



2-IN-1: KURZ-UND-LANGHANTEL-SET

(DE) (AT) (CH)

2-IN-1: KURZ-UND-LANGHANTEL-SET

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

SET MANUBRI E BILANCIERE

Istruzioni d'uso

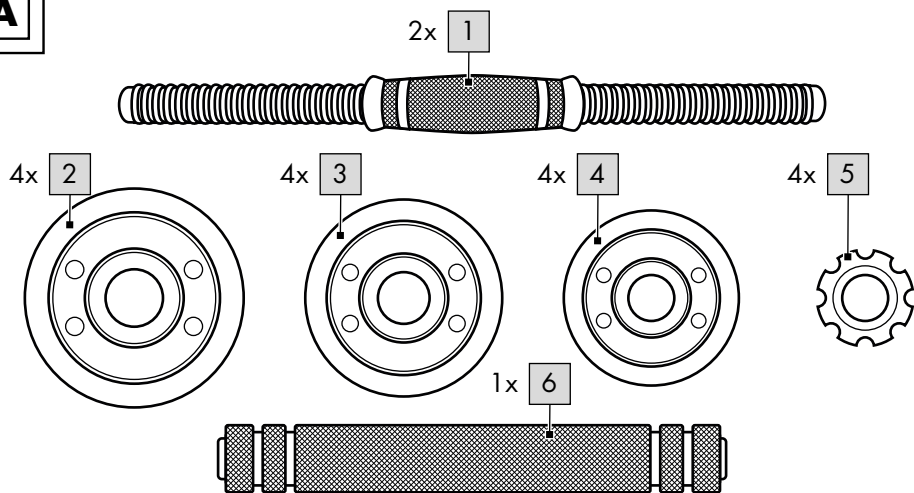
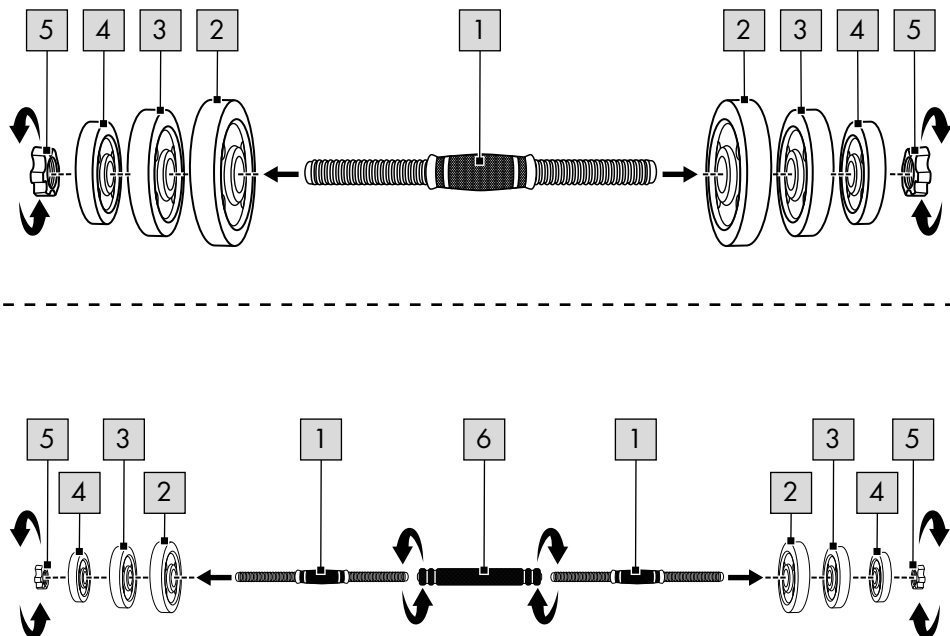
(FR) (CH)

