



TRAININGS-SANDSACK **FITNESS SANDBAG** **SAC LESTÉ DE MUSCULATION**

(DE) (AT) (CH)

TRAININGS-SANDSACK

Kurzanleitung

(FR) (BE)

SAC LESTÉ DE MUSCULATION

Guide de démarrage

(PL)

WOREK TRENINGOWY SANDBAG

Skrócona instrukcja

(SK)

POSILŇOVACÍ VAK

Krátky návod

(DK)

SANDSÆK TIL TRÆNING

Kort vejledning

(HU)

EDZŐ HOMOKZSÁK

Rövid útmutató

(GB) (IE)

FITNESS SANDBAG

Quick guide

(NL) (BE)

TRAININGS-ZANDZAK

Korte handleiding

(CZ)

TRÉNINKOVÝ PYTEL NA PÍSEK

Stručný návod

(ES)

SACO DE ARENA DE ENTRENAMIENTO

Guía rápida

(IT)

SACCO DI SABBIA PER ALLENAMENTO

Brevi istruzioni

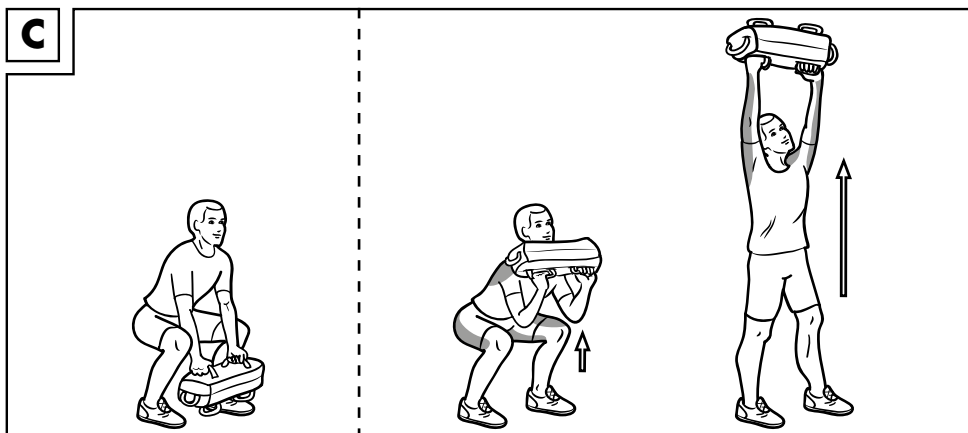
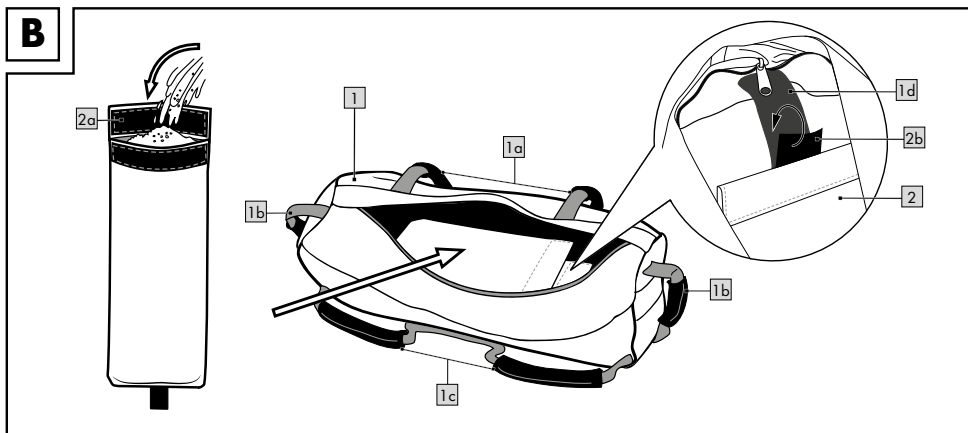
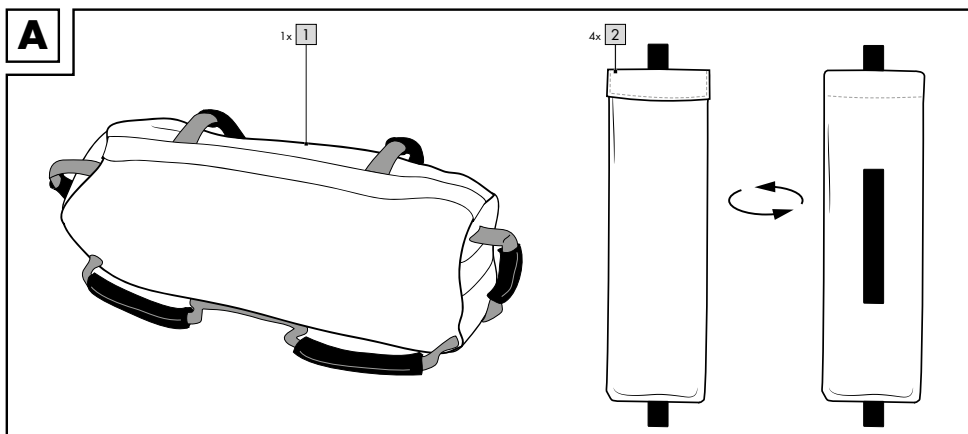
(SI)

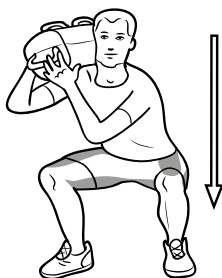
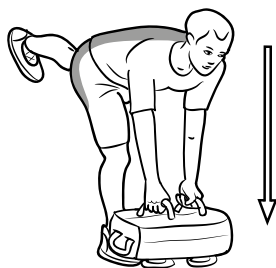
VADBENA VREČA S PESKOM

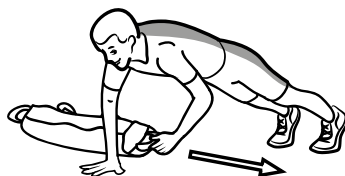
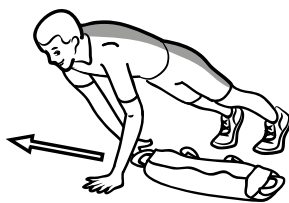
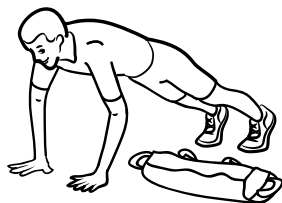
Kratka navodila

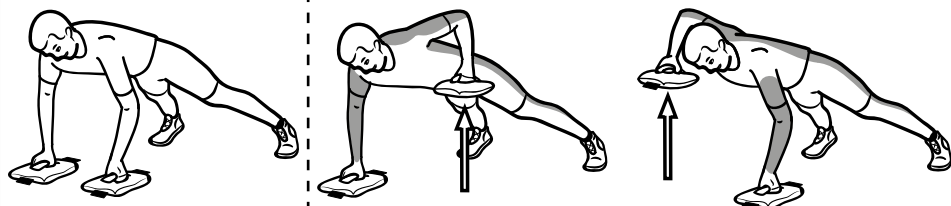
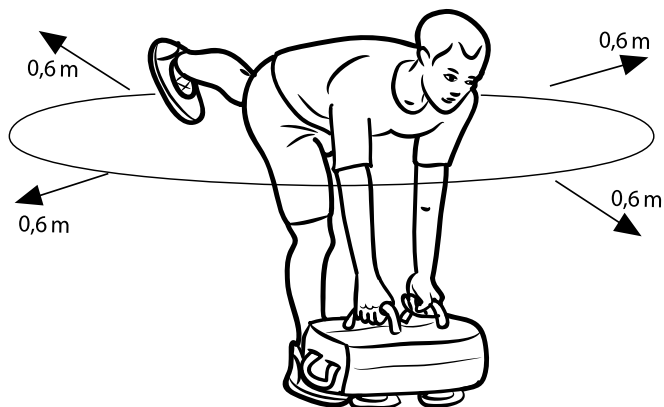
IAN 380978_2110

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)



D**E****F**

G**H****I**

J**K**

DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Verletzungsgefahr!	9
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Gefahren durch Verschleiß	9
Befüllen der Einzeltaschen	10
Entleeren der Einzeltaschen	10
Artikel mit Einzeltaschen befüllen	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	11
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13

FR BE

Étendue de la livraison	19
Caractéristiques techniques	19
Utilisation conforme à sa destination	19
Consignes de sécurité	19
Risque de blessure !	19
Prudence particulière - risque de blessure pour les enfants !	19
Dangers causés par l'usure	19
Remplissage des petits sacs	20
Vidage des petits sacs	20
Remplissage de l'article avec les petits sacs ...	20
Conseils d'entraînement généraux	20
Échauffement	20
Propositions d'exercices	21
Étirements	23
Stockage, nettoyage	23

GB IE

Package contents	14
Technical data	14
Intended use	14
Safety information	14
Risk of injury!	14
Extra caution - risk of injury for children!	14
Dangers due to wear and tear	14
Filling the single bags	15
Emptying the single bags	15
Filling the product with single bags	15
General training instructions	15
Warming up	15
Exercise suggestions	15
Stretching	18
Storage, cleaning	18

NL BE

Leveringsomvang	24
Technische gegevens	24
Beoogd gebruik	24
Veiligheidstips	24
Kans op lichamelijk letsel!	24
Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	24
Gevaars als gevolg van slijtage	24
Losse zakken vullen	25
Losse zakken leegmaken	25
Artikel met losse zakken vullen	25
Algemene trainingsinstructies	25
Warming-up	25
Voorbeeldoefeningen	26
Rekken	28
Opslag, reiniging	28

PL

Zakres dostawy	29
Dane techniczne	29
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	29
Wskazówki bezpieczeństwa	29
Niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń!	29
Zachować szczególną ostrożność –	
niebezpieczeństwo odniesienia	
obrażeń przez dzieci!	29
Zagrożenia spowodowane zużyciem	30
Napełnianie torebek	30
Opróżnianie torebek	30
Napełnianie produktu torebkami	30
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	30
Rozgrzewka	30
Propozycje ćwiczeń	31
Rozciąganie	33
Przechowywanie, czyszczenie	33

SK

Rozsah dodávky	39
Technické údaje	39
Určené použitie	39
Bezpečnostné pokyny	39
Nebezpečenstvo poranenia!	39
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo	
poranenia detí!	39
Nebezpečenstvá v dôsledku	
opotrebenia	39
Plnenie jednotlivých vreciek	40
Vyprázdnenie jednotlivých vreciek	40
Naplnenie výrobku jednotlivými vreckami	40
Všeobecné pokyny na cvičenie	40
Zahriatie	40
Návrhy cvičení	40
Strečing	42
Skladovanie, čistenie	43

CZ

Obsah balení	34
Technické údaje	34
Použití dle určení	34
Bezpečnostní pokyny	34
Nebezpečí poranění!	34
Důrazné upozornění – nebezpečí	
poranění dětí!	34
Nebezpečí v důsledku opotřebení	34
Plnění jednotlivých kapes	35
Vyprázdnění jednotlivých kapes	35
Naplnění výrobku jednotlivými kapsami	35
Obecné pokyny pro cvičení	35
Zahřátí	35
Návrhy na cvičení	36
Závěrečné protahování	37
Uskladnění, čištění	38

ES

Alcance de suministro	44
Datos técnicos	44
Uso previsto	44
Indicaciones de seguridad	44
¡Peligro de lesiones!	44
Precaución especial: ¡Peligro de lesiones	
para niños!	44
Peligro por desgaste	44
Llenado de las bolsas individuales	45
Vaciado de las bolsas individuales	45
Llenado del artículo con bolsas individuales ...	45
Indicaciones generales de entrenamiento	45
Calentamiento	45
Propuestas de ejercicios	46
Estiramiento	48
Almacenamiento, limpieza	49

(DK)

Leveringsomfang	50
Tekniske data	50
Bestemmelsesmæssig brug	50
Sikkerhedsanvisninger	50
Fare for kvæstelser!	50
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	50
Fare på grund af slitage	50
Påfyldning af indersækkene	51
Tømning af indersækkene	51
Fylde artiklen med indersække	51
Generelle træningsanvisninger	51
Opvarmning	51
Forslag til øvelser	51
Udstrækning	53
Opbevaring, rengøring	54

(HU)

Csomag tartalma	60
Műszaki adatok	60
Rendeltetésszerű használat	60
Biztonsági utasítások	60
Balesetveszély!	60
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	60
Elhasználódásból adódó veszélyek	60
A kivehető zsákok megtöltése	61
A kivehető zsákok kiürítése	61
A kivehető zsákok behelyezése a termékbe ...	61
Általános tanácsok az edzéshez	61
Bemelegítés	61
Javasolt gyakorlatok	62
Nyújtás	64
Tárolás, tisztítás	64

(IT)

Contenuto della fornitura	55
Dati tecnici	55
Uso conforme alla destinazione	55
Indicazioni di sicurezza	55
Pericolo di lesioni!	55
Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!	55
Rischi dovuti all'usura	55
Riempimento dei filler	56
Svuotamento dei filler	56
Riempimento dell'articolo con i filler	56
Istruzioni generali di allenamento	56
Riscaldamento	56
Esempi di esercizi	57
Stretching	59
Conservazione, pulizia	59

