare.

Puteți obține informații despre posibilitățile de eliminare a produsului de la administrația locală.

● Garanție

Produsul a fost fabricat cu atenție, conform unor standarde stricte de calitate și verificat temeinic înainte de livrare. În caz de defecțiuni de material sau de fabricație aveți drepturi legale față de vânzătorul produsului. Drepturile dumneavoastră legale nu sunt limitate în niciun fel de garanția menționată mai jos.

Garanția pentru aceste produse este 3 ani începând de la data achiziției. Durata garanției începe la data achiziției. Păstrați chitanța originală la un loc sigur, deoarece acest document este necesar pentru dovada achiziției.

Toate defecțiunile sau deteriorările care sunt deja existente la momentul achiziției, trebuie anunțate imediat după despachetarea produsului.

Dacă în decurs de 3 ani de la achiziția produsului apare un defect de material sau de fabricație, vă reparăm sau înlocuim gratuit produsul la alegerea noastră. Durata de garanție nu se prelungește după aprobarea unei cerințe de garanție. Aceasta este valabilă și pentru piesele schimbate și reparate. Această garanție se stinge dacă produsul este deteriorat, utilizat sau întreținut în mod necorespunzător.

Garanția acoperă defectele de material și de producție. Această garanție nu acoperă piesele componente ale produsului, care prezintă urme normale de uzură și care sunt considerate piese de schimb (de ex.: baterii, acumulatori, furtunuri, cartușe de vopsea) și nici deteriorările la nivelul pieselor casante, de exemplu întrerupătoare sau piese fabricate din sticlă.

Timpul de nefuncționare din cauza lipsei de conformitate apărute în cadrul termenului de garanție prelungeste termenul de garanție legală de conformitate și cel al garanției comerciale și curge, după caz, din momentul la care a fost adusă la cunoștința vânzătorului lipsa de conformitate a produsului sau din momentul prezentării produsului la vânzător/unitatea service până la aducerea produsului în stare de utilizare normală și, respectiv, al notificării în scris în vederea ridicării produsului sau predării efective a produsului către consumator. Produsele de folosință îndelungată care înlocuiesc produsele defecte în cadrul termenului de garanție vor beneficia de un nou termen de garanție care curge de la data preschimbării produsului.

● Modul de desfășurare în caz de garanție

Pentru a garanta o prelucrare rapidă a problemei dumneavoastră, vă rugăm să respectați următoarele indicații:

Pentru orice solicitare, vă rugăm să aveți la îndemână bonul de casă și numărul de articol (IAN 495820_2507) ca dovadă de achiziție. Numărul articolului îl luați de pe plăcuța cu date tehnice, o gravură, de pe fișa cu date a instrucțiunilor (jos stânga) sau ca abțibild de pe partea din spate sau de jos.

Dacă apar erori de funcționare sau alte erori, contactați apoi departamentul de service prin telefon sau prin email.

Produsul defect îl puteți transmite la adresa de service fără timbru cu prezentarea dovezii de achiziție (bon) și cu menționarea daunei și când a apărut.

● Service



Service România

Tel.: 0800 896 637

E-Mail: owim@lidl.ro

Увод	Страница	65
Употреба	Страница	65
Обхват на доставка (Фиг. А)	Страница	65
Технически данни	Страница	65
Бележки за безопасност	Страница	65
Сглобяване	Страница	66
Бележки за тренировката	Страница	66
Общи бележки за тренировката	Страница	67
Бележки за упражненията	Страница	67
Упражнения	Страница	67
Почистване и грижа	Страница	68
Изхвърляне	Страница	69
Гаранция	Страница	69
Сервиз	Страница	71

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10 KG

● Увод



Поздравяваме Ви с покупката на този нов продукт. Вие избрахте висококачествен продукт. Преди

първия пуск се запознайте с продукта. За целта внимателно прочетете упътването за обслужване и инструкциите за безопасност. Използвайте продукта само съгласно описанието и за посочените области на употреба. Съхранявайте настоящото упътване на сигурно място. При предоставяне на продукта на трети лица предавайте с него и цялата документация.

Можете да изтеглите и прегледате това и много други ръководства за употреба на www.lidl-service.com. Чрез сканиране на QR кода, ще бъдете прехвърлени директно на уебсайта на сервиса на Lidl (www.lidl-service.com), където можете да отворите ръководството за употреба, като въведете номера на артикула (IAN) 495820_2507.

● Употреба

Този продукт е предназначен за елемент от спортна екипировка и не е предвиден за търговска, терапевтична или медицинска употреба. Този продукт трябва да се използва само на закрито и от възрастни.

● Обхват на доставка (Фиг. А)

- 1 1 x Прът за дъмбели
- 2 6 x Дискови тежести
- 3 2 x Щипки ключалки

● Технически данни

Прът за дъмбел с ключалки

1,95 kg,
диаметър: 30 mm,
дължина: 35 cm,
2 щипки ключалки за фиксиране на дисковите тежести.