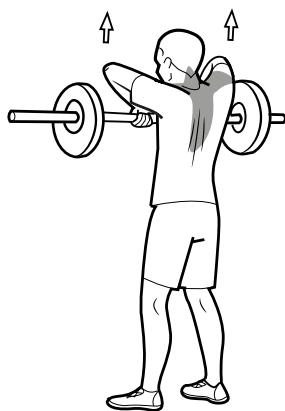
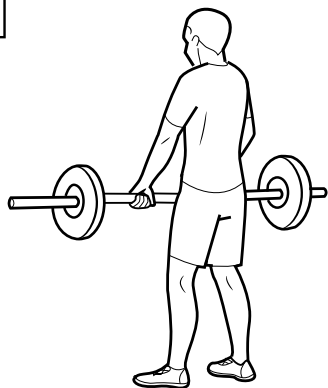
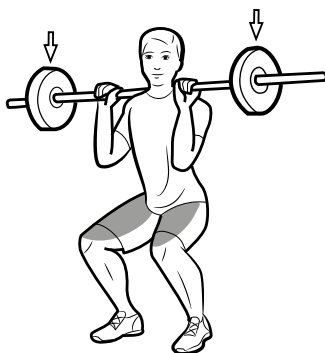
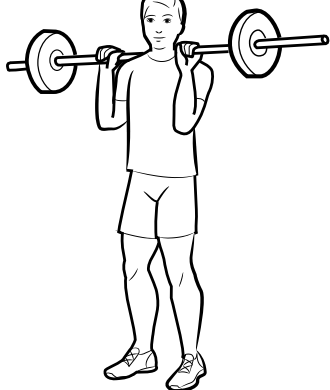
SET D'HALTÈRES COURTS ET LONGS 2 EN 1

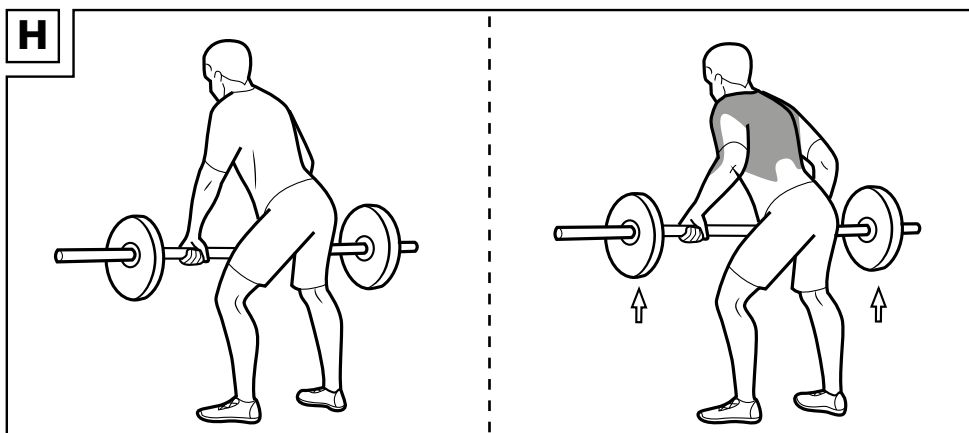
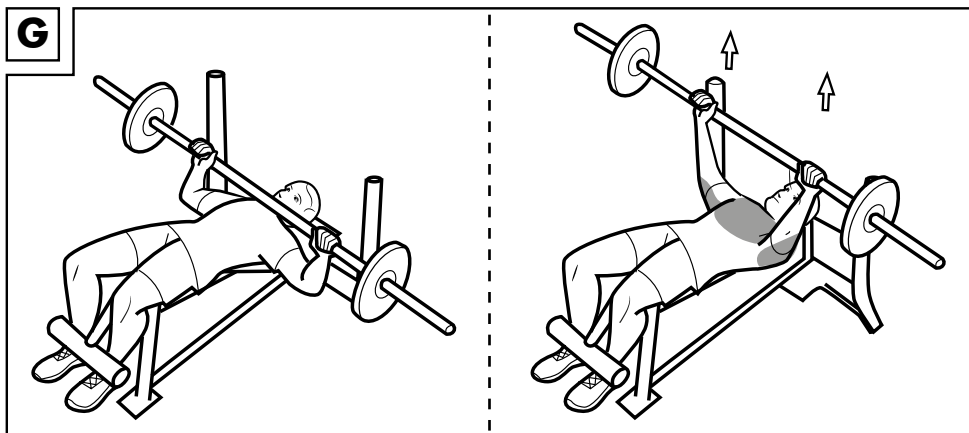
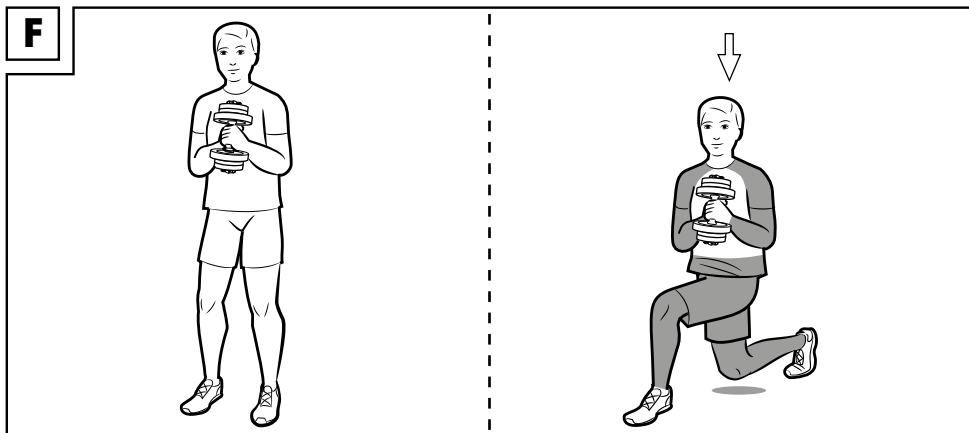
Notice d'utilisation