(SI)

Obseg dobave	65
Tehnični podatki	65
Predvidena uporaba	65
Varnostni napotki	65
Nevarnost poškodb!	65
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	65
Nevarnosti zaradi obrabe	65
Polnjenje posameznih vrečk	66
Praznjenje posameznih vrečk	66
Polnjenje izdelka s posameznimi vrečkami ...	66
Splošni napotki za vadbo	66
Ogrevanje	66
Predlogi za vaje	66
Raztezanje	69
Shranjevanje, čiščenje	69

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 380978_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Trainings-Sandsack mit 6 Griffen (1)

4 x Einzeltasche, befüllbar (2)

1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße Trainings-Sandsack (ohne Griffe):

ca. 50 x 16 x 20 cm (L x H x Ø)

Maße Einzeltasche: ca. 47,5 x 15 cm (L x B)

Einzeltasche max. befüllbar: ca. 4,5 kg

Maximales Trainingsgewicht:

Max. Zuladung = 4 Einzeltaschen ca. 18 kg



Max. Gesamtgewicht inkl. Einzeltaschen = ca. 19 kg

Material Einzeltasche:

Obermaterial: 100 % Polychlorid

Innenmaterial: 100 % Polyester



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

04/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Fitnessartikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich nur für den Innenbereich. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den geschlossenen Reißverschluss des Artikels und die Klettverschlüsse der Einzeltaschen.
- Der Artikel darf nur mit den mitgelieferten Einzeltaschen befüllt werden.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Besonders verschleißanfällige Teile, wie z. B. die Griffe, müssen vor jedem Gebrauch auf Beschädigung überprüft werden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Das höchstzulässige Trainingsgewicht dieses Artikels entspricht der maximalen Ladung mit 4 Einzeltaschen:
Max. Zuladung = 4 Einzeltaschen ca. 18 kg
Max. Gesamtgewicht inkl. Einzeltaschen = ca. 19 kg

Befüllen der Einzeltaschen (Abb. B)

1. Öffnen Sie den Klettverschluss der Einzeltasche (2a).
2. Befüllen Sie die Einzeltasche mit Sand (nicht im Lieferumfang enthalten) und verschließen Sie den Klettverschluss.

Hinweis: Achten Sie darauf, eine Einzeltasche mit maximal 4,5 kg Sand zu befüllen. Ansonsten droht eine Überfüllung und die Einzeltasche kann nicht richtig verschlossen werden.

Hinweis: Für empfindliche Böden und um geringstes Rieseln zu vermeiden, empfehlen wir eine zusätzliche Hülle um die Sandsäcke.

Entleeren der Einzeltaschen

1. Öffnen Sie den Klettverschluss der Einzeltasche.
2. Kippen Sie den Sand vollständig aus.

Hinweis: Achten Sie darauf, die Einzeltaschen vollständig zu entleeren und ggf. Sandreste zu beseitigen.

Artikel mit Einzeltaschen befüllen (Abb. B)

1. Legen Sie je nach gewünschtem Gewicht ein bis vier Einzeltaschen (2) in den Artikel (1).
2. Befestigen Sie die Einzeltaschen im Inneren des Artikels, indem Sie die Klettaschen (2b) an die seitlichen Klettverschlüsse (1d) drücken.
3. Verschließen Sie den Artikel, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Gesamter Körperbereich (Abb. C) Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn.
2. Halten Sie den Artikel an den quer verlaufenden Griffen (1a) mit gestreckten Armen über dem Boden. Die Arme sind nach unten ausgestreckt und die Ellenbogen leicht gebeugt.
3. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn aufrecht ist.

Endposition

4. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Schwingen Sie den Artikel mit Schwung nah am Körper vor sich auf Brusthöhe. Die Hände befinden sich jetzt unter dem Artikel.
6. Ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten und strecken Sie mit Schwung die Arme mit dem Artikel nach oben über Ihren Kopf.
7. Strecken Sie mit der Bewegung der Arme gleichzeitig Ihren Körper. Die Knie bleiben leicht gebeugt und das Becken gerade.
8. Halten Sie kurz die Position und beugen Sie dann die Arme, sodass der Artikel wieder auf Brusthöhe auf den Händen liegt.

9. Strecken Sie die Unterarme nach unten und gehen Sie mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper nach unten.
10. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade. Den Schwung nach oben können Sie durch das Strecken der Hüfte verstärken.

Squats (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Legen Sie sich den Artikel mit der Längsseite mittig auf eine Schulter und halten Sie ihn mit den Händen fest.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Kreuzheben (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel an den quer verlaufenden Griffen (1a) mit nach unten gestreckten Armen nah am Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Kippen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorn und gleichzeitig das linke, ausgestreckte Bein nach hinten.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Ausfallschritt rotierend (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel an den quer verlaufenden Griffen (1a) mit nach unten gestreckten Armen vorn nah am Körper. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn und bewegen Sie gleichzeitig den Artikel seitlich an den rechten Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass das hintere Knie knapp über dem Boden bleibt und das Becken gerade ist.
5. Setzen Sie jetzt das hintere Bein nach vorn zu einem Ausfallschritt und bewegen Sie gleichzeitig den Artikel seitlich an den linken Oberschenkel.
6. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Halten Sie den Rücken und den Kopf während der gesamten Übung gerade.

Bizeps beidhändig (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen an den längs verlaufenden Griffen (1c) mit nach unten gestreckten Armen nach vorn. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an.

4. Ziehen Sie den Artikel langsam mit den Unterarmen zu sich. Die Oberarme und Ellenbogen bleiben nah am Körper.
5. Die Schultern bleiben unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken und das Becken während der gesamten Übung gerade. Die Oberarme und Ellenbogen bleiben während der Übung nah am Körper.

Bizeps einhändig (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit einer Hand an einem der seitlichen Griffe (1b) mit nach unten gestrecktem Arm vor Ihrem Körper. Der Ellenbogen ist leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Artikel langsam mit dem Unterarm zu sich. Der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper.
5. Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Halten Sie den Rücken und das Becken während der gesamten Übung gerade. Der Oberarm und der Ellenbogen des bewegenden Armes bleiben während der Übung nah am Körper.

Liegestütz - Artikel ziehen (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Gehen Sie in die Liegestützposition. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie.
2. Legen Sie den Artikel auf die linke Seite neben Ihrem linken Arm ab.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Greifen Sie mit der rechten Hand unter Ihrem Körper den seitlichen Griff (1b) des Artikels und ziehen Sie ihn unter Ihrem Körper hindurch, bis der Arm seitlich vom Körper gestreckt ist.
5. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und das Becken bleibt gerade.
6. Stützen Sie sich jetzt mit diesem Arm ab und greifen Sie mit der linken Hand unter dem Körper den Griff des Artikels und ziehen Sie ihn unter Ihrem Körper hindurch, bis der Arm seitlich vom Körper gestreckt ist.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend die Körperspannung und ziehen Sie den Artikel in einer Linie zur Seite.

Liegestütz - Einzeltasche anheben (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich zwei gefüllte Einzeltaschen mit den Griffen nach oben vor sich auf den Boden.
2. Gehen Sie in die Liegestützposition. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie.
3. Greifen Sie die Griffe auf den Einzeltaschen und stützen Sie sich mit den Händen auf die Einzeltaschen.

Endposition

4. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Greifen Sie den Griff auf der Einzeltasche mit der rechten Hand und ziehen Sie den rechten Ellenbogen weit nach oben.
6. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und das Becken bleibt gerade.
7. Bleiben Sie kurz in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung auf der rechten Seite 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend die Körperspannung.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 5 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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



This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 380978_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents (Fig. A)

1 x fitness sandbag with 6 handles (1)

4 x single bag, fillable (2)

1 x quick guide

Technical data

Dimensions of training sandbag (without handles):
approx. 50 x 16 x 20cm (L x H x Ø)

Dimensions of single bag:
approx. 47.5 x 15cm (L x W)

Single bag max. fill capacity: approx. 4.5kg

Maximum training weight:

Max. load capacity = 4 single bags approx. 18kg



Max. total weight incl. single bags =
approx. 19kg

Bag material:

Outer material: 100% polychloride

Inner material: 100% polyester



Date of manufacture (month/year):
04/2022

Intended use

This fitness product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

The product is suitable for indoor use only.

The product is not suitable for children under 14 years of age.

Safety information

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. K).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Before each training session, check that the product's zip fastener and the single bags' hook and loop fasteners are closed.
- The product must only be filled with the single bags provided.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the mental and physical development of the child allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Parts that are particularly susceptible to wear, such as the handles, must be checked for damage before each use.
- Use only original replacement parts.

- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness.
Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.
- The maximum permissible training weight of this product corresponds to the maximum load with 4 single bags:
Max. load capacity = 4 single bags approx. 18kg
Max. total weight incl. single bags = approx. 19kg

Filling the single bags (Fig. B)

1. Open the hook and loop fastener of the bag (2a).
2. Fill the bag with sand (not included in the package contents) and close the hook and loop fastener.

Note: make sure that you do not exceed the maximum weight of 4.5kg of sand per bag. Otherwise you could overfill it and the bag cannot close properly.

Note: for delicate floor surfaces and to avoid any trickling whatsoever, we recommend an additional cover over the sandbags.

Emptying the single bags

1. Open the hook and loop fastener of the bag.
2. Carefully pour the sand out.

Note: make sure that you empty the bags completely and remove any remaining sand.

Filling the product with single bags (Fig. B)

1. Place one to four bags (2) into the product (1) according to the desired weight.
2. Fasten the bags inside the product by pressing the hook and loop tabs (2b) onto the hook and loop fasteners (1d) located on the side.
3. Close the product before you start training.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the session gradually.

- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily.
Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are described below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Entire body (Fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are facing forwards.
2. Hold the product above the floor by the transverse handles (1a), with your arms outstretched. Your arms are stretched downwards and your elbows are slightly bent.

3. Extend your buttocks out behind you and bend your knees. Make sure your upper body is tilted slightly forward.

End position

4. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
5. Swing the product up to chest height, keeping it close to your body. Now your hands are below the product.
6. Pull your elbows back and swing your arms above your head while holding the product.
7. Stretch your body while moving your arms. Your knees remain slightly bent and your pelvis straight.
8. Briefly hold this position and then bend your arms so that the product is back on your hands at chest height.
9. Stretch your forearms downwards and lower your body, with your upper body slightly leaning forwards.
10. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: keep your back straight during the entire exercise. You can increase the power of the upward swing by stretching your hips.

Squats (Fig. D)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Place the product lengthwise and centred on one shoulder, and hold it tightly with your hands.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Extend your buttocks out behind you and bend your knees. Make sure your upper body is tilted slightly forward.
5. Hold this position briefly and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: keep your back straight during the entire exercise.

Dead lift (Fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product by the transverse handles (1a), with your arms close to your body and stretched downwards. Your elbows are slightly bent.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Tilt your upper body forwards while stretching your left leg back.
5. Hold this position briefly and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch legs.

Important: keep your back straight during the entire exercise.

Rotating lunge (Fig. F)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product by the transverse handles (1a), with your arms close to the front of your body and stretched downwards. Your elbows are slightly bent.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Make a forward lunge with your right leg while moving the product to the side of your right thigh. Make sure that your back knee is just above the floor and that your pelvis is straight.
5. Now make a forward lunge with your back leg while moving the product to the side of your left thigh.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch legs.

Important: keep your back and head straight during the entire exercise.

Two-handed biceps (Fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product by the longitudinal handles (1c) with both hands, with your arms in front of your body and stretched downwards. Your elbows are slightly bent.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Slowly pull the product towards yourself with your forearms. Your upper arms and elbows remain close to your body.
5. Your shoulders stay lowered and your head is an extension of your spine.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: keep your back and pelvis straight during the entire exercise. Your upper arms and elbows remain close to your body during the exercise.

One-handed biceps (Fig. H)

Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with by one of the side handles (1b) with one hand, with your arm in front of your body and stretched downwards. Your elbow is slightly bent.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Slowly pull the product towards yourself with your forearm. Your upper arm and elbow remain close to your body.
5. Your shoulder stays lowered and your head is an extension of your spine.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch arms.

Important: keep your back and pelvis straight during the entire exercise. The upper arm and elbow of the moving arm remain close to your body during the exercise.

Press-up – pulling the product (Fig. I)

Starting position

1. Get into the press-up position. Your head, back and legs form a line.
2. Place the product to your left next to your left arm.

End position

3. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
4. Grab the side handle (1b) of the product with your right hand under your body, and pull it through under your body until your arm is stretched out to your right.
5. Your head should be an extension of your spine and your pelvis remains straight.
6. Now support yourself on this arm and grab the product's handle with your left hand under your body, and pull it through under your body until your arm is stretched out to your left.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension throughout the exercise and pull the product to your side in a straight line.

Press-up – lifting single bag (Fig. J)

Starting position

1. Place two filled single bags on the ground in front of you, with the handles facing upwards.
2. Get into the press-up position. Your head, back and legs form a line.
3. Grab the single bags' handles and support yourself with your hands on the bags.