Дискови тежести: общо 6 дискови тежести;
4 x 1 kg
(диаметър 119 mm,
дебелина 18 mm)
2 x 2 kg
(диаметър 154 mm,
дебелина 20,5 mm)

Общо тегло:

10 kg

Вертикално

натоварване на

щипките ключалки: максимум 7 kg



Бележки за безопасност

МОЛЯ, ПРОЧЕТЕТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ ПРЕДИ УПОТРЕБА! МОЛЯ, СЪХРАНЯВАЙТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ НА СИГУРНО МЯСТО! КОГАТО ПРЕДОСТАВЯТЕ ТОЗИ ПРОДУКТ НА ТРЕТА СТРАНА, ПРЕДАЙТЕ И ВСИЧКИ ДОКУМЕНТИ.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ОПАСНОСТ ЗА ЖИВОТА И РИСК ОТ ЗЛОПОЛУКА ЗА

БЕБЕТА И ДЕЦА! Никога не оставяйте деца без надзор в близост до опаковъчните материали. Има опасност от задушаване.

- Прочетете и следвайте ръководството с инструкции и всяка друга информация, преди да сглобите и използвате оборудването. Безопасна употреба на продукта може да се постигне само, ако той е правилно сглобен и се използва правилно. Ваша отговорност е всички потребители на продукта да са известени за предупрежденията.

- Винаги се консултирайте със своя лекар за установяване на възможни рискове за здравето и предотвратяването им, преди да започнете програмата с упражнения. Бележка относно сигналите на Вашето тяло. Неправилните или прекомерните упражнения могат да увредят вашето здраве. Спрете тренировката незабавно и се консултирайте със своя лекар, ако някога не се почувствате добре, почувствате болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, силен задух, световъртеж или замаяност.

⚠ ПРЕДПАЗЛИВОСТ! РИСК ОТ НАРАНЯВАНЕ! Дръжте децата и домашните любимци далеч от спортното оборудване! Устройството е предназначено за употреба от възрастни.

- Използвайте комплекта върху стабилна, равна, хоризонтална повърхност със защитно покритие за пода или килим. Безопасните упражнения изискват просторно помещение. Когато се упражнявате, поддържайте дистанция от най-малко 1 m около себе си и продукта (вижте Фиг. М).
- Проверявайте и се уверявайте преди всяка употреба дали всички щипки ключалки са правилно затегнати. Надеждността може да бъде поддържана само, ако продуктът се проверява редовно. Използвайте този продукт само в добро състояние. Не използвайте този продукт, ако е повреден.
- Изделието е особено подходящо за трениране на мускулите на горната част на тялото и ръцете, подобрява общата издръжливост и изгарянето на мазнини.
- Родителите и други настойници трябва да са наясно със своята отговорност, защото поради естествения инстинкт за игра и склонността им към експериментиране могат да възникнат ситуации и да проявят поведение, за които оборудването за тренировка не е предназначено.

- Ако позволите на деца да използват оборудването, трябва да вземете под внимание тяхното умствено и физическо развитие и преди всичко тяхната жизненост. Трябва да наблюдавате децата и преди всичко да им покажете как да използват оборудването правилно. Тренировъчното оборудване в никакъв случай не е подходящо като играчка.

● Сглобяване

- Въмъкнете дисковите тежести **2** върху пръта на дъмбела **1** (Фиг. В). Уверете се, че тежестите от двата края на пръта на дъмбела **1** са еднакви, за да избегнете нараняване. Можете да добавяте или отстранявате предоставените дискови тежести **2** според своите възможности.
- За да закрепите дисковите тежести **2**, отворете ключалката на щипката **3** и ги въмъкнете върху пръта на дъмбела **1** (Фиг. С). Заклучете щипката ключалка **3**. Уверете се, че дисковите тежести **2** са затегнати сигурно. Фигура D показва напълно сглобения продукт.

● Бележки за тренировката

С интереса си към силовите тренировки сте направили крачка към подвижността и здравето, защото силовите тренировки укрепват мускулите Ви. В допълнение, подвижността на ставите Ви се увеличава, което може да намали риска от нараняване. Вашият холестерол, кръвно налягане, кръвна захар, мотивация, процент телесни мазнини и настроение могат да бъдат подобрени чрез спорт в съчетание с правилната диета.

● Общи бележки за тренировката

Загриване

Тази фаза помага за намаляване на риска от мускулни наранявания и крампи, като увеличава кръвния поток и подготвя мускулите за тренировка. Препоръчва се да извършите няколко разтягащи упражнения за приблизително 30 секунди. Не пренапрягайте своите мускули и избягвайте резки движения. Ако Ви заболи, СПРЕТЕ.

Охлаждане

Точно както загриването трябва да се извършва преди всяка тренировка, охлаждането трябва да се извършва след нея. Охлаждането започва фазата на релаксация; работната температура на тялото ще се понижи и показва прехода за релаксация на напрежението. Охлаждането трябва да трае най-малко 10 минути (като загриването) и е контролирано бавно отпускане до най-ниското ниво. Пулсът трябва да падне възможно най-ниско.

Разтягане

След тренировка определено трябва да разтегнете мускулите си. Можете лесно да разтягате мускулите си преди или по време на тренировката, за да ги загреете. Последващото разтягане връща мускула към първоначалната му дължина, като по този начин предотвратява скъсяването на мускула. Колкото по-интензивна е била тренировката, толкова по-важно е разтягането след това. Разтягането трябва да отнема от 20 до 30 секунди на мускул. Разтягането трябва да е осезаемо за засегнатия мускул, но никога не трябва да боли.