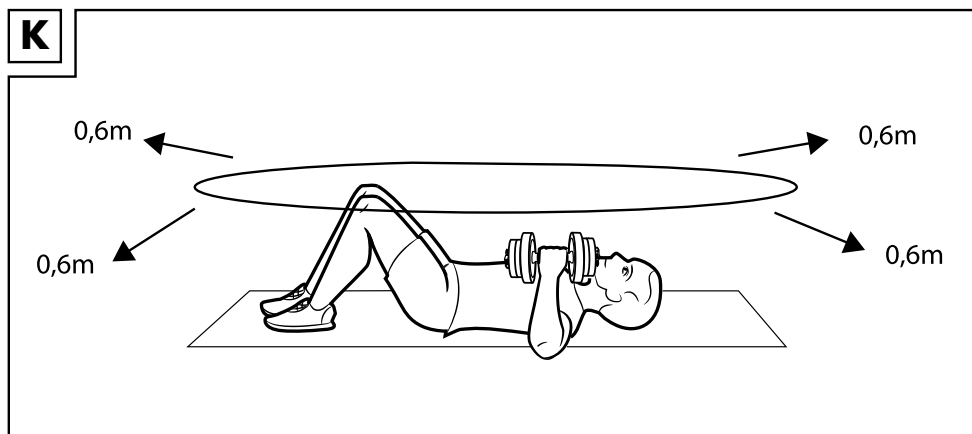
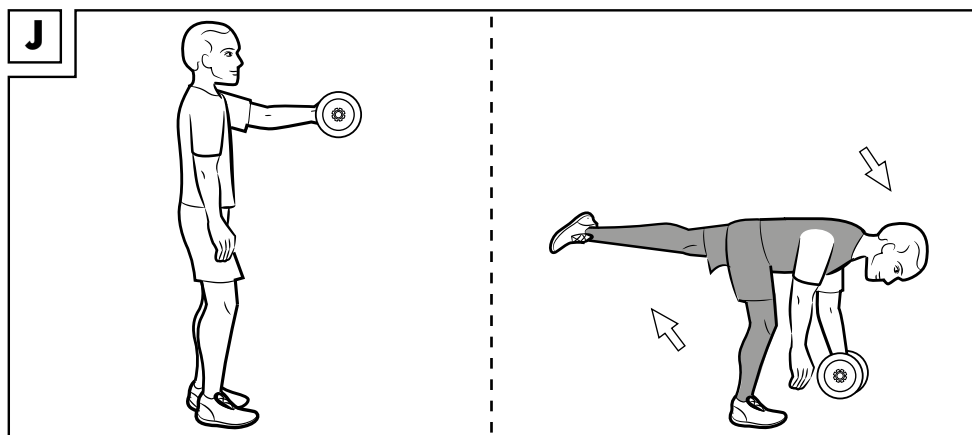
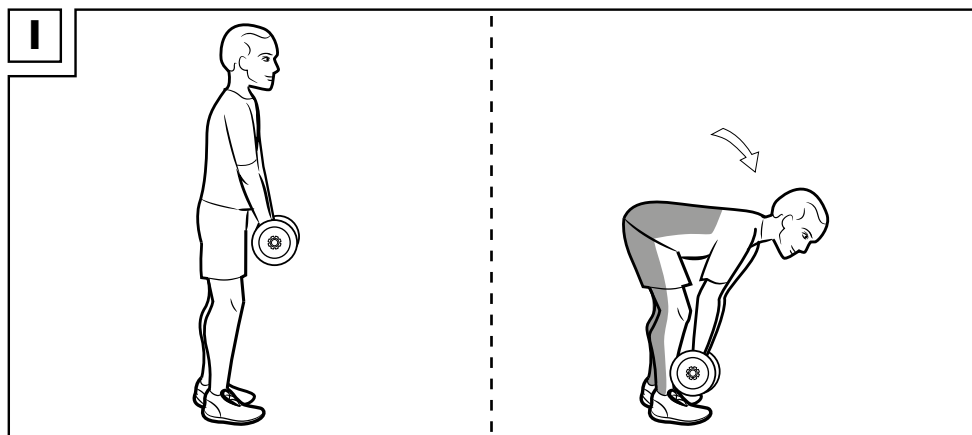
IAN 483779_2404