End position

4. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
5. Grab the handle of the single bag with your right hand and pull your right elbow up high.
6. Your head should be an extension of your spine and your pelvis remains straight.
7. Briefly remain in this position and then return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets on your right side, and then switch arms.

Important: maintain body tension throughout the exercise.

Stretching

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

You should perform each exercise 3 times per side, for 5 seconds each time.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.



Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 380978_2110.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

1 sac lesté de musculation avec 6 poignées (1)

4 petits sacs à remplir (2)

1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Dimensions du sandbag (sans les poignées) :
env. 50 x 16 x 20 cm (L x H x Ø)

Dimensions des petits sacs :
env. 47,5 x 15 cm (L x La)

Remplissage max. des petits sacs : env. 4,5 kg

Poids d'entraînement maximal :

Charge max. = 4 petits sacs, soit env. 18 kg



Poids total max. avec les petits sacs =
env. 19 kg

Composition des petits sacs :

Matériau extérieur : 100 % polychlorure

Matériau intérieur : 100 % polyester



Date de fabrication (mois/année) :
04/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article de sport est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

L'article ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.

Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Si vous êtes enceinte, veuillez demander l'accord de votre médecin avant de commencer l'entraînement.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de la zone d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et non glissant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres dénivelés.
- Avant chaque entraînement, vérifiez que la fermeture éclair de l'article et les scratchs des petits sacs sont bien fermés.
- L'article ne doit être rempli qu'avec les petits sacs inclus dans la livraison.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

- L'utilisation sûre de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté en vue de détecter d'éventuelles détériorations et des signes d'usure. Ne plus l'utiliser en cas de détériorations.
- Les éléments particulièrement sensibles à l'usure, comme les poignées, doivent être inspectés avant chaque utilisation.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

- Le poids d'entraînement maximal de cet article correspond à la charge maximale des 4 petits sacs :
Charge max. = 4 petits sacs, soit env. 18 kg
Poids total max. avec les petits sacs = env. 19 kg

Remplissage des petits sacs (fig. B)

1. Ouvrez le scratch des petits sacs (2a).
2. Remplissez les petits sacs de sable (non compris dans l'étendue de la livraison) et refermez le scratch.

Remarque : veillez à ne pas remplir les petits sacs de plus de 4,5 kg de sable. Ils risquent sinon d'être trop remplis et ne pourront pas être refermés correctement.

Remarque : pour les sols délicats et afin d'éviter le moindre écoulement, nous recommandons de mettre une housse supplémentaire autour des sacs de sable.

Vidage des petits sacs

1. Ouvrez le scratch des petits sacs.
2. Videz complètement le sable.

Remarque : veillez à vider les petits sacs complètement et, si nécessaire, à retirer les restes de sable.

Remplissage de l'article avec les petits sacs (fig. B)

1. En fonction du poids souhaité, déposez un à quatre petits sacs (2) dans l'article (1).
2. Arrimez les petits sacs à l'intérieur de l'article en fixant les languettes agrippantes (2b) aux scratchs latéraux (1d).

3. Refermez l'article avant de commencer l'entraînement.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de vous échauffer suffisamment. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Corps entier (fig. C)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant.
2. Tenez l'article par les poignées transversales (1a), les bras tendus au-dessus du sol. Les bras sont baissés et les coudes sont légèrement fléchis.
3. Poussez les fesses vers l'arrière et fléchissez les genoux. Veillez à ce que le haut du corps soit bien droit et légèrement incliné vers l'avant.

Position finale

4. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
5. Balancez l'article avec élan jusqu'au niveau de la poitrine en gardant vos bras devant vous près du corps. Vos mains se trouvent maintenant sous l'article.
6. Tirez les coudes vers l'arrière et levez les bras avec élan pour soulever l'article au-dessus de votre tête.
7. Étirez le corps en suivant le mouvement des bras. Les genoux restent légèrement fléchis et le bassin reste droit.
8. Maintenez brièvement cette position, puis pliez les bras de manière à ce que l'article se trouve à nouveau sur vos mains à hauteur de poitrine.
9. Baissez les avant-bras et reposez l'article sur le sol en inclinant légèrement le haut du corps vers l'avant.
10. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le dos droit tout au long de l'exercice. Vous pouvez renforcer votre élan vers le haut en raidissant davantage les hanches.

Squats (fig. D)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.

2. Posez l'article bien centré en travers d'une épaule et tenez-le avec les mains.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Poussez les fesses vers l'arrière et fléchissez les genoux. Veillez à ce que le haut du corps soit bien droit et légèrement incliné vers l'avant.
5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Soulevé de terre (fig. E)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article par les poignées transversales (1a), les bras tendus baissés près du corps. Les coudes sont légèrement fléchis.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.
4. Basculez simultanément le haut du corps vers l'avant et la jambe gauche tendue vers l'arrière.
5. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos droit tout au long de l'exercice.

Fente avec rotation (fig. F)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article par les poignées transversales (1a), les bras tendus baissés devant vous près du corps. Les coudes sont légèrement fléchis.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et les muscles abdominaux.

4. Faites une fente en avant avec la jambe droite tout en balançant l'article de côté le long de votre cuisse droite. Veillez à ce que votre genou arrière reste tout près du sol et que votre bassin reste droit.
5. Faites ensuite une fente en avant avec la jambe gauche tout en balançant l'article de côté le long de votre cuisse gauche.
6. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos et la tête droite tout au long de l'exercice.

Biceps des deux bras (fig. G)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article des deux mains par les poignées placées dans le sens de la longueur (1c), les bras baissés devant vous. Les coudes sont légèrement fléchis.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras.
4. Soulevez lentement les avant-bras pour amener l'article vers vous. La partie supérieure des bras et les coudes restent collés au corps.
5. Les épaules restent baissées et la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le dos et le bassin droits durant tout l'exercice. La partie supérieure des bras et les coudes restent collés au corps durant l'exercice.

Biceps d'un seul bras (fig. H)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds au sol, écartés de la largeur des épaules. Les orteils sont dirigés vers l'avant et les genoux sont légèrement fléchis.
2. Tenez l'article d'une main par une des poignées latérale (1b), le bras baissé devant vous. Le coude est légèrement fléchi.

Position finale

3. Contractez les muscles du bras.

4. Soulevez lentement l'avant-bras pour amener l'article vers vous. La partie supérieure du bras et le coude restent collés au corps.
5. L'épaule reste baissée et la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Maintenez brièvement la position, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de bras.

Important : gardez le dos et le bassin droits durant tout l'exercice. La partie supérieure du bras en mouvement et le coude restent collés au corps durant l'exercice.

Pompes en tirant l'article (fig. I)

Position de départ

1. Mettez-vous en position de pompes. La tête, le dos et les jambes forment une ligne.
2. Placez l'article sur le côté gauche près de votre main gauche.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
4. En passant la main droite sous votre corps, attrapez la poignée latérale (1b) de l'article et tirez-la vers la droite jusqu'à ce que votre bras soit tendu sur le côté.
5. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et le bassin reste droit.
6. Appuyez-vous ensuite sur la main droite, puis attrapez la poignée de l'article en passant la main gauche sous votre corps et tirez vers la gauche jusqu'à ce que votre bras soit tendu sur le côté.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : maintenez la tension corporelle durant l'exercice et tirez l'article sur le côté en ligne droite.

Pompes en soulevant les petits sacs (fig. J)

Position de départ

1. Placez devant vous sur le sol deux petits sacs remplis, les poignées vers le haut.
2. Mettez-vous en position de pompes. La tête, le dos et les jambes forment une ligne.
3. Attrapez les poignées et appuyez-vous des deux mains sur les petits sacs.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
5. Tenez la poignée du petit sac de la main droite et soulevez votre coude droit bien haut.
6. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et le bassin reste droit.
7. Restez brièvement dans cette position, puis revenez à la position de départ.
8. Répétez l'exercice sur le côté droit 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de bras.

Important : maintenez la tension corporelle durant l'exercice.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 5 secondes.

Muscles du cou

Tenez-vous dans une position détendue. À l'aide de la main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

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



Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 380978_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang (afb. A)

1 x trainings-zandzak met 6 handgrepen (1)
4 x losse zak, vulbaar (2)
1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen sandbag (zonder handgrepen):

ca. 50 x 16 x 20 cm (l x h x Ø)

Afmetingen losse zak: ca. 47,5 x 15 cm (l x b)

Losse zak max. vulbaar: ca. 4,5 kg

Maximaal trainingsgewicht:

Max. belading = 4 losse zakken ca. 18 kg



Max. totaalgewicht incl. losse zakken = ca. 19 kg

Materiaal losse zak:

Bovenmateriaal: 100% chloorvezel

Materiaal binnenkant: 100% polyester



Productiedatum (maand/jaar):
04/2022

Beoogd gebruik

Dit fitnessartikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Het artikel is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

Het artikel is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.
Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Controleer voor elke training of de rits van het artikel en de klittenbandsluitingen van de losse zakken dichtzitten.
- Het artikel mag alleen met de meegeleverde losse zakken worden gevuld.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

- Vooral voor slijtage vatbare onderdelen, bijv. de handgrepen, moeten voor elk gebruik op beschadigingen worden gecontroleerd.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.
Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Het maximaal toegestane trainingsgewicht van dit artikel komt overeen met de maximale lading met 4 losse zakken:
Max. belading = 4 losse zakken ca. 18 kg
Max. totaalgewicht incl. losse zakken = ca. 19 kg

Losse zakken vullen (afb. B)

1. Open de klittenbandsluiting van de losse zak (2a).
2. Vul de losse zak met zand (niet meegeleverd) en sluit de klittenbandsluiting.

Aanwijzing: let erop dat een losse zak met maximaal 4,5 kg zand kan worden gevuld. Anders raakt de losse zak te vol en kan deze niet goed worden gesloten.

Aanwijzing: om kwetsbare vloeren tegen contact met de zakken te beschermen en om te voorkomen dat er zand, hoe gering ook, uit de zakken loopt, raden wij aan om een extra hoes om de zakken te doen.

Losse zakken leegmaken

1. Open de klittenbandsluiting van de losse zak.
2. Gooi al het zand eruit.

Aanwijzing: let erop dat u de losse zakken volledig leegmaakt en eventuele zandresten verwijdert.

Artikel met losse zakken vullen (afb. B)

1. Leg afhankelijk van het gewenste gewicht een tot vier losse zakken (2) in het artikel (1).
2. Bevestig de losse zakken aan de binnenkant van het artikel door de klittenbandstrips (2b) op de zijdelingse klittenbandsluitingen (1d) te drukken.
3. Sluit het artikel voordat u met de training begint.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sport-schoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Hele lichaam (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren.
2. Houd het artikel aan de dwarse handgrepen (1a) met gestrekte armen boven de vloer. Uw armen zijn naar beneden uitgestrekt en uw ellebogen licht gebogen.
3. Breng uw billen naar achteren en ga door uw knieën. Let er hierbij op dat u uw bovenlichaam recht houdt als het iets naar voren komt.

Eindpositie

4. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
5. Breng het artikel met een zwaai omhoog naar uw lichaam toe tot het artikel zich op borsthoogte bevindt. Uw handen bevinden zich nu onder het artikel.
6. Trek uw ellebogen naar achteren en breng het artikel met een zwaai omhoog tot boven uw hoofd en strek uw armen.
7. Strek tegelijkertijd met de beweging van de armen uw lichaam. Uw knieën blijven licht gebogen en uw bekken recht.
8. Houd deze positie kort vast en buig dan uw armen, zodat het artikel weer op borsthoogte op uw handen ligt.
9. Strek uw onderarmen naar beneden en ga met licht naar voren gebogen bovenlichaam naar beneden.
10. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug gedurende de hele oefening recht. Uw kunt een grote zwaai omhoog maken door de heup te strekken.

Knibuigingen (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Leg het artikel in de lengte midden op een schouder en houd het met de handen vast.

Eindpositie

3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw billen naar achteren en ga door uw knieën. Let er hierbij op dat u uw bovenlichaam recht houdt als het iets naar voren komt.
5. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: houd uw rug gedurende de hele oefening recht.

Deadlift (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel aan de dwarse handgrepen (1a) met naar beneden gestrekte armen dicht bij het lichaam. Uw ellebogen zijn licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Kantel het gestrekte bovenlichaam naar voren en tegelijkertijd het uitgestrekte linkerbeen naar achteren.
5. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug gedurende de hele oefening recht.

Uitvalstap draaiend (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel aan de dwarse handgrepen (1a) met naar beneden gestrekte armen dicht bij het lichaam voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw bil-, arm- en buikspieren aan.
4. Doe met uw rechterbeen een uitvalstap naar voren en beweeg tegelijkertijd het artikel naar opzij tot bij het rechterbovenbeen. Let erop dat de achterste knie net boven de vloer blijft en het bekken recht is.

5. Breng nu het achterste been naar voren voor een uitvalstap. Beweeg tegelijkertijd het artikel naar opzij tot bij het linkerbovenbeen.
6. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug en hoofd gedurende de hele oefening recht.