● Бележки за упражненията

Стартирайте тренировката си с около 7–8 повторения за всеки комплект упражнения. Увеличавайте броя на повторенията според индивидуалните си предпочитания бавно до 11–12 повторения на комплект. Ако забележите, че мускулите ви са уморени, намалете обхвата на тренировката си. В идеалния случай тренирайте 3–4 пъти седмично. Непременно обаче осигурете достатъчно време за възстановяване на Вашите мускули и тяло между всеки отделен тренировъчен ден, като се препоръчва да вмъкнете един ден почивка.

Освен това изпълнявайте всички упражнения със стабилен център на тялото. Гръбначният стълб (особено лумбалната част на гръбнака) трябва да се държи изправен, така че отделните прешлени да се държат в биомеханично правилна позиция, т.е. за защита на дисковете от опасни натоварвания.

Изпълнявайте всички упражнения по равномерен и контролиран начин. Не тренирайте с инерция и/или резки движения. Имайте предвид, че в случай на неправилно или прекомерно трениране са възможни отрицателни последици за Вашето здраве.

● Упражнения

(Фиг. Е) Бицепс

Застанете както е показано с крака на ширината на раменете и изправен гръб със стегнати мускули на торса. Хванете дъмбел във всяка ръка, както е показано. Повдигнете единия дъмбел, докато спускате другия по същия начин. В началото на упражнението дъмбелът трябва да се държи успоредно на тялото Ви, с други думи, с длан, обърнати навътре. По време на повдигането той се завърта така, че дланта да е обърната нагоре в края. По време на фазата на спускане е обратното. По време на тренировъчната фаза лакътят трябва да се държи близо до тялото, така че бицепсите да се тренират изолирано.

(Фиг. F) Трицепси

Дръжте дъмбела, както е показано, с двете ръце в краищата зад главата. Като алтернатива, това упражнение може да се изпълни в седнало положение. Повдигнете длани над главата си и изпълнете ръцете си. Раменете не са повдигнати. Оставете дъмбела да се спусне отново.

(Фиг. G) Коси мускули на торса

Дръжте дъмбела с двете си ръце. Спуснете дъмбела от външната страна на лявото си коляно. Повдигнете ръцете си настрани, като обърнете тялото си надясно. Раменете не са повдигнати. Върнете се в началната позиция. Сменете страната на тялото си.

(Фиг. H) Гръден кош - пеперуда

Легнете, както е показано, с гръб върху равна пейка (уверете се, че е стабилна) и поставете краката си от всяка страна за по-голяма стабилност. Вземете по една дъмбел във всяка ръка и дръжте ръцете си леко свити пред гърдите. Сега придвижете дъмбелите странично надолу до нивото на раменете. Вдигнете отново дъмбелите нагоре и се върнете в изходна позиция.

(Фиг. I) Гръб

Застанете наведени напред с крака на ширината на раменете и изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е показано. Започнете това упражнение с ниски тежести. Подпрете си едната си ръка на пейка или стол. Дръжте дъмбела в другата ръка и оставете ръката си да виси свободно надолу. Бавно и контролирано издърпайте дъмбела към гърдите си, докато гърбът остава изправен, а тялото напрегнато. Спуснете дъмбела бавно обратно надолу.

(Фиг. J) Рамо - странично повдигане

Застанете с крака на ширината на раменете и изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е показано. Като алтернатива, това упражнение може да се изпълни в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако тренирате и двете страни едновременно, и издърпайте лопатките на раменете си назад с леко свити лакти. Вдигнете ръката или ръцете си след това до височината на раменете, но не повдигайте самите рамене. След това върнете дъмбела(ите) обратно в началната позиция.

(Фиг. K) Предно повдигане

Застанете с крака на ширината на раменете и изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е показано. Като алтернатива, това упражнение може да се изпълни в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако тренирате и двете страни едновременно, и издърпайте лопатките на раменете си назад с леко свити лакти. Вдигнете ръката или ръцете си след това до височината на раменете (по избор продължете до над главата си), но не повдигайте самите рамене. След това върнете дъмбела(ите) обратно в началната позиция.

(Фиг. L) Крака

Застанете с крака на ширината на раменете и изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е показано. Хванете дъмбелите и оставете ръцете си с тежестите да висят свободно от двете страни. Сега се движете бавно и контролирано в голям напад, както е показано. Уверете се, че коляното на предния Ви крак остава постоянно над стъпалото, а гърбът Ви е изправен. Станете отново и сменете краката.

● Почистване и грижа

- Избършете с влажна кърпа без власинки. Не използвайте абразивни или разяждащи почистващи препарати. Винаги съхранявайте продукта сух и почистен при стайна температура.

● Изхвърляне

Опаковката е изработена от екологични материали, които може да предадете в местните пунктове за рециклиране.

Относно възможностите за отстраняване на излезлия от употреба продукт като отпадък се информирайте от Вашата общинска или градска управа.

● Гаранция

Уважаеми клиенти,

за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да представите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на гаранционния срок се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на

дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане. Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 495820_2507) като доказателство за покупката.

- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата рекламация.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз/извънгаранционно обслужване

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване България

Тел.: 008001114920
Е-мейл: owim@lidl.bg

Вносител

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с горепосочения сервизен център.

ОВИМ ГмБХ & Ко.КГ

Щифтсбергщрасе 1
74167 Некарсулм
ГЕРМАНИЯ

* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки/ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС

Процедиране в случай на рекламация

За да се гарантира бързо обработване на Вашата заявка, следвайте указанията по-долу: Моля, при всички запитвания дръжте на разположение касовия бон и номера на артикула (IAN 495820_2507) като доказателство за покупката.

Номерът на артикула е посочен върху типовата табелка, гравюра, титулната страница на Вашето ръководство (долу вляво) или върху стикера от задната или долната страна на уреда.

При възникнали функционални дефекти или други повреди, първо се свържете по телефона или по електронната поща с посочения по-долу сервиз.

Продуктът, който е регистриран като дефектен, можете да изпратите след това без пощенски разходи на посочения Ви сервиз, като приложите документ за закупуването (касов бон) и описание, в какво се състои повредата и кога е възникнала.

● Сервиз



Сервиз България

Телефон: 008001114920

Е-мейл: owim@lidl.bg

Εισαγωγή	Σελίδα	73
Προβλεπόμενη χρήση	Σελίδα	73
Παραδοτέος εξοπλισμός (Εικ. Α)	Σελίδα	73
Τεχνικά χαρακτηριστικά	Σελίδα	73
Σημειώσεις ασφαλείας	Σελίδα	73
Συναρμολόγηση	Σελίδα	74
Σημειώσεις γυμναστικής	Σελίδα	74
Γενικές σημειώσεις εκγύμνασης	Σελίδα	74
Σημειώσεις εκγύμνασης	Σελίδα	75
Ασκήσεις	Σελίδα	75
Καθαρισμός και φροντίδα	Σελίδα	76
Απόσυρση	Σελίδα	76
Εγγύηση	Σελίδα	77
Διεκπεραίωση της εγγύησης	Σελίδα	77
Σέρβις	Σελίδα	77

ΣΕΤ ΜΠΑΡΑ ΜΕ ΔΙΣΚΟΥΣ ΒΑΡΗ 10 KG

● **Εισαγωγή**



Σας συγχαίρουμε για την αγορά του νέου σας προϊόντος. Επιλέξατε ένα προϊόν άριστης ποιότητας. Πριν από την πρώτη θέση σε λειτουργία εξοικειωθείτε με το προϊόν. Για το σκοπό αυτό διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες χρήσης και υποδείξεις ασφαλείας. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται και για τους αναφερόμενους τομείς εφαρμογής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες σε έναν ασφαλή χώρο. Παραδώστε όλα τα έγγραφα κατά τη μεταβίβαση του προϊόντος σε τρίτο.

Μπορείτε να κατεβάσετε και να δείτε αυτό και πολλά άλλα εγχειρίδια στη διεύθυνση www.lidl-service.com. Σκανάροντας τον κωδικό QR, θα μεταφερθείτε κατευθείαν στην ιστοσελίδα εξυπηρέτησης πελατών της Lidl (www.lidl-service.com), όπου μπορείτε να ανοίξετε το εγχειρίδιο οδηγιών χρήσης σας πληκτρολογώντας τον αριθμό προϊόντος (IAN) 495820_2507.

● **Προβλεπόμενη χρήση**

Το προϊόν αυτό έχει σχεδιαστεί ως αθλητικός εξοπλισμός και δεν προορίζεται για εμπορική, θεραπευτική ή ιατρική χρήση. Το προϊόν αυτό πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε εσωτερικούς χώρους και από ενήλικες.

● **Παραδοτέος εξοπλισμός (Εικ. Α)**

- 1** 1 x Ράβδος για βαράκι (αλτηράκι)
- 2** 6 x Δίσκοι για βάρη
- 3** 2 x Κλεισίματα με κλιπ

● **Τεχνικά χαρακτηριστικά**

Ράβδος για βάρη
με κλεισίματα:

1,95 kg,
διάμετρος: 30 mm,
μήκος: 35 cm,
2 κλεισίματα με κλιπ για τη
στερέωση των δίσκων βαρών.

Δίσκοι βάρη:

συνολικά 6 δίσκοι βάρη,
4 x 1 kg
(διάμετρος 119 mm,
πάχος 18 mm)
2 x 2 kg
(διάμετρος 154 mm,
πάχος 20,5 mm)

Συνολικό βάρος: 10 kg

Κάθετο φορτίο για
τα κλεισίματα με
κλιπ:

μέγιστο 7 kg



Σημειώσεις ασφαλείας

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ!
ΦΥΛΑΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ ΑΣΦΑΛΗ ΧΩΡΟ!
ΟΤΑΝ ΜΕΤΑΒΙΒΑΖΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΕ
ΤΡΙΤΟΥΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ
ΕΓΓΡΑΦΑ.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ
ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ

ΠΑΙΔΙΑ! Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά ανεπιτήρητα με τα υλικά συσκευασίας. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

- Διαβάστε και τηρήστε τις οδηγίες στο εγχειρίδιο και οποιοσδήποτε άλλες πληροφορίες πριν από τη συναρμολόγηση και χρήση του εξοπλισμού. Μια ασφαλής χρήση του προϊόντος μπορεί να επιτευχθεί μόνο εφόσον γίνεται σωστή συναρμολόγηση και χρήση. Αποτελεί ευθύνη σας όλοι οι χρήστες του προϊόντος να γνωρίζουν τις προειδοποιήσεις.