(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

A**B**

C**D****E**





DE AT CH

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!	7
Verletzungsgefahr!	7
Gefahren durch Verschleiß!	8
Montage der Gewichtsscheiben für Kurzhantelstangen	8
Montage der Gewichtsscheiben für Langhantelstange	8
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	9
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

FR CH

Étendue de la livraison)	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Risque de blessure !	14
Dangers causés par l'usure !	15
Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères courtes	15
Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères longues	15
Conseils d'entraînement généraux	16
Échauffement	16
Propositions d'exercices	16
Étirements	19
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19

IT CH

Contenuto della fornitura	21
Dati tecnici	21
Uso conforme alla destinazione	21
Indicazioni di sicurezza	21
Pericolo di morte!	21
Pericolo di lesioni!	21
Rischi dovuti all'usura.	22
Montaggio dei dischi per manubri corti	22
Montaggio dei dischi per bilanciere	22
Istruzioni generali di allenamento	22
Riscaldamento	23
Esempi di esercizi	23
Stretching	25
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento	26
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	26

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 2 x Kurzhantelstange (1)
- 4 x Gewichtsscheibe 2 kg (2)
- 4 x Gewichtsscheibe 1,5 kg (3)
- 4 x Gewichtsscheibe 1,25 kg (4)
- 4 x Hantelverschluss (5)
- 1 x Verbindungsstange (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 20 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.

Gefahren durch Verschleiß!

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

Montage der Gewichtsscheiben für Kurzhantelstangen (Abb. B)

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

Wichtig: Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Gewichte mit der Kurzhantelstange.

1. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2), (3) und (4) auf beiden Seiten der Kurzhantelstange (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

2. Drehen Sie die Hantelverschlüsse (5) auf die Enden der Kurzhantelstange. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Achten Sie darauf, dass die Hantelverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen.

Montage der Gewichtsscheiben für Langhantelstange (Abb. B)

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

Wichtig: Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Gewichte.

1. Drehen Sie die Kurzhantelstangen (1) auf beide Seiten der Verbindungsstange (6).
2. Bringen Sie die Gewichtsscheiben (2), (3) und (4) auf beiden Seiten der Kurzhantelstangen (1) an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angebracht werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.

Wichtig: Achten Sie darauf, auf beiden Seiten das gleiche Gewicht anzubringen.

3. Drehen Sie die Hantelverschlüsse (5) auf die Enden der Kurzhantelstangen. So wird ein Herabrutschen der Gewichtsscheiben während des Trainings verhindert. Achten Sie darauf, dass die Hantelverschlüsse eng an den Gewichtsscheiben liegen, sodass sie während des Trainings nicht verrutschen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Schulterheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, oberer Rücken

Ablauf

1. Stellen sie die Beine schulterbreit auf und lassen sie die Füße nach außen zeigen.
2. Fassen sie die Hantel schulterbreit an, die Ellenbogen sind gestreckt. Der Handrücken zeigt nach vorne.
3. Ziehen sie die Hantel mit der Ausatmung Richtung Kinn, nah am Körper und bringen sie dabei die Ellenbogen nach außen bis kurz über Schulterhöhe.

4. Kehren sie mit der Einatmung langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen sie, die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben.

Trizeps (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm

Ablauf

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden und beugen Sie leicht die Knie.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Halten Sie dabei die Gewichtsscheibe(n) an einem Hantelende.

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.
4. Strecken Sie nun Ihre Ellenbogen und bewegen Sie den Artikel dabei über den Kopf hinaus.
5. Halten Sie für einen Moment die Position.
6. Nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder herunter in die Ausgangsposition.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die Ellenbogen nicht durchdrücken und sie nach außen zeigen.

Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Kniebeugen/ Squats (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stellen Sie sich mehr als schulterbreit aufrecht hin und drehen Sie die Fußspitzen leicht nach außen.

2. Greifen Sie die Langhantel von oben und legen Sie sich die Langhantel hinter den Kopf auf Ihre Schulter-/Nackermuskulatur.
3. Die Ellenbogen zeigen nach außen, die Oberarme liegen nah am Körper und die Schulterblätter bleiben unten.
4. Spannen Sie die Rumpf- und Gesäßmuskulatur an und kippen Sie die Hüfte leicht nach vorn, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Beugen Sie leicht die Knie, der Rumpf bleibt angespannt. Die Knie zeigen dabei nach außen.
6. Senken Sie langsam die Knie bis zu einem 90-Grad-Winkel und bleiben Sie kurz in dieser Position. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen gehen.
7. Gehen Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und gehen Sie beim Absenken mit dem Gesäß nach hinten, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen.