Biceps van beide armen (afb. G) **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met twee handen aan de dwarse handgrepen (1c) en naar beneden gestrekte armen voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan.
4. Breng het artikel langzaam met de onderarmen naar u toe omhoog. Uw bovenarmen en ellebogen blijven dicht bij het lichaam.
5. Uw schouders blijven beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug en bekken gedurende de hele oefening recht. Uw bovenarmen en ellebogen blijven tijdens de oefening dicht bij het lichaam.

Biceps van één arm (afb. H) **Uitgangspositie**

1. Ga met uw voeten op schouderbreedte op de vloer staan. De tenen wijzen naar voren en de knieën zijn licht gebogen.
2. Houd het artikel met een hand aan een van de zijdelingse handgrepen (1b) en naar beneden gestrekte arm voor uw lichaam. Uw elleboog is licht gebogen.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan.
4. Breng het artikel langzaam met de onderarm naar u toe omhoog. Uw bovenarm en elleboog blijven dicht bij het lichaam.

5. Uw schouder blijft beneden en uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van arm.

Belangrijk: houd uw rug en bekken gedurende de hele oefening recht. De bovenarm en elleboog van de bewegende arm blijven tijdens de oefening dicht bij het lichaam.

In opdrukhouding aan artikel trekken (afb. I)

Uitgangspositie

1. Neem de opdrukhouding aan. Hoofd, rug en benen vormen een lijn.
2. Leg het artikel aan de linkerkant naast uw linkerarm neer.

Eindpositie

3. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
4. Pak met uw rechterhand onder uw lichaam de zijdelingse handgreep (1b) van het artikel vast en trek het artikel onder uw lichaam door, totdat de arm zijdelings van het lichaam gestrekt is.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en uw bekken recht.
6. Steun nu op deze gestrekte arm en pak met uw linkerhand onder uw lichaam de handgreep van het artikel vast en trek het artikel onder uw lichaam door, totdat de arm zijdelings van het lichaam gestrekt is.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast en trek het artikel in een rechte lijn naar opzij.

In opdrukhouding losse zak optillen (afb. J)

Uitgangspositie

1. Leg twee gevulde losse zakken met de handgrepen naar boven voor u op de vloer.
2. Neem de opdrukhouding aan. Hoofd, rug en benen vormen een lijn.
3. Pak de handgrepen van de losse zakken vast en steun met uw handen op de losse zakken.

Eindpositie

4. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
5. Houd met de rechterhand de handgreep van de losse zak goed vast en breng de rechterelleboog ver naar boven.
6. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en uw bekken recht.
7. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening aan de rechterkant 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van arm.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning gedurende de hele oefening vast.

Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 5 seconden uit.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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



Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 380978_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy (rys. A)

1 x worek treningowy sandbag z 6 uchwytami (1)
4 x torebka, napelniana (2)
1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Wymiary worka treningowego z piaskiem (bez uchwytów):

ok. 50 x 16 x 20 cm (dł. x wys. x Ø)

Wymiary torebki: ok. 47,5 x 15 cm (dł. x szer.)

Maks. napelnienie torebki: ok. 4,5 kg

Maksymalna masa do treningu:

Maks. ładunek = 4 torebki ok. 18 kg



Maks. masa całkowita razem z torebkami = ok. 19 kg

Materiał wykonania torebki:

Materiał wierzchni: 100% polichlorek

Materiał wewnętrzny: 100% poliestr



Data produkcji (miesiąc/rok):
04/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten produkt do fitnessu jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Produkt przeznaczony wyłącznie do użytkowania w pomieszczeniach.

Produkt nie nadaje się dla dzieci w wieku poniżej 14 lat.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Przed każdym treningiem sprawdzić, czy zamek błyskawiczny produktu jest zamknięty oraz zapięcia na rzep torebek.
- Produkt można napelniać wyłącznie dostarczonymi torebkami.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Szczególnie części podatne na zużycie, jak np. uchwyty, trzeba sprawdzać przed każdym użyciem pod kątem uszkodzeń.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.
- Maksymalna dopuszczalna masa tego produktu do treningu odpowiada maksymalnemu ładunkowi 4 torebek:
Maks. ładunek = 4 torebki ok. 18 kg
Maks. masa całkowita razem z torebkami = ok. 19 kg

Napełnianie torebek (rys. B)

1. Otworzyć zapięcie na rzep torebki (2a).
2. Napełnić torebkę piaskiem (brak w zakresie dostawy) i zamknąć zapięcie na rzep.

Wskazówka: uważać, aby torebka została napełniona maksymalnie 4,5 kg piasku. W przeciwnym razie grozi przepełnienie torebki i nie będzie można jej dobrze zamknąć.

Wskazówka: w przypadku wrażliwego podłoża i aby zapobiec wysypywaniu się piasku, zaleca się stosowanie dodatkowego pokrowca na worki z piaskiem.

Opróżnianie torebek

1. Otworzyć zapięcie na rzep torebki.
2. Całkowicie wysypać piasek.

Wskazówka: uważać, aby całkowicie wysypać piasek z torebek i ewentualnie usunąć resztki piasku.

Napełnianie produktu torebkami (rys. B)

1. W zależności od żądanej wagi włożyć od jednej do czterech torebek (2) do produktu (1).
2. Zamocować torebki we wnętrzu produktu poprzez dociśnięcie rzepów (2b) do bocznych zaczepów na rzep (1d).
3. Przed rozpoczęciem treningu należy zamknąć produkt.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej znajduje się opis niektórych z wielu ćwiczeń.

Całe ciało (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierować do przodu.
2. Trzymać produkt za umieszczone w poprzek uchwyty (1a) wyprostowanymi rękoma nad podłożem. Ręce są wyprostowane w dół, a łokcie lekko zgięte.
3. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć. Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
5. Z rozmachem przesunąć produkt blisko przy ciele w kierunku odchodzącym od ciała na wysokość klatki piersiowej. Ręce znajdują się teraz pod produktem.
6. Odciągnąć łokcie do tyłu i z rozmachem wyciągnąć ręce z produktem do góry ponad głowę.
7. Jednocześnie z ruchem wyprostowania rąk rozciągnąć całe ciało. Kolana pozostają lekko ugięte, a strefa miednicy wyprostowana.
8. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ugiąć ręce, aby produkt leżał na rękach ponownie na wysokości klatki piersiowej.
9. Wyciągnąć przedramiona w dół i przykucnąć z lekko ugiętą górną częścią ciała.

10. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane. Zamach do góry można wzmocnić poprzez wyprostowanie strefy bioder.

Przysiady (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Położyć produkt dłuższą stroną środkowo na ramieniu i trzymać go mocno obiema rękami.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć. Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Podnoszenie na krzyż (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt za umieszczone w poprzek uchwyty (1a) z wyprostowanymi rękoma w dół blisko tułowia. Łokcie są lekko zgięte.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Pochylić całą górną część ciała do przodu i jednocześnie lewą, wyprostowaną nogę do tyłu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Wykroki w rotacji (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt za umieszczone w poprzek uchwyty (1a) z wyprostowanymi rękoma w dół przed sobą, blisko tułowia. Łokcie są lekko zgięte.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Wykonać prawą nogą wykrok do przodu i jednocześnie wykonać ruch produktem bocznie do prawego uda. Zwracać uwagę, aby tylne kolano pozostawało blisko ponad podłożem, a strefa miednicy była wyprostowana.
5. Przesunąć znajdującą się z tyłu nogę do przodu do wykroku i jednocześnie wykonać ruch produktem bocznie do lewego uda.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy i głowa muszą być wyprostowane.

Oburęczne ćwiczenie na biceps

(rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt obiema rękoma za umieszczone wzdłuż uchwyty (1c) z wyprostowanymi rękoma w dół przed sobą. Łokcie są lekko zgięte.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion.
4. Przyciągnąć powoli produkt za pomocą przedramion do siebie. Górne części ramion i łokcie pozostają blisko tułowia.

5. Barki pozostają skierowane do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy i strefa miednicy muszą być wyprostowane. Górne części ramion i łokcie pozostają blisko tułowia podczas wykonywania ćwiczenia.

Jednoręczne ćwiczenie na biceps

(rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt jedną ręką za jeden z bocznych uchwytów (1b) wyprostowaną w dół ręką przed tułowiem. Łokieć jest lekko zgięty.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion.
4. Przyciągnąć powoli produkt za pomocą przedramienia do siebie. Górna część ramienia i łokieć pozostają blisko tułowia.
5. Bark pozostaje skierowany do dołu, a głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić rękę.

Ważne: przez cały czas wykonywania ćwiczenia plecy i strefa miednicy muszą być wyprostowane. Górna część ramienia i łokieć ręki, która wykonuje ruch, pozostają blisko tułowia podczas wykonywania ćwiczenia.

Pompka – przeciąganie produktu

(rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Przejść do pozycji do wykonywania pompek. Głowa, plecy i nogi tworzą linię.

2. Położyć produkt po lewej stronie obok swojej lewej ręki.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
4. Chwycić prawą ręką pod ciałem za boczny uchwyt (1b) produktu i przeciągnąć go pod swoim ciałem, aż ręka będzie wyprostowana bocznie od ciała.
5. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, a strefa miednicy pozostaje wyprostowana.
6. Podeprzeć się tą samą ręką, a lewą ręką złapać pod ciałem za uchwyt produktu, następnie przeciągnąć go pod swoim ciałem, aż ręka będzie wyprostowana bocznie od ciała.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie ciała i przeciągać produkt na bok w jednej linii.

Pompki – podnoszenie torebki (rys. J)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć przed sobą na podłożu dwie napełnione torebki z uchwytami skierowanymi do góry.
2. Przejść do pozycji do wykonywania pompek. Głowa, plecy i nogi tworzą linię.
3. Chwycić za uchwyty torebek i podeprzeć się rękami na torebkach.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
5. Chwycić prawą ręką za uchwyt torebki i przesunąć prawy łokieć daleko do przodu.
6. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, a strefa miednicy pozostaje wyprostowana.
7. Pozostać krótko w tej pozycji, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie na prawej stronie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić rękę.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Należy wykonać każde ćwiczenie 3 razy po 5 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

Stanąc w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągając dłońmi głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąc w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąc w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.



U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 380978_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení (obr. A)

1 x tréninkový pytel na písek se 6 úchyty (1)
4 x jednotlivá kapsa, plnicí (2)
1 x stručný návod

Technické údaje

Rozměry tréninkového pískového vaku (bez úchyty): cca 50 x 16 x 20 cm (D x V x Ø)

Rozměry jednotlivé kapsy:
cca 47,5 x 15 cm (D x Š)

Max. náplň jednotlivé kapsy: cca 4,5 kg

Maximální tréninková hmotnost:

Max. přítěž = 4 jednotlivé kapsy – cca 18 kg



Max. celková hmotnost vč. jednotlivých kapes = cca 19 kg

Materiál jednotlivých kapes:

Svrchní materiál: 100% chlorovláknó

Vnitřní materiál: 100% polyester



Datum výroby (měsíc/rok):
04/2022

Použití dle určení

Tento výrobek je koncipován pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pouze pro použití v interiéru. Tento výrobek není vhodný pro děti do 14 let.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. K).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je zapnutý zip výrobku a rovněž, zda jsou zapnuté suché zipy jednotlivých kapes.
- Výrobek smí být naplněn jen jednotlivými kapsami, které jsou součástí obsahu balení.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

- Před každým použitím zkontrolujte, zda díly zvlášť podléhající opotřebení, např. úchyty, nejsou poškozené.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.
Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.
- Maximální přípustná tréninková hmotnost výrobku odpovídá maximálnímu naplnění 4 jednotlivými kapsami:
Max. přítěž = 4 jednotlivé kapsy – cca 18 kg
Max. celková hmotnost vč. jednotlivých kapes = cca 19 kg

Plnění jednotlivých kapes (obr. B)

1. Rozepněte suchý zip na jednotlivé kapse (2a).
2. Naplňte jednotlivou kapsu pískem (není součástí obsahu balení) a zapněte suchý zip.

Upozornění: Dbejte na to, abyste jednotlivou kapsu naplnili maximálně 4,5 kg pískem. Jinak hrozí přeplnění a jednotlivou kapsu nebude možné správně zavřít.

Upozornění: Pro citlivé podlahy, a aby se zabránilo i nejnebezpečnějšímu rozsypání, doporučujeme dát na pytle s pískem přídatný obal.

Vyprázdnění jednotlivých kapes

1. Rozepněte suchý zip na jednotlivé kapse.
2. Písek úplně vysypte.

Upozornění: Dbejte na to, abyste jednotlivé kapsy zcela vyprázdnili. Příp. zbytky písku odstraňte.

Naplnění výrobku jednotlivými kapsami (obr. B)

1. Podle požadované hmotnosti vložte do výrobku (1) jednu až čtyři jednotlivé kapsy (2).
2. Upevněte jednotlivé kapsy uvnitř výrobku přitlačení pásek suchého zipu s očky (2b) na postranní pásky suchého zipu s háčky (1d).
3. Předtím, než začnete s tréninkem, výrobek zapněte.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání.
Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svaly

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Návrhy na cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Celé tělo (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu.
2. Držte výrobek za příčné úchyty (1a) pažemi nataženými nad zemí. Paže jsou natažené dolů a lokty mírně pokrčené.
3. Vysrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napřímen mírně dopředu.