- Πάντα επικοινωνείτε με τον γιατρό σας για να εξετάζετε πιθανούς κινδύνους για την υγεία και πρόληψή τους πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης. Παρατηρείτε τα σήματα που στέλνει το σώμα σας. Εσφαλμένες ή ακραίες ασκήσεις μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στην υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας εάν αισθανθείτε δυσάρεστα, πόνο λόγω των ασκήσεων, πιάσιμο στο στήθος, ακανόνιστους παλμούς, υπερβολικό λαχάνιασμα, ζαλάδα ή λιποθυμία.

⚠ **ΠΡΟΣΟΧΗ! ΚΙΝΔΥΝΟΣ**

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ! Τα παιδιά και τα κατοικίδια πρέπει να μένουν μακριά από τον αθλητικό εξοπλισμό! Η συσκευή αυτή προορίζεται για χρήση από ενήλικες.

- Χρησιμοποιείτε το σετ επάνω σε μια σταθερή, επίπεδη, οριζόντια επιφάνεια με ένα προστατευτικό κάλυμμα για το δάπεδο ή το χαλί. Η ασφαλής γυμναστική απαιτεί αρκετό χώρο. Όταν κάνετε γυμναστική, φροντίστε να έχετε τουλάχιστον 1 m ελεύθερο χώρο γύρω σας και γύρω από το προϊόν (βλ. Εικ. Μ).
- Ελέγχετε και εξασφαλίζετε πριν από κάθε χρήση ότι όλα τα κλεισίματα με κλιπ έχουν σφιχτεί σωστά. Η αξιοπιστία διατηρείται μόνο εάν το προϊόν ελέγχεται τακτικά. Χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν μόνο εφόσον είναι σε καλή κατάσταση. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει υποστεί ζημιά.
- Το είδος αυτό ενδείκνυται ιδιαίτερα για εκγύμναση του άνω σώματος και των μυών των βραχιόνων, βελτώνει την συνολική αντοχή και βοηθάει στο κάψιμο του λίπους.
- Οι γονείς και οι λοιποί υπεύθυνοι επιτήρησης πρέπει να γνωρίζουν την ευθύνη τους διότι το φυσικό ένστικτο παιχνιδιού και η επιθυμία πειραματισμού των παιδιών μπορούν να οδηγήσουν σε καταστάσεις και συμπεριφορές για τις οποίες δεν έχει κατασκευαστεί ο εξοπλισμός.

- Εάν επιτρέψετε σε παιδιά να χρησιμοποιήσουν τον εξοπλισμό, πρέπει να λάβετε την διανοητική και σωματική τους ανάπτυξη και κυρίως την ζωτικότητα τους. Πρέπει να επιτηρείτε τα παιδιά και κυρίως να του δείχνετε πώς να χρησιμοποιούν σωστά τον εξοπλισμό. Ο εξοπλισμός άσκησης σε καμία περίπτωση δεν είναι κατάλληλος ως παιχνίδι.

● **Συναρμολόγηση**

- Εισαγάγετε τους δίσκους βάρη [2] επάνω στην ράβδο για βάρη [1] (Εικ. Β). Εξασφαλίστε ότι τα βάρη και στα δύο άκρα της ράβδου για βάρη [1] είναι ίσα, προς αποφυγή τραυματισμού. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε τους παρεχόμενους δίσκους βάρη [2] με βάση τη δική σας ικανότητα.
- Για να ασφαλίσετε τους δίσκους βάρη [2], ανοίξτε το κλειδώμα του κλεισίματος με κλιπ [3] και εισαγάγετέ το επάνω στη ράβδο για βάρη [1] (Εικ. C). Κλειδώστε το κλείσιμο με κλιπ [3]. Εξασφαλίστε ότι οι δίσκοι βάρη [2] έχουν ασφαλίσει καλά. Η Εικόνα D δείχνει το πλήρως συναρμολογημένο προϊόν.

● **Σημειώσεις γυμναστικής**

Με το ενδιαφέρον σας για την άσκηση της αντοχής σας κάνετε ένα βήμα προς την κινητικότητα και την υγεία διότι η άσκηση της αντοχής δυναμώνει τους μύες σας. Επιπρόσθετα η κινητικότητα των αρθρώσεων σας αυξάνεται έτσι ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. Η χοληστερόλη, η πίεση αίματος, το σάκχαρο, η κινητοποίηση, το ποσοστό λίπους του σώματος και η διάθεσή σας βελτώνονται με τον αθλητισμό σε συνδυασμό με την σωστή διατροφή.