Ausfallschritt (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Gesäß, und Beine

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Bankdrücken (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Trizeps

Ablauf

1. Nehmen sie wenig Gewicht, um sicherzustellen, dass sie das Gewicht hochdrücken können.
2. Legen sie sich auf eine Matte in Rückenlage.
3. Winkeln sie die Knie um 45 Grad an und stellen sie die Füße auf. Lassen sie die Knie nach außen zeigen.
4. Strecken sie die Arme und halten sie die Langhantel über sich, greifen sie Schulterbreit. Wiederholen Sie die Übung 8-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung.

Rudern (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: oberer Rücken, Schulter, Oberarme

Ablauf

1. Stellen sie die Beine Schulterbreit auf, greifen sie die Hantel Schulterbreit mit dem Handrücken nach vorne. Die Arme sind gestreckt.
2. Lehnen sie sich mit dem Oberkörper 45 Grad nach vorne in dem sie in der Hüfte beugen. Beuge sie auch in den Knien.
3. Ziehen sie die Hantel mit der Ausatmung Richtung Bauchnabel in dem sie die Ellenbogen beugen und bis hinter den Körper führen.
4. Kehren sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 4 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen sie die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben. Schieben sie ihr Brust nach vorne raus.

Kreuzheben (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, unterer Rücken und hinteres Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
2. Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
3. Neigen Sie sich langsam nach vorn.
4. Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.
5. Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch, Gesäß, und Bein

Ablauf

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

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in 3 Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie nach jedem Durchgang 90 Sekunden Pause ein.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 483779_2404

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 2 barres d'haltères courtes (1)
- 4 plaques de poids de 2 kg (2)
- 4 plaques de poids de 1,5 kg (3)
- 4 plaques de poids de 1,25 kg (4)
- 4 fermetures pour barres d'haltères (5)
- 1 barre de liaison (6)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 20 kg



Date de fabrication (mois/année) : 09/2024

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si elles ont été supervisées ou formées à l'utilisation en toute sécurité de l'article et comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec l'article. Tenir hors de portée des enfants. L'article n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Placez le même poids de chaque côté de la barre d'haltères.
- Positionnez les plaques de poids des deux côtés de la barre d'haltères en fonction de leur poids et de leur taille. Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

Dangers causés par l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. Cet article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de cet article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez cet article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Portez une attention particulière à l'usure des fermetures rapides pour barres d'haltères.
- 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.

Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères courtes (fig. B)

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

Important : utilisez exclusivement les poids fournis dans l'étendue de la livraison avec la barre d'haltères courte.

1. Placez les plaques de poids (2), (3) et (4) des deux côtés de la barre d'haltères courte (1). Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

2. Vissez les fermetures des haltères (5) sur les extrémités de la barre d'haltères courte. Cela permet d'éviter que les plaques de poids ne glissent pendant l'entraînement. Veillez à ce que les fermetures pour barres d'haltères soient bien serrées contre les plaques de poids afin d'éviter qu'elles ne glissent pendant l'entraînement.

Montage des plaques de poids pour les barres d'haltères longues (fig. B)

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

Important : utilisez exclusivement les poids fournis dans l'étendue de la livraison.

1. Tournez les barres d'haltères courtes (1) de chaque côté de la barre de liaison (6).
2. Placez les plaques de poids (2), (3) et (4) des deux côtés des barres d'haltères courtes (1). Les plaques de poids les plus grandes et les plus lourdes doivent être placées en premier, puis les plus petites et les plus légères.

Important : veillez à placer le même poids de chaque côté.

3. Vissez les fermetures des haltères (5) sur les extrémités des barres d'haltères courtes. Cela permet d'éviter que les plaques de poids ne glissent pendant l'entraînement. Veillez à ce que les fermetures pour barres d'haltères soient bien serrées contre les plaques de poids afin d'éviter qu'elles ne glissent pendant 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 un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la 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 les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez les épaules vers les oreilles et 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 !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

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

Élévation des épaules (fig. C)

Muscles sollicités : épaule, haut du dos

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules et faites pointer vos pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez l'haltère à la largeur des épaules, les coudes sont tendus. Le dos de la main pointe vers l'avant.