Konečná poloha

4. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
5. Švihem vyšvihněte výrobek těsně u těla před sebou do výšky hrudníku. Ruce jsou nyní pod výrobkem.
6. Táhněte lokty dozadu a švihem napněte paže s výrobkem nahoru nad hlavu.
7. Současně s pohybem paží protáhněte své tělo. Kolena zůstanou mírně pokrčená a pánev rovná.
8. V této poloze chvíli zůstaňte a potom pokrčte paže, tak aby výrobek zase ležel na rukou ve výšce hrudníku.
9. Předloktí natáhněte dolů a s mírně nakloněným trupem jděte dolů.
10. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda rovná. Švih nahoru můžete zesílit protažením v kyčlích.

Squaty (obr. D)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Položte výrobek uprostřed podélné strany na jedno rameno a rukama jej pevně držte.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Vysrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napřímen mírně dopředu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda rovná.

Zvedání křížem (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek za příčné úchyty (1a) v dolů natažených pažích blízko u těla. Lokty jsou mírně ohnuté.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Narovnaný trup nakloňte dopředu a levou nataženou nohu vysrčte dozadu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda rovná.

Výpad s rotací (obr. F)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek za příčné úchyty (1a) v dolů natažených pažích vpředu blízko u těla. Lokty jsou mírně ohnuté.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Pravou nohou udělejte výpad dopředu a současně pohybujte výrobkem do strany až k pravému stehnu. Dbejte na to, aby zadní koleno zůstalo těsně nad zemí a pánev byla rovná.
5. Nyní posadte zadní nohu dopředu do výpadu a současně pohybujte výrobkem do strany až k levému stehnu.
6. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda a hlavu rovné.

Biceps oběma rukama (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek oběma rukama za podélné úchyty (1c) v dolů natažených pažích dopředu. Lokty jsou mírně ohnuté.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou.
4. Pomalu tahejte výrobek předloktími k sobě. Předloktí a lokty zůstávají blízko u těla.
5. Ramena zůstávají dole a hlava je v prodloužení páteře.
6. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda a pánev rovné. Předloktí a lokty zůstávají během cvičení blízko u těla.

Biceps jednou rukou (obr. H)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek jednou rukou za postranní úchyt (1b) v dolů natažené paži před tělem. Loket je mírně ohnutý.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou.
4. Pomalu tahejte výrobek předloktím k sobě. Předloktí a loket zůstávají blízko u těla.
5. Rameno zůstává dole a hlava je v prodloužení páteře.
6. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte paže.

Důležité: Během celého cvičení udržujte záda a pánev rovné. Předloktí a loket pohybující se paže zůstává během cvičení blízko u těla.

Klik – tahání výrobku (obr. I)

Výchozí poloha

1. Jděte do polohy na klik. Hlava, záda a nohy jsou v jedné linii.
2. Položte výrobek na levou stranu vedle své levé paže.

Konečná poloha

3. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
4. Pravou rukou pod svým tělem uchopte postranní úchyt (1b) výrobku a protáhněte jej pod tělem, až budete mít paži nataženou na straně vedle těla.
5. Hlava zůstává v prodloužení páteře a pánev zůstává rovná.
6. O tuto paži se nyní opřete a levou rukou uchopte pod tělem úchyt výrobku a protáhněte výrobek pod tělem, až budete mít paži nataženou na straně vedle těla.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení neustále udržujte napětí těla a výrobek tahejte na stranu v jedné linii.

Klik – zvedání jednotlivé kapsy (obr. J)

Výchozí poloha

1. Položte dvě naplněné jednotlivé kapsy úchyty směřujícími nahoru před sebe na zem.
2. Jděte do polohy na klik. Hlava, záda a nohy jsou v jedné linii.
3. Uchopte úchyty jednotlivých kapes a rukama se o jednotlivé kapsy zapřete.

Konečná poloha

4. Napněte svaly paží, hýžděové a břišní svaly.
5. Pravou rukou uchopte úchyt jednotlivé kapsy a vytáhněte pravý loket vysoko nahoru.
6. Hlava zůstává v prodloužení páteře a pánev zůstává rovná.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
8. Cvičení opakujte na pravé straně 10 až 15krát ve třech sériích a pak vyměňte paže.

Důležité: Během cvičení neustále udržujte napětí těla.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 5 sekund.

Šijové svaly

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

Paže a ramena

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

Svaly nohou

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

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

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 380978_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. VÝSTRAHA! Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x posilňovací vak so 6 rúčkami (1)
4 x jednotlivé vrecko, naplniteľné (2)
1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery tréningového vreca s pieskom
(bez rúčok): cca 50 x 16 x 20 cm (d x v x Ø)

Rozmery jednotlivého vrecka:
cca 47,5 x 15 cm (d x š)

Jednotlivé vrecko max. náplň: cca 4,5 kg

Maximálna tréningová hmotnosť:

Max. naloženie = 4 jednotlivé vrecká cca 18 kg



Max. celková hmotnosť vrát. jednotlivých
vreciek = cca 19 kg

Materiál jednotlivého vrecka:

Vrchný materiál: 100 % polychlorid

Vnútrotný materiál: 100 % polyester



Dátum výroby (mesiac/rok):
04/2022

Určené použitie

Tento fitness výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Výrobok je vhodný len na použitie v interiéri.

Výrobok nie je vhodný pre deti do 14 rokov.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti.
Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. K).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Pred každým tréningom skontrolujte zatvorený zips výrobku a suché zipsy jednotlivých vreciek.
- Výrobok sa smie naplniť iba s dodanými jednotlivými vreckami.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajú nad nimi dohľad.
Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach ho viac nemôžete používať.

- Diely zvlášť podliehajúce opotrebovaniu, ako napr. ruky, sa musia pred každým použitím skontrolovať vzhľadom na poškodenie.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.
Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.
- Maximálne prípustná tréningová hmotnosť tohto výrobku zodpovedá maximálnemu naloženiu so 4 jednotlivými vreckami:
Max. naloženie = 4 jednotlivé vrecká cca 18 kg
Max. celková hmotnosť vrát. jednotlivých vreciek = cca 19 kg

Plnenie jednotlivých vreciek (obr. B)

1. Otvorte suchý zips jednotlivého vrecka (2a).
2. Naplňte jednotlivé vrecko pieskom (nie je v rozsahu dodávky) a zatvorte suchý zips.

Upozornenie: Jednotlivé vrecko naplňte maximálne 4,5 kg piesku. Inak hrozí preplnenie a jednotlivé vrecko sa nebude dať zavrieť.

Upozornenie: V prípade citlivých podláh a na zabránenie čo najmenším únikom piesku odporúčame použiť dodatočný obal okolo vriec s pieskom.

Vyprázdenie jednotlivých vreciek

1. Otvorte suchý zips jednotlivého vrecka.
2. Piesok úplne vysypte.

Upozornenie: Jednotlivé vrecká úplne vyprázdnite a odstráňte prípadné zvyšky piesku.

Naplnenie výrobku jednotlivými vreckami (obr. B)

1. Vložte do výrobku (1) jedno až štyri jednotlivé vrecká (2) podľa požadovanej hmotnosti.
2. Upevnite jednotlivé vrecká vnútri výrobku tak, že upínacie spony (2b) zatlačíte na bočné suché zipsy (1d).
3. Pred začatím tréningu výrobok uzavrite.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.

- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite primerané množstvo vody.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma ramenami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

Na nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Celé telo (obr. C)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pľiec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu.
2. Výrobok držte za priečne prebiehajúce rukoväte (1a) s vystretými rukami nad podlahou. Ruky sú vystreté nadol a lakty mierne ohnuté.

3. Zadok natiahnite dozadu a zohnite kolená. Dbajte pritom na to, aby bola horná časť tela nahnutá mierne dopredu.

Konečná poloha

4. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
5. Švihom výrobok nadvihnite blízko popri tele pred sebou do výšky prs. Ruky sa teraz nachádzajú pod výrobkom.
6. Lakte potiahnite dozadu a švihom vystrite ruky s výrobkom nahor nad svoju hlavu.
7. Súčasne s pohybom rúk vystrite svoje telo. Kolená zostanú mierne pokrčené a panva rovná.
8. Krátko vydržte v tejto polohe a potom ohnite ruky, takže bude výrobok znovu ležať na rukách vo výške prs.
9. Vystrite predlaktia nadol a choďte dole s mierne predkloneným trupom.
10. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch kolách cvikov.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte rovný chrbát. Švih nahor môžete zosilniť vystretím bokov.

Drepy (obr. D)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Položte výrobok pozdĺžnou stranou stredovo na plecía a držte ho pevne rukami.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
4. Zadok natiahnite dozadu a zohnite kolená. Dbajte pritom na to, aby bola horná časť tela nahnutá mierne dopredu.
5. Na chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Priečne zdvíhanie (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte za priečne prebiehajúce rukoväte (1a) s nadol vystretými rukami blízko pri tele. Lakte sú mierne ohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
4. Nakloňte vystretý trup dopredu a súčasne ľavú, vystretú nohu dozadu.
5. Na chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Výpad s rotáciou (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte za priečne prebiehajúce rukoväte (1a) s nadol vystretými rukami vpredu blízko pri tele. Lakte sú mierne ohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
4. Pravou nohou urobte výpad dopredu a výrobok súčasne presuňte nabok k pravému stehnu. Dbajte o to, aby zadné koleno zostalo tesne nad zemou a panva bola rovná.
5. Zadnou nohou urobte výpad dopredu a výrobok súčasne presuňte nabok k ľavému stehnu.
6. Na chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte chrbát a hlavu rovno.

Biceps obojručne (obr. G)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte oboma rukami za pozdĺžne prebiehajúce rukoväte (1c) s nadol vystretými rukami dopredu. Lakte sú mierne ohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien.
4. Výrobok pomaly potiahnite predlaktiami k sebe. Ramená a predlaktia zostávajú blízko pri tele.
5. Plecia zostávajú dole a hlava je v predĺžení chrbtice.

6. Na chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch kolách cvikov.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte chrbát a panvu rovno. Ramená a predlaktia zostávajú počas cvičenia blízko pri tele.

Biceps jednoručne (obr. H)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pľiec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte jednou vystretou rukou za jednu bočnú rúčku (1b) s rukou vystretou nadol pred telom. Lakeť je mierne ohnutý.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien.
4. Výrobok pomaly potiahnite predlaktím k sebe. Rameno a predlaktie zostáva blízko pri tele.
5. Plece zostáva dole a hlava je v predĺžení chrbtice.
6. Na chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte ruku.

Dôležité: Počas celého cvičenia udržiavajte chrbát a panvu rovno. Rameno a predlaktie pohybujúcej sa ruky zostávajú počas cvičenia blízko pri tele.

Podpor ležmo – ťahanie výrobku (obr. I)

Východisková poloha

1. Choďte do polohy podporu ležmo. Hlava, chrbát a nohy tvoria jednu líniu.
2. Výrobok položte na ľavú stranu vedľa svojej ľavej ruky.

Konečná poloha

3. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
4. Pravou rukou pod telom uchopte bočnú rúčku (1b) výrobku a potiahnite ho popod svoje telo, kým nebude ruka na boku tela vystretá.
5. Hlava zostáva v predĺžení chrbtice a panva rovná.

6. Touto rukou sa teraz podoprite a ľavou rukou pod telom uchopte rúčku výrobku a potiahnite ho popod svoje telo, kým nebude ruka na boku tela vystretá.
7. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch kolách cvikov.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a výrobok ťahajte nabok vždy v jednej línii.

Podpor ležmo – nadvihnutie jednotlivého vrečka (obr. J)

Východisková poloha

1. Položte dve naplnené jednotlivé vrečky s rúčkami nahor pred seba na zem.
2. Choďte do polohy podporu ležmo. Hlava, chrbát a nohy tvoria jednu líniu.
3. Uchopte rúčky na jednotlivých vrečkách a oprite sa rukami o jednotlivé vrečky.

Konečná poloha

4. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
5. Uchopte rúčku na jednotlivom vrečku pravou rukou a potiahnite pravý lakeť ďaleko nahor.
6. Hlava zostáva v predĺžení chrbtice a panva rovná.
7. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite znovu do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách cvikov na pravej strane a potom vymeňte ruku.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 5 sekúnd.

Svaly zátylku

Stojte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nahávajú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.



Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 380978_2110.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

1 saco de arena de entrenamiento con 6 asas (1)
4 bolsas individuales para llenar (2)
1 guía rápida

Datos técnicos

Dimensiones del saco de arena de entrenamiento:
aprox. 50 x 16 x 20 cm (L x Al x Ø)

Dimensiones de cada bolsa individual:
aprox. 47,5 x 15 cm (L x An)

Llenado máx. de cada bolsa individual:
aprox. 4,5 kg

Peso máximo de entrenamiento:
Carga máx. = 4 bolsas individuales,
aprox. 18 kg



Peso total máx. con bolsas individuales =
aprox. 19 kg

Material de las bolsas individuales:

Material exterior: 100 % policloruro

Material interior: 100 % poliéster



Fecha de fabricación (mes/año):
04/2022

Uso previsto

El artículo deportivo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.
El artículo solo es apto para su uso en interiores.
El artículo no es apropiado para niños menores de 14 años.