● **Γενικές σημειώσεις εκγύμνασης**

Προθέρμανση

Αυτό το στάδιο βοηθάει στη μείωση του κινδύνου μυϊκού τραυματισμού και κραμπών αυξάνοντας την ροή αίματος και προετοιμάζοντας τους μύες για την άσκηση. Συνιστάται να κάνετε μερικές διατάξεις για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην υπερκαταπονείτε τους μύες σας και αποφεύγετε ακανόνιστες κινήσεις. Εάν αισθάνεστε πόνο, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**.

Η χαλάρωση

Ακριβώς όπως η προθέρμανση που πρέπει να διεξάγεται πριν από κάθε περίοδο εκγύμνασης, η χαλάρωση πρέπει να λαμβάνει χώρα μετά από ένα στάδιο. Μια χαλάρωση ξεκινάει την φάση ηρεμίας. Η θερμοκρασία λειτουργίας του σώματος επανέρχεται και δείχνει την μετάβαση της χαλάρωσης της πίεσης. Η χαλάρωση πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 10 λεπτά (όπως η προθέρμανση) και ελέγχεται με αργή πτώση στο κατώτερο επίπεδο. Οι παλμοί πρέπει να πέσουν όσο περισσότερο γίνεται.

Διατάσεις

Μετά την εκγύμναση πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε διατάσεις για τους μύες. Μπορείτε να κάνετε διατάσεις είτε πριν είτε κατά τη διάρκεια της άσκησης ώστε να προθερμάνετε τους μύες σας εύκολα. Μια διάταση στο τέλος επιστρέφει τον μυ στο αρχικό του μήκος, εμποδίζοντας έτσι κόντεμα του μυ. Όσο πιο ενεργητική είναι η εκγύμναση, τόσο πιο σημαντικές είναι στη συνέχεια οι διατάσεις. Η διατάσεις πρέπει να διαρκούν 20 έως 30 δευτερόλεπτα ανά μυ. Η διατάσεις πρέπει να είναι αισθητές για τους αντίστοιχους μύες, δεν πρέπει ωστόσο να προκαλούν πόνο.

● Σημειώσεις εκγύμνασης

Ξεκινήστε την εκγύμνασή σας με περίπου 7-8 επαναλήψεις ανά σετ ασκήσεων. Αυξήστε τον αριθμό επαναλήψεων σύμφωνα με τις προσωπικές σας προτιμήσεις αργά σε 11-12 επαναλήψεις ανά σετ. Εάν παρατηρήσετε ότι οι μύες σας είναι κουρασμένοι, μειώστε το εύρος της άσκησης σας. Ιδανικά πραγματοποιείτε εκγύμναση 3-4 φορές την εβδομάδα. Ωστόσο, βεβαιώναστε ότι δίνετε επαρκή χρόνο στους μύες και το σώμα σας για να ανακάμπτουν μεταξύ των μεμονωμένων ημερών εκγύμνασης, συνιστάται να εισάγετε στο ενδιάμεσο μια ημέρα ξεκούρασης.

Επίσης πραγματοποιείτε όλες τις ασκήσεις με σταθερό κέντρο σώματος. Η σπονδυλική στήλη (ειδικά η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης) πρέπει να παραμένει ίσια, έτσι ώστε οι μεμονωμένοι σπόνδυλοι να διατηρούνται σε εμβιομηχανικά σωστή θέση, για παράδειγμα για την προστασία του δίσκου έναντι εσφαλμένων φορτίων.

Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις με ήπιο και ελεγχόμενο τρόπο. Μην ασκείτε με φόρα ή/και σπασμωδικά. Σημειώστε ότι σε περίπτωση ακατάλληλης ή υπερβολικής εκγύμνασης υπάρχει η πιθανότητα αρνητικών επιδράσεων στην υγεία σας.

● Ασκήσεις

(Εικ. Ε) Δικέφαλοι

Σταθείτε, όπως εικονίζεται, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων και την πλήρη ίσια με σφιχτούς τους μύες του κορμού. Πάρτε ένα αλτηράκι σε κάθε χέρι όπως απεικονίζεται. Σηκώστε το ένα αλτηράκι αφήνοντας το άλλο να κατέβει προς τα κάτω στην ίδια διαδρομή. Κρατάτε το αλτηράκι παράλληλα με το σώμα σας στην αρχή της άσκησης, δηλαδή με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα μέσα. Κατά τη διάρκεια της ανύψωσης το περιστρέφετε έτσι ώστε η παλάμη να βλέπει προς τα επάνω στο άκρο του. Κατά τη φάση χαμηλώματος γίνεται το αντίστροφο. Κατά τη φάση άσκησης ο αγκώνας πρέπει να παραμένει κοντά στο σώμα έτσι ώστε οι δικέφαλοι να εξασκούνται μεμονωμένα.

(Εικ. F) Τρικέφαλοι

Κρατήστε το αλτηράκι όπως εικονίζεται και με τα δύο χέρια από τα άκρα πίσω από το κεφάλι. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση ενώ κάθεστε. Σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και τεντώστε τους βραχιόνες σας. Οι ώμοι δεν πρέπει να σηκώνονται. Αφήστε πάλι κάτω το αλτηράκι.