3. En expirant, tirez l'haltère vers le menton, près du corps, tout en amenant les coudes vers l'extérieur, juste au-dessus de la hauteur des épaules.
4. Revenez lentement à la position de départ en inspirant et répétez l'exercice 10 fois en 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses.

Triceps (fig. D)

Muscles sollicités : arrière du bras

Déroulement

1. Placez vos pieds l'un à côté de l'autre à la largeur des hanches sur le sol et pliez légèrement vos genoux.
2. Tenez l'article verticalement avec les deux mains derrière la tête. Tenez la/les plaque(s) de poids à une extrémité de l'haltère.

Remarque : les genoux restent légèrement fléchis.

3. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les muscles abdominaux pendant toute la durée de l'exercice. Le haut de votre corps est redressé. Poussez les omoplates vers l'arrière/vers le bas.
4. Tendez à présent vos coudes et déplacez l'article au-dessus de la tête.
5. Maintenez cette position pendant un moment.
6. Descendez ensuite lentement l'article dans la position de départ.

Remarque : veillez à ne pas tendre vos coudes et à les diriger vers l'extérieur. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries d'exercices. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Flexion des genoux/Squats (fig. E)

Muscles sollicités : haut des cuisses

Déroulement

1. Tenez-vous debout à plus de la largeur des épaules et tournez légèrement la pointe des pieds vers l'extérieur.
2. Saisissez l'haltère par le haut et placez-le derrière votre tête, sur les muscles de vos épaules/du cou.
3. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur, le haut des bras est proche du corps et les omoplates restent en bas.
4. Contractez les muscles du tronc et des fessiers et basculez légèrement les hanches vers l'avant, sans vous cambrer.
5. Pliez légèrement les genoux, le tronc reste tendu. Les genoux sont tournés vers l'extérieur.
6. Abaissez lentement les genoux jusqu'à un angle de 90° et restez brièvement dans cette position. Veillez à ce que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
7. Revenez rapidement à la position de départ en expirant et répétez l'exercice 10 fois en 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et, en descendant, allez vers l'arrière avec les fesses, comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.

Fente (fig. F)

Muscles sollicités : bras, fessiers et jambes

Déroulement

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

6. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Développé couché (fig. G)

Muscles sollicités : poitrine, triceps

Déroulement

1. Prenez peu de poids pour vous assurer que vous pouvez pousser le poids vers le haut.
2. Allongez-vous sur un tapis, sur le dos.
3. Pliez les genoux à 45 degrés et posez les pieds. Laissez vos genoux pointer vers l'extérieur.
4. Tendez les bras et tenez l'haltère au-dessus de vous, en le saisissant à la largeur des épaules. Répétez l'exercice 8 fois en effectuant 4 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice.

Rameur (fig. H)

Muscles sollicités : haut du dos, épaules, hauts des bras

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur des épaules, saisissez l'haltère à la largeur des épaules, le dos de la main vers l'avant. Les bras sont tendus.
2. Penchez le haut du corps à 45 degrés vers l'avant en fléchissant les hanches. Fléchissez également les genoux.
3. En expirant, tirez l'haltère vers le nombril en pliant les coudes et en les ramenant derrière le corps.
4. Revenez lentement à la position de départ et répétez l'exercice 10 fois en effectuant 4 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

Important : veillez à la tension de votre tronc pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et essayez de pousser vos omoplates dans la direction des fesses. Poussez votre poitrine en avant.

Soulevé de terre (fig. I)

Muscles sollicités : fessiers, bas du dos et arrière de la jambe

Déroulement

1. Placez vos pieds à la largeur de vos hanches sur le sol et contractez vos fesses.
2. Saisissez l'article horizontalement. Le dos de vos mains est dirigé vers l'avant. Les bras sont tendus vers le bas.
3. Penchez-vous lentement vers l'avant.
4. Pliez ensuite légèrement les genoux et descendez l'article le long de votre corps et de vos jambes jusqu'à atteindre le milieu de la jambe.
5. Revenez rapidement à la position de départ en expirant.
6. Répétez l'exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Soulevé de terre sur une jambe (fig. J)

Muscles sollicités : dos, ventre, fessier et jambe

Déroulement

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

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

6. Maintenez la position un court moment.
7. Revenez rapidement à la position de départ.
8. Répétez cet exercice 5 à 10 fois en effectuant 3 séries, puis changez de côté. Après chaque série, faites une pause de 90 secondes.