⚠ Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. K).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Antes de cada entrenamiento, compruebe que la cremallera del artículo está cerrada y los cierres de gancho y bucle de las bolsas individuales están enganchados.
- El artículo solo se debe llenar con las bolsas individuales suministradas.

⚠ Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del artículo y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.

⚠ Peligro por desgaste

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.

- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no debe seguir usándolo.
- Las piezas especialmente sujetas a desgaste, p. ej., las asas, deben comprobarse antes de cada uso para verificar que no muestran daños.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad.
El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.
- El peso máximo admisible de entrenamiento de este artículo corresponde a la carga máxima con 4 bolsas individuales:
Carga máx. = 4 bolsas individuales,
aprox. 18 kg
Peso total máx. con bolsas individuales =
aprox. 19 kg

Llenado de las bolsas individuales (Fig. B)

1. Abra el cierre de gancho y bucle de la bolsa individual (2a).
2. Llene la bolsa individual con arena (no incluida en el alcance de suministro) y enganche el cierre de gancho y bucle.

Nota: Tenga en cuenta que las bolsas individuales se pueden llenar con un máximo de 4,5 kg de arena. De lo contrario existe el riesgo de un llenado excesivo y que la bolsa individual no se pueda cerrar correctamente.

Nota: En caso de suelos delicados y para evitar pequeñas fugas, recomendamos colocar una funda adicional a los sacos de arena.

Vaciado de las bolsas individuales

1. Abra el cierre de gancho y bucle de la bolsa individual.
2. Vacíe completamente la arena.

Nota: Preste atención a vaciar completamente las bolsas individuales y retirar eventuales restos de arena.

Llenado del artículo con bolsas individuales (Fig. B)

1. Según el peso deseado, coloque entre una y cuatro bolsas individuales (2) en el artículo (1).
2. Fije las bolsas individuales en el interior del artículo, aplicando las lengüetas de gancho y bucle (2b) en los cierres de gancho y bucle laterales (1d).
3. Cierre el artículo antes de comenzar con el entrenamiento.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que su respiración sea uniforme.
Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

Todas las partes del cuerpo (Fig. C)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante.
2. Sujete el artículo por las asas transversales (1a) con los brazos estirados sobre el suelo. Los brazos deben estar estirados hacia abajo y los codos ligeramente flexionados.
3. Estire los glúteos hacia atrás y flexione las rodillas. Asegúrese de que el torso esté erguido ligeramente hacia delante.

Posición final

4. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
5. Con un movimiento dinámico, bascule el artículo junto al cuerpo hasta la altura del pecho. Entonces, las manos deben quedar situadas debajo del artículo.
6. Estire los codos hacia atrás y suba los brazos con el artículo con un movimiento dinámico por encima de la cabeza.
7. Al mover los brazos, estire a la vez el cuerpo. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas y la pelvis en posición recta.

8. Permanezca un momento en esta posición y flexione después los brazos, de modo que el artículo quede situado de nuevo sobre sus manos a la altura del pecho.
9. Estire los antebrazos hacia abajo y baje con el torso ligeramente inclinado hacia delante.
10. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio. Puede reforzar el movimiento basculante hacia arriba estirando las caderas.

Sentadillas (Fig. D)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Coloque el artículo con su lado longitudinal en posición centrada en un hombro y sujételo con las manos.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Estire los glúteos hacia atrás y flexione las rodillas. Asegúrese de que el torso esté erguido ligeramente hacia delante.
5. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio.

Peso muerto (Fig. E)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo por las asas transversales (1a) con los brazos estirados hacia abajo junto al cuerpo. Los codos deben estar ligeramente flexionados.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Bascule el torso estirado hacia delante y, a la vez, la pierna izquierda estirada hacia atrás.
5. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la espalda recta durante todo el ejercicio.

Zancada con rotación (Fig. F)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo por las asas transversales (1a) con los brazos estirados hacia abajo por delante junto al cuerpo. Los codos deben estar ligeramente flexionados.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos, los brazos y el abdomen.
4. Con la pierna derecha, dé una zancada hacia delante y mueva al mismo tiempo el artículo lateralmente hasta el muslo derecho. Preste atención a mantener la rodilla detrás ligeramente por encima del suelo y la pelvis en posición recta.
5. Seguidamente, dé una zancada hacia delante con la pierna que estaba colocada hacia atrás y mueva al mismo tiempo el artículo lateralmente hasta el muslo izquierdo.
6. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la espalda recta y la cabeza erguida durante todo el ejercicio.

Bíceps con dos manos (Fig. G)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con ambas manos por las asas longitudinales (1c) con los brazos estirados hacia abajo delante del cuerpo. Los codos deben estar ligeramente flexionados.

Posición final

3. Tense los músculos de los brazos.
4. Acérquese el artículo lentamente al cuerpo con los antebrazos. La parte superior de los brazos y los codos se deben mantener cerca del cuerpo.
5. Los hombros deben permanecer bajados y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
6. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda y la pelvis rectas durante todo el ejercicio. Durante el ejercicio, la parte superior de los brazos y los codos se debe mantener cerca del cuerpo.

Bíceps con una mano (Fig. H)

Posición inicial

1. Colóquese con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
2. Sujete el artículo con una mano por una de las asas laterales (1b) con el brazo estirado hacia abajo delante del cuerpo. El codo debe estar ligeramente flexionado.

Posición final

3. Tense los músculos de los brazos.
4. Acérquese el artículo lentamente al cuerpo con el antebrazo. La parte superior del brazo y el codo se deben mantener cerca del cuerpo.
5. El hombro debe permanecer bajado y la cabeza como prolongación de la columna vertebral.

6. Mantenga un momento esta posición y después regrese a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas y cambie de brazo.

Importante: Mantenga la espalda y la pelvis rectas durante todo el ejercicio. Durante el ejercicio, la parte superior del brazo y el codo del brazo que ejecuta el movimiento se deben mantener cerca del cuerpo.

Plancha – arrastre del artículo (Fig. I)

Posición inicial

1. Colóquese en posición de plancha. La cabeza, la espalda y las piernas deben formar una línea.
2. Coloque el artículo en el lado izquierdo junto a su brazo izquierdo.

Posición final

3. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.
4. Pase su mano derecha por debajo de su cuerpo, sujete el asa lateral (1b) del artículo y arrástrelo debajo del cuerpo hasta que el brazo quede estirado lateralmente.
5. La cabeza debe permanecer como extensión de la columna vertebral y la pelvis en posición recta.
6. Seguidamente, apóyese en este brazo, pase su mano izquierda por debajo de su cuerpo, sujete el asa lateral del artículo y arrástrelo debajo del cuerpo hasta que el brazo quede estirado lateralmente.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Durante el ejercicio, mantenga continuamente la tensión corporal y arrastre el artículo de forma lineal hacia un lado.

Plancha – levantamiento de bolsas individuales (Fig. J)

Posición inicial

1. Coloque dos bolsas individuales llenas con las asas hacia arriba delante suyo en el suelo.
2. Colóquese en posición de plancha. La cabeza, la espalda y las piernas deben formar una línea.

3. Sujete las asas en las bolsas individuales y apóyese con las manos en las bolsas.

Posición final

4. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.
5. Sujete el asa de la bolsa individual con la mano derecha y suba ampliamente el codo derecho.
6. La cabeza debe permanecer como extensión de la columna vertebral y la pelvis en posición recta.
7. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio en el lado derecho de 10 a 15 veces en 3 tandas y cambie de brazo.

Importante: Durante el ejercicio, mantenga continuamente la tensión corporal.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 5 segundos.

Músculos del cuello

Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.

3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.



Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 380978_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

1 x sandsæk til træning med 6 håndtag (1)
4 x indersæk, fyldbar (2)
1 x kort vejledning

Tekniske data

Mål, træningssandsæt (uden håndtag):
ca. 50 x 16 x 20 cm (l x h x Ø)

Mål, indersæk: ca. 47,5 x 15 cm (l x b)

Indersæk, maks. påfyldning: ca. 4,5 kg

Maksimal træningsvægt:

Maks. påfyldning = 4 indersække ca. 18 kg



Maks. samlet vægt inkl. indersække = ca. 19 kg

Materiale, indersæk:

Overmateriale: 100 % polychlorid

Indermateriale: 100 % polyester



Fremstillingsdato (måned/år):
04/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne fitnessartikel er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

Artiklen egner sig til indendørs brug.

Artiklen er ikke egnet til børn under 14 år.

Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand.

Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. K).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Kontroller før hver træning, at artiklens lynlås og indersækkens burrebånd er lukkede.
- Artiklen må kun fyldes med de medfølgende indersække.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.

Fare på grund af slitage

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Dele der er særligt tilbøjelige til at blive slidt, f.eks. håndtagene, skal kontrolleres for beskadigelse inden hver brug.

- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt.
Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Den højeste tilladte træningsvægt for denne artikel svarer til den maksimale fyldning med 4 indersække:
Maks. påfyldning = 4 indersække ca. 18 kg
Maks. samlet vægt inkl. indersække = ca. 19 kg

Påfyldning af indersækkene (fig. B)

1. Åbn burrebåndet på indersækken (2a).
2. Fyld indersækken med sand (medfølger ikke ved levering), og luk burrebåndet.

Bemærk: Sørg for, at en indersæk fyldes med maksimalt 4,5 kg sand. Ellers er der risiko for, at indersækken bliver overfyldt og ikke kan lukkes rigtigt.

Bemærk: Vi anbefaler at sætte et ekstra overtræk om sandsækkene for at beskytte sarte gulve og undgå selv det mindste drys.

Tømning af indersækkene

1. Åbn burrebåndet på indersækken.
2. Hæld alt sandet ud.

Bemærk: Sørg for at tømme indersækkene helt og fjerne eventuelle sandrester.

Fylde artiklen med indersække (fig. B)

1. Læg en til fire indersække (2) i artiklen (1) alt efter den ønskede vægt.
2. Fastgør indersækkene inde i artiklen ved at trykke burreflapperne (2b) fast på burrebåndene (1d) i siden.
3. Luk artiklen, inden du begynder med træningen.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.

- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt.
Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Opvarmning

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

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Hele kroppen (fig. C)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad.
2. Hold artiklen over gulvet i de tværgående håndtag (1a) med strakte arme. Armene er strakt nedad og albuerne let bøjede.
3. Skub bagdelen bagud, og gå ned i knæene. Sørg for, at overkroppen er strakt og let fremadlænet.

Slutstilling

4. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerner.
5. Sving artiklen tæt på kroppen foran dig op i brysthøjde. Hænderne er nu under artiklen.

6. Træk albuerne bagud, og træk armene med artiklen op over hovedet.
7. Stræk kroppen samtidig med bevægelsen af armene. Hold knæene let bøjet og hofterne lige.
8. Hold stillingen kortvarigt, og bøj derefter armene, så artiklen igen ligger på hænderne i brysthøjde.
9. Stræk underarmene nedad, og gå ned med let fremadbøjet overkrop.
10. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold ryggen lige under hele øvelsen. Du kan forstærke svinget opad ved at strække i hofterne.

Squats (fig. D)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Læg artiklen med langsiden midt på en skulder, og hold den fast med hænderne.

Slutstilling

3. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerne.
4. Skub bagdelen bagud, og gå ned i knæene. Sørg for, at overkroppen er strakt og let fremadlænet.
5. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Hold ryggen lige under hele øvelsen.

Krydsløft (fig. E)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen tæt på kroppen i de tværgående håndtag (1a) med armene strakt nedad. Albuerne er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerne.
4. Vip den strakte overkrop fremad og samtidig det venstre, strakte ben bagud.
5. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hold ryggen lige under hele øvelsen.

Udfaldsskridt med rotation (fig. F)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen foran tæt på kroppen i de tværgående håndtag (1a) med armene strakt nedad. Albuerne er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd sæde-, arm- og mavemusklerne.
4. Tag et udfaldsskridt fremad med højre ben, og bevæg samtidig artiklen til siden ved højre lår. Sørg for at det bagerste knæ bliver lidt over gulvet, og at hofterne er lige.
5. Sæt nu det bagerste ben fremad i et udfaldsskridt, og bevæg samtidig artiklen til siden ved venstre lår.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hold ryggen og hovedet lige under hele øvelsen.

Biceps med begge hænder (fig. G)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen foran i de tværgående håndtag (1c) med begge hænder og armene strakt nedad. Albuerne er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd armmusklerne.
4. Løft langsomt artiklen op mod dig med underarmene. Hold overarmene og albuerne tæt på kroppen.
5. Skuldrene bliver nede, og hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold ryggen og hofterne lige under hele øvelsen. Hold overarmene og albuerne tæt på kroppen under øvelsen.

Biceps med en hånd (fig. H)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på gulvet med en skulderbreddes afstand. Tåspidserne peger fremad, og knæene er let bøjet.
2. Hold artiklen i et af sidehåndtagene (1b) med en hånd med armen strakt nedad foran kroppen. Albuen er let bøjet.