(Εικ. Γ) Πλάγιοι μύες κορμού

Κρατήστε το αλτηράκι και με τα δύο χέρια. Χαμηλώστε το αλτηράκι έξω από το αριστερό σας γόνατο. Σηκώστε προς το πλάι τους βραχίονές σας, γυρίζοντας το σώμα στη δεξιά πλευρά. Οι ώμοι δεν πρέπει να σηκώνονται. Επιστρέψτε στη θέση έναρξης. Αλλάξτε πλευρά σώματος.

(Εικ. Η) Στήθος - Πεταλούδα

Ξαπλώστε όπως απεικονίζεται στην πλάτη σας σε έναν επίπεδο πάγκο (εξασφαλίστε ότι είναι σταθερός) και βάλτε τα πόδια σε κάθε πλευρά για περισσότερη σταθερότητα. Πάρτε ένα αλτηράκι σε κάθε χέρι και κρατήστε τους βραχίονές σας ελαφρά λυγισμένους πάνω από το στήθος. Τώρα μετακινήστε τα αλτηράκια πλαγίως προς τα κάτω περίπου στο επίπεδο των ώμων. Σηκώστε τα αλτηράκια πάλι επάνω και επιστρέψτε στην θέση έναρξης.

(Εικ. Ι) Πλάτη

Σταθείτε γέρνοντας προς τα εμπρός με τα πόδια σας περίπου στο άνοιγμα των ώμων και την πλάτη ίσια με σφιχτούς μύες του κορμού, όπως απεικονίζεται. Ξεκινήστε αυτή την άσκηση με μικρά βάρη. Στηρίξτε με το ένα χέρι σε έναν πάγκο ή μια καρέκλα. Κρατήστε το αλτηράκι στο άλλο χέρι και αφήστε τον βραχίονα να κρέμεται κάτω χαλαρά. Τραβήξτε το αλτηράκι αργά και ελεγχόμενα προς το στήθος ενώ η πλάτη παραμένει ίσια και το σώμα σφιγμένο. Αφήστε το αλτηράκι να πέσει αργά κάτω.

(Εικ. J) Ώμοι - Πλευρική ανύψωση

Σταθείτε, όπως εικονίζεται, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων και την πλάτη ίσια με σφιχτούς τους μύες του κορμού. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση ενώ κάθεστε. Πάρτε ένα ή και τα δύο αλτηράκια, εάν ασκείτε και τις δύο πλευρές ταυτόχρονα, και τραβήξτε τις ωμοπλάτες σας πίσω με τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους. Σηκώστε τον ή τους βραχίονες στη συνέχεια περίπου στο ύψος των ώμων, μην σηκώνετε ωστόσο του ώμους. Στη συνέχεια επιστρέψτε το/τα αλτηράκι/αλτηράκια πάλι στη θέση έναρξης.

(Εικ. Κ) Πρόσθιες άρσεις

Σταθείτε, όπως εικονίζεται, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων και την πλάτη ίσια με σφιχτούς τους μύες του κορμού. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση ενώ κάθεστε. Πάρτε ένα ή και τα δύο αλτηράκια, εάν ασκείτε και τις δύο πλευρές ταυτόχρονα, και τραβήξτε τις ωμοπλάτες σας πίσω με τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους. Σηκώστε τον ή τους βραχίονες περίπου στο ύψος των ώμων (προαιρετικά και επάνω από το κεφάλι σας), μην σηκώνετε ωστόσο του ώμους. Στη συνέχεια επιστρέψτε το/τα αλτηράκι/αλτηράκια πάλι στη θέση έναρξης.

(Εικ. Λ) Πόδια

Σταθείτε, όπως εικονίζεται, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων και την πλάτη ίσια με σφιχτούς τους μύες του κορμού. Κρατήστε τα αλτηράκια και επιτρέψτε οι βραχίονες μαζί με τα βάρη να κρέμονται χαλαρά σε κάθε πλευρά. Τώρα κινηθείτε αργά και με ελεγχόμενο τρόπο σε μια μεγάλη προβολή, όπως απεικονίζεται. Εξασφαλίστε ότι το γόνατο του μπροστινού σας ποδιού παραμένει σταθερά πάνω από το πόδι και η πλάτη σας είναι ίσια. Σταθείτε πάλι όρθιοι και κάντε την άσκηση στο άλλο πόδι.

● Καθαρισμός και φροντίδα

- Καθαρίζετε με ένα νωπό πανί που δεν αφήνει χνούδια. Μη χρησιμοποιείτε τριβικά ή καυστικά καθαριστικά μέσα. Αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε θερμοκρασία δωματίου.

● Απόσυρση

Η συσκευασία αποτελείται από υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, τα οποία μπορείτε να διαθέσετε στους χώρους ανακύκλωσης της περιοχής σας. Για πληροφορίες σχετικά με τις δυνατότητες απόρριψης του προϊόντος που δεν χρησιμοποιείται πλέον, απευθυνθείτε στις αρμόδιες υπηρεσίες της κοινότητας ή του δήμου σας.