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

Étirements

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Mise au rebut



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

IAN : 483779_2404

(CH) Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

(BE) Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : deltasport@lidl.be

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 2 x manubrio corto (1)
- 4 x disco da 2 kg (2)
- 4 x disco da 1,5 kg (3)
- 4 x disco da 1,25 kg (4)
- 4 x chiusura per manubrio (5)
- 1 x sbarra di collegamento (6)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 20 kg



Data di produzione (mese/anno):
09/2024

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sull'uso sicuro dell'articolo e hanno compreso i rischi che ne derivano.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Non lasciare mai bambini non sorvegliati con questo articolo. Tenere lontano dalla portata dei bambini. L'articolo non è un giocattolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Applicare alle due estremità del manubrio due pesi uguali.
- Montare i dischi su entrambi i lati del manubrio corto, secondo peso e dimensioni. I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta 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.
- 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.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. K).

- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Durante l'uso dell'articolo prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.

Rischi dovuti all'usura.

- Prima di ogni uso, verificare 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.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Prestare particolare attenzione all'usura delle chiusure dei manubri.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Montaggio dei dischi per manubri corti (fig. B)

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

Importante: utilizzare con il manubrio corto solo i pesi inclusi nel contenuto della fornitura.

1. Montare i dischi (2), (3) e (4) su entrambi i lati del manubrio corto (1). I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

2. Ruotare le chiusure del manubrio (5) agli estremi del manubrio corto. Ciò permette di evitare che i dischi possano sfilarsi durante l'allenamento. Assicurarsi che le chiusure del manubrio siano ben aderenti ai dischi, in modo tale che non possano spostarsi durante l'allenamento.

Montaggio dei dischi per bilanciere (fig. B)

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

Importante: utilizzare solo i pesi inclusi nel contenuto della fornitura.

1. Avvitare i manubri corti (1) su entrambi i lati della sbarra di collegamento (6).
2. Montare i dischi (2), (3) e (4) su entrambi i lati dei manubri corti (1). I dischi più grandi e pesanti devono essere applicati per primi, per ultimi vanno applicati quelli più piccoli e leggeri.

Importante: assicurarsi di applicare lo stesso peso su entrambi i lati.

3. Ruotare le chiusure del manubrio (5) agli estremi dei manubri corti. Ciò permette di evitare che i dischi possano sfilarsi durante l'allenamento. Assicurarsi che le chiusure del manubrio siano ben aderenti ai dischi, in modo tale che non possano spostarsi durante l'allenamento.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle 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 né brusco.

- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

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 2-3 volte ciascuno.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente 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!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Sollevamento delle spalle (fig. C)

Muscolatura sollecitata: spalle, parte superiore della schiena

Svolgimento

1. Posizionare i piedi alla larghezza della spalle, con i piedi rivolti verso l'esterno.
2. Impugnare il bilanciere alla larghezza delle spalle, i gomiti sono allungati. Il dorso della mano è rivolto in avanti.
3. Espirando, tirare il bilanciere verso il mento, aderente al corpo, e portare i gomiti verso l'esterno, poco sopra l'altezza delle spalle.
4. Tornare lentamente alla posizione di partenza inspirando e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto diritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei.

Tricipiti (fig. D)

Muscolatura sollecitata: muscoli posteriori della parte alta del braccio

Svolgimento

1. Posizionare i piedi sul pavimento uno accanto all'altro alla larghezza delle anche e piegare leggermente le ginocchia.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani in posizione verticale dietro la testa. Per farlo, tenere il/i disco/i su una delle estremità del manubrio.

Nota: le ginocchia restano leggermente piegate.

3. Tenere costantemente contratta la muscolatura di gambe, glutei e addominali. Il busto è dritto. Far scivolare le scapole indietro/verso il basso.
4. Stendere i gomiti e portare l'articolo sopra la testa.
5. Mantenere la posizione per un momento.
6. Abbassare lentamente l'articolo fino alla posizione di partenza.

Nota: prestare attenzione che i gomiti non siano completamente distesi e che siano rivolti verso l'esterno.

Ripetere questo esercizio per 5-10 volte in 3 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente e mantenere i gomiti leggermente piegati durante l'estensione. Verificare che i gomiti siano rivolti verso l'esterno quando vengono piegati.