Slutstilling

3. Spænd armmusklerne.
4. Løft langsomt artiklen op mod dig med underarmen. Hold overarmen og albuen tæt på kroppen.
5. Skulderen bliver nede, og hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter arm.

Vigtigt: Hold ryggen og hofterne lige under hele øvelsen. Hold overarmen og albuen på armen, du bevæger, tæt på kroppen under øvelsen.

Armstrækning – træk artiklen (fig. I)

Udgangsstilling

1. Gå i stilling til armstrækninger. Hoved, ryg og ben danner en linje.
2. Læg artiklen på venstre side ved siden af din venstre arm.

Slutstilling

3. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
4. Ræk under kroppen med højre hånd, og tag fat i sidehåndtaget (1b) på artiklen, og træk den under kroppen, til armen er strakt ud til siden fra kroppen.
5. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen og hofterne lige.
6. Støt dig nu på denne arm, og ræk under kroppen med venstre hånd, tag fat i håndtaget på artiklen, og træk den under kroppen, til armen er strakt ud til siden fra kroppen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen under hele øvelsen, og træk artiklen til siden i en lige linje.

Armstrækning – løft af indersæk (fig. J)

Udgangsstilling

1. Læg to fyldte indersække foran dig på gulvet med håndtagene opad.
2. Gå i stilling til armstrækninger. Hoved, ryg og ben danner en linje.
3. Grib fat i håndtagene på indersækkene, og støt med hænderne på indersækkene.

Slutstilling

4. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
5. Grib fat i håndtaget på indersækken med højre hånd, og træk højre albue helt op.
6. Hold hovedet i forlængelse af rygsøjlen og hofterne lige.
7. Hold stillingen kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen på højre side 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter arm.

Vigtigt: Hold kropsspændingen under øvelsen.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 5 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

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

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.



Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 380978_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

AVVISO! Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x sacco di sabbia per allenamento con 6 maniglie (1)
- 4 x sacchetto singolo (filler), riempibile (2)
- 1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Misure della sandbag (senza maniglie):
ca. 50 x 16 x 20 cm (L x A x Ø)

Misure del filler: ca. 47,5 x 15 cm (L x l)

Massimo carico del filler: ca. 4,5 kg

Peso massimo di allenamento:

Massimo carico = 4 filler ca. 18 kg



Massimo peso totale inclusi filler=
ca. 19 kg

Materiale del filler:

Materiale esterno: 100% clorofibra

Materiale interno: 100% poliestere



Data di produzione (mese/anno):
04/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo per il fitness è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

L'articolo è adatto esclusivamente all'impiego in ambienti chiusi.

L'articolo non è adatto per bambini di età inferiore ai 14 anni.



Indicazioni di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Prima di ogni allenamento verificare che le cerniere dell'articolo e le chiusure a strappo dei filler siano chiuse.
- L'articolo può essere riempito solo con i filler forniti in dotazione.



Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.



Rischi dovuti all'usura

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.

- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Verificare prima di ogni utilizzo che le parti particolarmente soggette a usura non presentino danni.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità.
- La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.
- Il massimo peso di allenamento consentito di questo articolo corrisponde al peso massimo con 4 filler:
Massimo carico = 4 filler ca. 18 kg
Massimo peso totale inclusi filler = ca. 19 kg

Riempimento dei filler (fig. B)

1. Aprire la chiusura a strappo del filler (2a).
2. Riempire il filler con sabbia (non inclusa nel contenuto della fornitura) e chiudere la chiusura a strappo.

Nota: accertarsi di non riempire ogni filler con più di 4,5 kg di sabbia. In caso contrario si rischia di riempire eccessivamente il filler e di non riuscire a chiuderlo correttamente.

Nota: in presenza di pavimenti delicati e per evitare anche la minima perdita, consigliamo di inserire le sandbag in un'ulteriore custodia.

Svuotamento dei filler

1. Aprire la chiusura a strappo del filler.
2. Svuotare tutta la sabbia.

Nota: accertarsi di svuotare completamente il filler e di eliminare gli eventuali residui di sabbia.

Riempimento dell'articolo con i filler (fig. B)

1. Inserire da uno a quattro filler (2) nell'articolo (1), in base al peso desiderato.
2. Fissare i filler all'interno dell'articolo, premendo le linguette a strappo (2b) sulle relative chiusure a strappo (1d).
3. Prima di iniziare ad allenarsi chiudere l'articolo.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Girare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

Intera muscolatura del corpo (fig. C)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti.
2. Afferrare l'articolo dalle maniglie trasversali (1a) e tenerlo sollevato da terra con le braccia tese. Le braccia sono tese verso il basso e i gomiti leggermente piegati.
3. Portare i glutei all'indietro e piegare le ginocchia. Prestare attenzione che il busto sia piegato leggermente in avanti.

Posizione finale

4. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
5. Con uno slancio, portare l'articolo vicino al corpo all'altezza del petto. Le mani ora si trovano sotto all'articolo.
6. Spingere i gomiti all'indietro e, con uno slancio, allungare le braccia e portare l'articolo sopra la testa.
7. Durante il movimento delle braccia allungare tutto il corpo. Le ginocchia restano leggermente piegate e il bacino dritto.
8. Restare qualche attimo in posizione e piegare le braccia in modo da portare nuovamente l'articolo all'altezza del busto, appoggiato sulle mani.
9. Stendere gli avambracci verso il basso e abbassarsi tenendo il busto lievemente piegato in avanti.
10. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena deve rimanere dritta. Stendendo i muscoli delle anche, è possibile intensificare lo slancio verso l'alto.

Squat (fig. D)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.

2. Appoggiare l'articolo al centro di una spalla nel senso della lunghezza e tenerlo saldamente con le mani.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Portare i glutei all'indietro e piegare le ginocchia. Prestare attenzione che il busto sia piegato leggermente in avanti.
5. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena deve rimanere dritta.

Stacco da terra (fig. E)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo dalle maniglie trasversali (1a) vicino al corpo, con le braccia tese verso il basso. I gomiti sono leggermente piegati.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Inclinare il busto allungandosi in avanti e contemporaneamente stendere indietro la gamba sinistra tesa.
5. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena deve rimanere dritta.

Affondo con rotazione (fig. F)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo dalle maniglie trasversali (1a) vicino al corpo, con le braccia tese in avanti e verso il basso. I gomiti sono leggermente piegate.

Posizione finale

3. Contrarre la muscolatura di glutei, braccia e addominali.
4. Eseguire un affondo in avanti con la gamba destra e portare contemporaneamente l'articolo all'esterno della coscia destra. Verificare che il ginocchio della gamba dietro resti appoggiato a terra e che il bacino sia dritto.
5. Portare in avanti la gamba che si trovava dietro facendo un affondo e contemporaneamente l'articolo all'esterno della coscia sinistra.
6. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena e la testa devono rimanere dritte.

Bicipiti con due mani (fig. G)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani dalle maniglie trasversali (1c), con le braccia tese in avanti e verso il basso. I gomiti sono leggermente piegati.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia.
4. Portare l'articolo lentamente verso di sé con un movimento degli avambracci. La parte superiore della braccia e i gomiti restano aderenti al corpo.
5. Le spalle non si sollevano e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
6. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena e il bacino devono rimanere dritti. Durante l'esercizio, la parte superiore della braccia e i gomiti restano aderenti al corpo.

Bicipiti con una mano (fig. H)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi sul pavimento aperti alla larghezza delle spalle. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo afferrando con una mano una delle maniglie laterali (1b) con il braccio teso verso il basso davanti a sé. Il gomito è leggermente piegato.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia.
4. Portare l'articolo lentamente verso di sé con un movimento dell'avambraccio. La parte superiore del braccio e il gomito restano aderenti al corpo.
5. La spalla non si solleva e la testa resta allineata alla colonna vertebrale.
6. Rimanere brevemente in posizione quindi tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare braccio.

Importante: durante tutto l'esercizio la schiena e il bacino devono rimanere dritti. Durante l'esercizio, la parte superiore del braccio e il gomito restano aderenti al corpo.

Push up-Trascinare l'articolo (fig. I)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi per eseguire un push up (piegamento sulle braccia). La testa, la schiena e le gambe formano una linea.
2. Posizionare l'articolo di lato, vicino al braccio sinistro.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
4. Far passare la mano destra sotto al corpo, afferrare la maniglia laterale (1b) dell'articolo e trascinarlo dall'altro lato fino a quando il braccio rimane disteso lateralmente rispetto al corpo.
5. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e il bacino resta dritto.

6. A questo punto, sostenersi con questo e braccio e far passare la mano destra sotto al corpo; afferrare la maniglia laterale dell'articolo e trascinarlo dall'altro lato fino a quando il braccio rimane disteso lateralmente rispetto al corpo.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante tutto l'esercizio mantenere i muscoli contratti e trascinare sul lato l'articolo in linea retta.

Push up-Sollevamento di un filler (fig. J)

Posizione di partenza

1. Mettere a terra davanti a sé due filler pieni con le maniglie rivolte verso l'alto.
2. Posizionarsi per eseguire un push up (piegamento sulle braccia). La testa, la schiena e le gambe formano una linea.
3. Afferrare le maniglie dei filler e appoggiare le mani sui filler per sostenersi.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
5. Afferrare la maniglia del filler con la mano destra e sollevare il gomito destro il più possibile verso l'alto.
6. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e il bacino resta dritto.
7. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie sul lato destro e quindi cambiare braccio.

Importante: durante tutto l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 5 secondi.

Muscolatura del collo

In piedi, in posizione rilassata. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.



A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat (www.lidl-service.com), és a cikkszám (IAN) 380978_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x edző homokzsák 6 fogantyúval (1)
4 x kivehető zsák, tölthető (2)
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

Edző homokzsák mérete (fogantyúk nélkül):
kb. 50 x 16 x 20 cm (H x MA x Ø)

Kivehető zsákok mérete:
kb. 47,5 x 15 cm (H x SZÉ)

Kivehető zsákba maximálisan tölthető: kb. 4,5 kg

Maximális edzési súly:

Max. feltöltés = 4 kivehető zsák kb. 18 kg



Max. összsúly a kivehető zsákokkal együtt = kb. 19 kg

A kivehető zsákok anyaga:

Külső anyaga: 100% poliklorid

Belső anyaga: 100% poliészter



Gyártási dátum (hónap/év):
04/2022

Rendeltetésszerű használat

Ezt a testedző terméket magánjellegű használatra tervezték, gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

A termék csak beltéri használatra alkalmas.

A termék nem alkalmas 14 éven aluli gyermekek számára.

Biztonsági utasítások

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen.

A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.

- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (K ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Minden edzés előtt ellenőrizze, hogy a terméken a cipzár és a kivehető zsákokon a tépőzár jól zár-e.
- A terméket csak a hozzá kapott kivehető zsákokkal szabad megtölteni.

Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el a termék használatának módját, és ne hagyja őket akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.

Elhasználódásból adódó veszélyek

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épységét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Különösen az elhasználódásra hajlamos részek, mint például a fogantyúk, épségét kell minden használat előtt ellenőrizni.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.
A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.
- A termékhez megengedett legnagyobb edzési súly a maximális töltésnek felel meg 4 kivehető zsákkal:
Max. feltöltés = 4 kivehető zsák kb. 18 kg
Max. összsúly a kivehető zsákokkal együtt = kb. 19 kg

A kivehető zsákok megtöltése (B ábra)

1. Nyissa fel a tépőzárát a kivehető zsákon (2a).
2. Töltse meg a kivehető zsákot homokkal (a csomag nem tartalmazza), és zárja le a tépőzárral.

Megjegyzés: arra figyeljen, hogy a kivehető zsákokat legfeljebb 4,5 kg homokkal töltsen meg. Egyébként túltöltés veszélye áll fenn, és a kivehető zsákokat nem lehet rendesen lezárni.

Megjegyzés: javasoljuk, hogy a homokzsákok köré tegyen még egy réteget, ha érzékeny talajról van szó, és hogy a legkisebb kiszóródást is elkerülje.

A kivehető zsákok kiürítése

1. Nyissa fel a tépőzárát a kivehető zsákon.
2. Borítsa ki belőle a homokot teljesen.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a kivehető zsákokat teljesen kiürítse, és szükség esetén távolítsa el a maradék homokot.

A kivehető zsákok behelyezése a termékbe (B ábra)

1. A kívánt súlytól függően helyezzen be egy-négy darab kivehető zsákokat (2) a termékbe (1).

2. Rögzítse a kivehető zsákokat a termék belsejében a tépőzáras fülek (2b) és az oldalsó tépőzárak (1d) összenyomásával.
3. Mielőtt az edzést elkezdené, zárja be a terméket.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

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

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatokat 2–3-szor ismételje.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Egész test (C ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek.
2. Tartsa a terméket nyújtott karral a talaj felett a keresztirányú fogantyúknál (1a) fogva. A karok legyenek lefelé kinyújtva, a könyök enyhén behajlítva.
3. Tolja a fenékét hátra, és ereszkedjen térdhajlításba. Közben ügyeljen arra, hogy a felsőteste enyhén előre döntve egyenes maradjon.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmait.
5. Emelje fel maga elé mellmagasságba a terméket a testéhez közel, lendületesen. A kezek most a termék alatt vannak.
6. Húzza hátra a könyökét, és lendületből nyújtssa a karját a feje fölé a termékkel.
7. A karok mozgásával egyidejűleg egyenesedjen fel a testével. A térd maradjon enyhén behajlítva, a medence legyen egyenes.
8. Tartsa meg a pozíciót rövid ideig, majd hajlítsa be a karját úgy, hogy a termék újra a mellkas magasságában feküdjön a kezein.
9. Egyenesítse ki a karját lefelé, és enyhén előredöntött felsőtesttel sülyesszen.
10. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát. A felfelé lendítést a csípő kinyújtásával segítheti.