● Εγγύηση

Το προϊόν κατασκευάστηκε σύμφωνα με αυστηρές κατευθυντήριες οδηγίες ποιότητας και ελέγχθηκε επιμελώς πριν από την παράδοση. Σε περίπτωση ελαττώματος υλικού ή κατασκευής, έχετε νόμιμα δικαιώματα έναντι του πωλητή του προϊόντος. Τα νομικά σας δικαιώματα δεν περιορίζονται με οιονδήποτε τρόπο από την αναφερόμενη παρακάτω εγγύηση.

Η εγγύηση για το προϊόν αυτό ανέρχεται σε 3 έτη από την ημερομηνία αγοράς. Ο χρόνος εγγύησης αρχίζει την ημερομηνία αγοράς. Φυλάξτε τη γνήσια απόδειξη αγοράς σε σίγουρο μέρος, καθώς αυτό το έγγραφο απαιτείται ως αποδεικτικό της αγοράς. Όλες οι ζημιές ή τα ελαττώματα, τα οποία υπάρχουν ήδη κατά τον χρόνο της αγοράς, πρέπει να αναφέρονται χωρίς καθυστέρηση μετά την αποσυσκευασία του προϊόντος.

Σε περίπτωση που εντός διαστήματος 3 ετών από την ημερομηνία αγοράς αυτό το προϊόν παρουσιάσει κάποιο ελάττωμα υλικού ή κατασκευής, το προϊόν επισκευάζεται ή αντικαθίσταται από εμάς δωρεάν κατά τη δική μας επιλογή. Ο χρόνος εγγύησης δεν επεκτείνεται λόγω παροχής ικανοποίησης από την ευθύνη για πραγματικά ελαττώματα. Αυτό ισχύει και για εξαρτήματα τα οποία έχουν αντικατασταθεί ή επισκευαστεί.

Αυτή η εγγύηση παύει να ισχύει, εάν στο προϊόν προκλήθηκε ζημιά, ή εάν αυτό χρησιμοποιήθηκε ή συντηρήθηκε με μη ενδεδειγμένο τρόπο.

Η εγγύηση καλύπτει ελαττώματα στο υλικό και την κατασκευή. Αυτή η εγγύηση δεν αφορά σε μέρη του προϊόντος, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά και συνεπώς θεωρούνται αναλώσιμα (π.χ., μπαταρίες, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, εύκαμπτοι σωλήνες, φυσίγγια χρώματος), ούτε σε ζημιές σε εύθραυστα εξαρτήματα, όπως διακόπτες ή γυάλινα εξαρτήματα.

Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟΣ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου ο χρόνος εγγύησης.

● Διεκπεραίωση της εγγύησης

Για να εξασφαλίσουμε τη γρήγορη επεξεργασία του αιτήματος σας, παρακαλούμε ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις:

Σε περίπτωση ερωτήματος παρακαλείσθε να έχετε διαθέσιμο το παραστατικό αγοράς και τον κωδικό προϊόντος (IAN 495820_2507) ως αποδεικτικό της αγοράς σας.

Μπορείτε να βρείτε τον αριθμό προϊόντος στην πινακίδα τύπου, σε μια εγχάραξη, στην σελίδα τίτλων των οδηγιών σας, (κάτω αριστερά) ή ως αυτοκόλλητο στην πίσω ή κάτω σελίδα.

Αν προκύψουν σφάλματα λειτουργίας ή άλλου είδους ελαττώματα, επικοινωνήστε αρχικά μέσω τηλεφώνου ή email με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών που αναφέρεται ακολουθώντας.

Ένα προϊόν που αναγνωρίζεται ως ελαττωματικό, μπορείτε μετά να το αποστείλετε χωρίς ταχυδρομικά τέλη στην ενημερωμένη σε εσάς διεύθυνση service επισυνάπτοντας την απόδειξη αγοράς (απόδειξη ταμείου) και την ένδειξη, που υφίσταται το ελάττωμα και τότε προέκυψε.

● Σέρβις

(GR)

Σέρβις Ελλάδα

Τηλ: 00800 490826606

Email: owim@lidl.gr

(CY)

Σέρβις Κύπρος

Τηλ: 8009 4241

Email: owim@lidl.com.cy

Einleitung	Seite 79
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 79
Lieferumfang (Abb. A)	Seite 79
Technische Daten	Seite 79
Sicherheitshinweise	Seite 79
Zusammenbauen	Seite 80
Hinweise zum Training	Seite 80
Allgemeine Trainingshinweise	Seite 81
Hinweise zum Training	Seite 81
Übungen	Seite 81
Reinigung und Pflege	Seite 82
Entsorgung	Seite 83
Garantie	Seite 83
Abwicklung im Garantiefall	Seite 83
Service	Seite 83

KURZHANTEL-SET, 10 KG

● Einleitung



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

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

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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang (Abb. A)

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

● Technische Daten

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



Sicherheitshinweise

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



⚠️ WARNUNG! **LEBENSGEFAHR UND UNFALLGEFAHR FÜR**

SÄUGLINGE UND KINDER!

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

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

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

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

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

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

● Zusammenbauen

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

● Hinweise zum Training

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

● Allgemeine Trainingshinweise

Aufwärmen

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

Cool-down

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

(AT) Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: owim@lidl.at

(BE) Service Belgien

Tél.: 0800 12089

E-Mail: owim@lidl.be

(CH) Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: owim@lidl.ch