Squat (fig. E)

Muscolatura sollecitata: parte superiore della coscia

Svolgimento

1. In piedi, con i piedi distanti più della larghezza delle spalle, ruotare le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.
2. Afferrare il bilanciere da sopra e passarlo dietro alla testa, sulla muscolatura delle spalle/collo.
3. I gomiti sono rivolti verso l'esterno, la parte superiore delle braccia è aderente al corpo e le scapole restano in basso.
4. Contrarre la muscolatura del tronco e dei glutei e inclinare le anche leggermente in avanti, senza incurvare la schiena.
5. Piegare leggermente le ginocchia, il busto resta contratto. Le ginocchia sono rivolte verso l'esterno.
6. Abbassare lentamente le ginocchia fino a formare un angolo di 90° e rimanere brevemente in questa posizione. Controllare che le ginocchia non vadano oltre la punta delle dita dei piedi.
7. Tornare lentamente alla posizione di partenza espirando abbondantemente e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Mantenere il busto eretto e spingere con i glutei all'indietro mentre si scende, come se ci si sedesse su una sedia.

Affondo (fig. F)

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, glutei e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi 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 in posizione verticale all'altezza delle spalle davanti al petto piegando i gomiti.
3. Eseguire un affondo indietro con la gamba sinistra. Piegare il ginocchio sinistro fino a formare un angolo di 90°, in modo che arrivi quasi a toccare il pavimento.
4. Rimanere in posizione per un momento.
5. Riportare rapidamente la gamba sinistra nella posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio 5-10 volte in 3 serie e quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante tutto l'esercizio contrarre la muscolatura del torso.

Distensioni su panca (fig. G)

Muscolatura sollecitata: torace, tricipiti

Svolgimento

1. Aggiungere poco peso in modo tale da essere certi di riuscire ad eseguire la distensione.
2. Sdraiarsi sulla schiena su un tappetino.
3. Piegare le ginocchia a 45° e appoggiare i piedi sul pavimento. Le ginocchia sono rivolte verso l'esterno.
4. Distendere le braccia e tenere il bilanciere in alto sopra il corpo, afferrandolo con le mani alla larghezza delle spalle. Ripetere questo esercizio per 8 volte in 4 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso.

Rematore (fig. H)

Muscolatura sollecitata: parte superiore della schiena, spalle, parte superiore delle braccia

Svolgimento

1. Posizionare i piedi alla larghezza delle spalle, afferrare il bilanciere con le mani alla larghezza delle spalle con il dorso rivolto in avanti. Le braccia sono allungate.
2. Inclinare il busto in avanti di 45° piegando le anche. Piegare anche le ginocchia.
3. Espirando, tirare il bilanciere verso l'ombelico, piegando i gomiti e portandoli dietro il corpo.
4. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 4 serie, quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole in direzione dei glutei. Spingere il petto in avanti.

Stacco da terra (fig. I)

Muscolatura sollecitata: glutei, parte bassa della schiena e parte posteriore della gamba

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche e contrarre i glutei.
2. Afferrare l'articolo tenendolo in posizione orizzontale. I dorsi delle mani sono rivolti in avanti. Le braccia sono tese verso il basso.
3. Piegarsi lentamente in avanti.
4. Piegare leggermente le ginocchia e portare l'articolo verso il basso facendolo passare lungo il corpo e le gambe, fino a raggiungere il centro della parte inferiore della gamba.
5. Tornare rapidamente alla posizione di partenza espirando.
6. Ripetere questo esercizio per 5-10 volte in 3 serie. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere contratta la muscolatura del torso. Tenere il busto dritto e cercare di spingere le scapole indietro/verso il basso.

Stacco da terra su una gamba sola (fig. J)

Muscolatura sollecitata: schiena, addominali, glutei e gambe

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi aperti alla larghezza delle anche. Le punte dei piedi sono rivolte in avanti e le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Stendere il braccio sinistro in avanti fino a formare un angolo di 90° e tenere l'articolo in posizione orizzontale nella mano sinistra.
3. Contrarre la muscolatura di glutei e torso e allungare il braccio destro in avanti fino a formare un angolo di 90°.
4. Spostare il peso sulla gamba destra. Piegare la parte superiore del corpo in avanti e portare la gamba destra tesa all'indietro. La gamba di appoggio è leggermente piegata.
5. Allo stesso tempo, portare la mano sinistra con l'articolo in basso, verso il pavimento. La schiena rimane dritta e il braccio destro rimane teso.

Importante: prestare attenzione che la rotazione dell'anca sia ridotta al minimo.

6. Rimanere in posizione per un momento.
7. Tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio 5-10 volte in 3 serie e quindi cambiare lato. Tra una serie e l'altra inserire una pausa di 90 secondi.

Importante: eseguire il movimento lentamente. I piedi rimangono saldi sul pavimento, la spalla rimane in basso e la parte bassa della schiena dritta.

Stretching

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

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti ognuno 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. 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, diritti, 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, diritti 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.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 483779_2404

 Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: HK-15336

08.22.2024 / AM 11:26

IAN 483779_2404