Guggolás (D ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Helyezze a terméket a hosszanti oldalának a közepénél az egyik vállára, és tartsa meg mindkét kezével.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmait.
4. Tolja a fenékét hátra, és ereszkedjen térdhajlításba. Közben ügyeljen arra, hogy a felsőteste enyhén előre döntve egyenes maradjon.
5. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát.

Felhúzás (E ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket a testéhez közel lefelé nyújtott karokkal a keresztirányú fogantyúknál (1a) fogva. A könyök legyen kissé behajlítva.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmait.
4. Döntse előre a kinyújtott felsőtestét, és ezzel egyidejűleg emelje fel hátra a kinyújtott bal lábát.
5. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát.

Váltott kitörés (F ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket elől a testéhez közel lefelé nyújtott karokkal a keresztirányú fogantyúknál (1a) fogva. A könyök legyen kissé behajlítva.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a fenék-, kar- és hasizmait.
4. Lépjen ki előre a jobb lábával kitörés pozícióba, és ezzel egyidejűleg lendítse a terméket a jobb combja külső oldalához. Ügyeljen arra, hogy a térd hátul még éppen ne érintse a padlót, a medence legyen egyenes.

5. Most lépjen a hátsó lábával előre felé kitérés pozícióba, és ezzel egyidejűleg lendítse a terméket a bal combja külső oldalához.
6. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát és a fejét.

Kétkézese bicepsz (G ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket két kézzel elől lefelé nyújtott karokkal a hosszirányú fogantyúknál (1c) fogva. A könyök legyen kissé behajlítva.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a karizma it.
4. Lassan húzza magához a terméket az alkarjaival. A felkar és a könyök simuljon végig szorosan a testehez.
5. A vállak maradjanak ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.
6. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát és a medencéjét. A felkar és a könyök a gyakorlat közben végig szorosan a testhez simul.

Egykezese bicepsz (H ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előre felé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket egy kézzel a teste előtt lefelé nyújtott karal az oldalirányú fogantyúknál (1b) fogva. A könyök legyen enyhén behajlítva.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a karizma it.
4. Lassan húzza magához a terméket az alkarjával. A felkar és a könyök legyen végig szorosan a test mellett.
5. A váll maradjon ejtve, a fej pedig legyen végig a gerincoszlop hossz tengelyében.

6. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson kart.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát és a medencéjét. Az emelést végző kar felkarja és könyöke a gyakorlat közben végig szorosan a testhez simul.

Fekvőtámasz – a termék húzása (I ábra)

Alaphelyzet

1. Menjen le fekvőtámaszba. A fej, a hát és a lábak legyenek egy vonalban.
2. Tegye a terméket a talajra a bal karja mellé a bal oldalon.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a kar-, far- és hasizma it.
4. Fogja meg a termék oldalán lévő fogantyút (1b) a jobb kezével a teste alatt átnyúlva, és húzza át azt a teste alatt addig, amíg a karja a teste mellett oldalt nyújtva nem lesz.
5. A fej a gerincoszlop hossz tengelyében maradjon, a medence legyen végig egyenes.
6. Most támaszkodjon erre a karjára, a bal kezével fogja meg a termék fogantyúját a teste alatt átnyúlva, és húzza át azt a teste alatt addig, amíg a karja a teste mellett oldalt nyújtva nem lesz.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa a testét mindvégig feszesen, és a terméket egy egyenes vonal mentén húzza ki oldalra.

Fekvőtámasz – kivehető zsák megemelése (J ábra)

Alaphelyzet

1. Tegyen két megtöltött kivehető zsákot maga elé a padlóra a fogantyúkkal felfelé.
2. Menjen le fekvőtámaszba. A fej, a hát és a lábak legyenek egy vonalban.
3. Fogja meg a kivehető zsákokon a fogantyúkat, és a kezével támassza meg magát a kivehető zsákokon.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
5. Fogja meg a jobb kezével a kivehető zsák fogantyúját, és húzza fel a jobb könyökét jó magasra.
6. A fej a gerincoszlop hossz tengelyében marad, a medence legyen végig egyenes.
7. Röviden tartsa ki ezt a helyzetet, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg a jobb oldalon, három gyakorlatsorban, majd váltson kart.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa a testét mindvégig feszesen.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 5 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Lábizmok

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

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

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.



Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 380978_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo. **OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

Obseg dobave (slika A)

1 x vadbena vreča s peskom s 6 ročaji (1)
4 x posamezna vrečka, za polnjenje (2)
1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Mere torbe s peskom za vadbo (brez ročajev):
pribl. 50 x 16 x 20 cm (D x V x Ø)

Mere posamezne vrečke:
pribl. 47,5 x 15 cm (D x Š)

Posamezno vrečko je mogoče napolniti z največ:
pribl. 4,5 kg

Maksimalna teža za trening:
Maks. obremenitev = 4 posamezne vrečke
pribl. 18 kg



Maks. skupna teža s posameznimi vrečkami = pribl. 19 kg

Material posamezne vrečke:
Zgornji material: 100 % poliklorid
Notranji material: 100 % poliester



Datum izdelave (mesec/leto):
04/2022

Predvidena uporaba

Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in komercialne namene. Izdelek je primeren le za uporabo v notranjih prostorih. Izdelek ni primeren za otroke, mlajše od 14 let.

Varnostni napotki

Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na dosegu roke.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika K).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Pred vsako vadbo preverite, ali je zadruga izdelka zapeta in ali so sprijemalna zapirala posameznih vrečk zaprta.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le s priloženimi posameznimi vrečkami.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Dele, ki se obrabijo, npr. ročaje, je treba pred vsako uporabo preveriti, ali so poškodovani.

- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago.
Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzroči predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.
- Največja dovoljena teža za vadbo tega izdelka ustreza največji obremenitvi s 4 posameznimi vrečkami:
Maks. obremenitev = 4 posamezne vrečke pribl. 18 kg
Maks. skupna teža s posameznimi vrečkami = pribl. 19 kg

Polnjenje posameznih vrečk (slika B)

1. Odpnite sprijemalno zapiralo posamezne vrečke (2a).
2. Napolnite posamezno vrečko s peskom (ni v obsegu dobave) in zapnite sprijemalno zapiralo.

Napotek: Upoštevajte, da je posamezno vrečko mogoče napolniti z največ 4,5 kg peska. V nasprotnem primeru je lahko posamezna vrečka preveč napolnjena in je ni mogoče pravilno zapreti.

Napotek: Za občutljiva tla in za preprečevanje uhajanja peska priporočamo uporabo dodatnih ovojev okoli vrečk s peskom.

Praznjenje posameznih vrečk

1. Odpnite sprijemalno zapiralo posamezne vrečke.
2. Pesek v celoti stresite iz vrečke.

Napotek: Pazite, da posamezne vrečke popolnoma izpraznite in po potrebi odstranite ostanke peska.

Polnjenje izdelka s posameznimi vrečkami (slika B)

1. Glede na želeno težo položite v izdelek (1) od eno do tri posamezne vrečke (2).
2. Posamezne vrečke pritrdite v notranjosti izdelka tako, da sprijemalne trakove (2b) pritiskate ob stranska sprijemalna zapirala (1d).
3. Pred začetkom izvajanja vadbe zapnite izdelek.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte zadostno količino tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

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

Roki in rami

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

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Celotno telo (slika C)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej.

2. Izdelek držite z iztegnjenima rokama nad tlemi za ročaja, ki potekata prečno (1a). Roki naj bosta iztegnjeni navzdol in komolca naj bosta rahlo upognjena.
3. Zadnjico potisnite nazaj in počepnite. Pri tem pazite, da je zgornji del telesa rahlo obrnjen naprej in v pokončnem položaju.

Končni položaj

4. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
5. Izdelek s sunkom zanihajte ob telesu pred sabo do višine prsi. Roke so sedaj pod izdelkom.
6. Povlecite komolca nazaj in s sunkom iztegnite roki z izdelkom navzgor nad svojo glavo.
7. Hkrati s premikom rok iztegnite tudi svoje telo. Kolena ostanejo rahlo pokrčena in medenica ravna.
8. Položaj zadržite za kratek čas, nato roki upognite, da izdelek spet leži v višini prsi na vaših rokah.
9. Podlakti iztegnite navzdol in se z rahlo naprej upognjenim trupom spustite navzdol.
10. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje mora biti hrbet raven. Sunek navzgor lahko ojačate tako, da iztegnete kolke.

Počepi (slika D)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Položite izdelek na sredini vzdolžne strani na eno ramo in ga trdno držite z rokama.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Zadnjico potisnite nazaj in počepnite. Pri tem pazite, da je zgornji del telesa rahlo obrnjen naprej in v pokončnem položaju.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato spremenite stran.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje mora biti hrbet raven.

Križno dviganje (slika E)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite z iztegnjenima rokama nad tlemi blizu telesa za ročaja, ki potekata prečno (1a). Komolca naj bosta nekoliko upognjena.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Z iztegnjenim trupom se nagnite naprej in hkrati premaknite levo iztegnjeno nogo nazaj.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje mora biti hrbet raven.

Izpadni korak z obratom (slika F)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite z naprej iztegnjenima rokama nad tlemi blizu telesa za ročaja, ki potekata prečno (1a). Komolca naj bosta nekoliko upognjena.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Z desno nogo naredite izpadni korak naprej in hkrati premaknite izdelek vstran na desno stegno. Pazite, da ostane zadnje koleno malo nad tlemi in da je medenica poravnana.
5. Sedaj premaknite zadnjo nogo naprej v izpadni korak in hkrati premaknite izdelek vstran na levo stegno.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje morata biti hrbet in glava poravnana.

Bicepsa na obeh rokah (slika G)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Koni-ce prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite spredaj z navzdol izteg-njenima rokama za ročaja, ki potekata vzdolžno (1c). Komolca naj bosta nekoliko upognjena.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok.
4. Izdelek s podlaktima počasi povlecite proti sebi. Nadlakti in komolca naj bodo ob telesu.
5. Rameni ostaneta spuščeni, glava naj bo podaljšek hrbtenice.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje morata biti hrbet in medenica poravnana. Nadlakti in komolca naj bodo med vajo ob telesu.

Biceps na eni roki (slika H)

Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širino ramen. Koni-ce prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite z eno navzdol iztegnjeno roko pred telesom za enega od stranskih ročajev (1b). Komolca naj bosta rahlo upognjena.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok.
4. Izdelek s podlaktjo počasi povlecite proti sebi. Nadlaket in komolec naj bosta ob telesu.
5. Rama ostane spuščena, glava naj bo podaljšek hrbtenice.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte roko.

Pomembno: Med izvajanjem celotne vaje morata biti hrbet in medenica poravnana. Nadlaket in komolec roke, ki jo premikate, naj bosta med vajo ob telesu.

Skleca – vlečenje izdelka (slika I)

Začetni položaj

1. Postavite se v položaj za sklece. Glava, hrbet in nogi naj bodo v ravni liniji.
2. Položite izdelek na levo stran poleg svoje leve roke.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
4. Z desno roko pod svojim telesom primite stranski ročaj (1b) izdelka in ga povlecite pod svojim telesom tako, da je roka iztegnjena na vstran od telesa.
5. Glava naj bo podaljšek hrbtenice in medenica naj bo poravnana.
6. Sedaj se oprite na to roko in z levo roko pod svojim telesom primite ročaj izdelka in ga povlecite pod svojim telesom tako, da je roka iztegnjena vstran od telesa.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, izdelek pa povlecite vstran v eni liniji.

Skleca – dviganje posamezne vrečke (slika J)

Začetni položaj

1. Položite dve napolnjeni posamezni vrečki z ročajema navzgor pred sabo na tla.
2. Postavite se v položaj za sklece. Glava, hrbet in nogi naj bodo v ravni liniji.
3. Primite ročaja posameznih vrečk in se oprite z rokama na posamezni vrečki.

Končni položaj

4. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
5. Primite za ročaj na posamezni vrečki z desno roko in desni komolec povlecite visoko navzgor.
6. Glava naj bo podaljšek hrbtenice in medenica naj bo poravnana.
7. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
8. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj na desni strani in nato zamenjajte roko.

Pomembno: Med vajo naj bo telo stalno napeto.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat po 5 sekund.

Vratne mišice

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

Roki in rami

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

Mišice nog

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

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

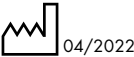
Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: TG-10720

02.04.2022 / AM 11:10

IAN 380978_2110

