

20 KG DUMBBELL SET

(GB)

20 KG DUMBBELL SET

Operation and safety notes

(SE)

HANTELSET, 20 KG

Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar

(LT)

TRUMPŲ SVARMENŲ RINKINYS, 20 KG

Nurodymai dėl valdymo ir saugumo

(LV)

HANTEĻU KOMPLEKTS, 20 KG

Lietošanas un drošības norādījumi

(FI)

KÄSIPAINOSETTI 20 KG

Käyttö- ja turvaohjeet

(PL)

ZESTAW KRÓTKICH HANTLI, 20 KG

Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(EE)

HANTLITE KOMPLEKT, 20 KG

Kasutus- ja ohutusnõuded

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET, 20 KG

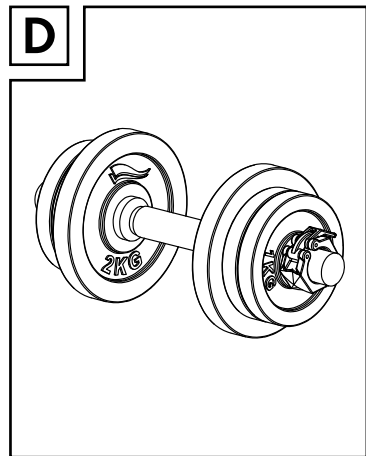
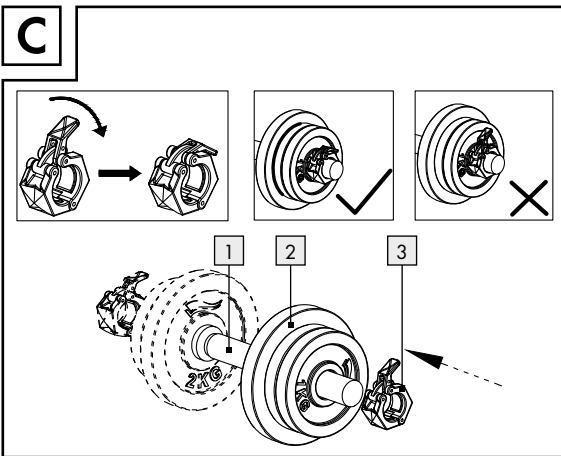
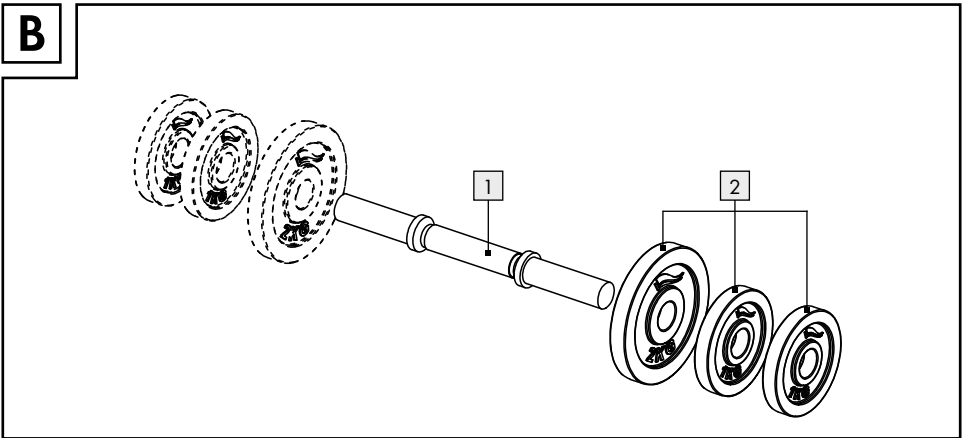
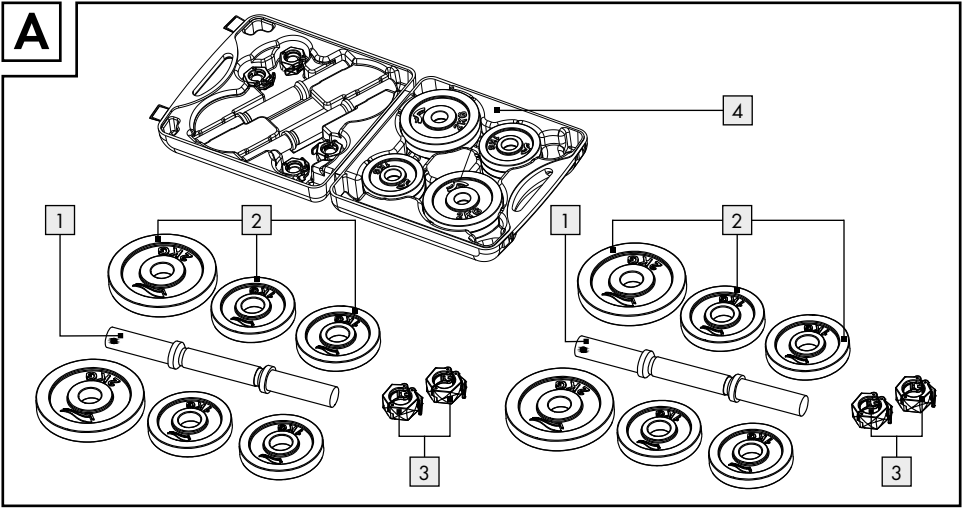
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

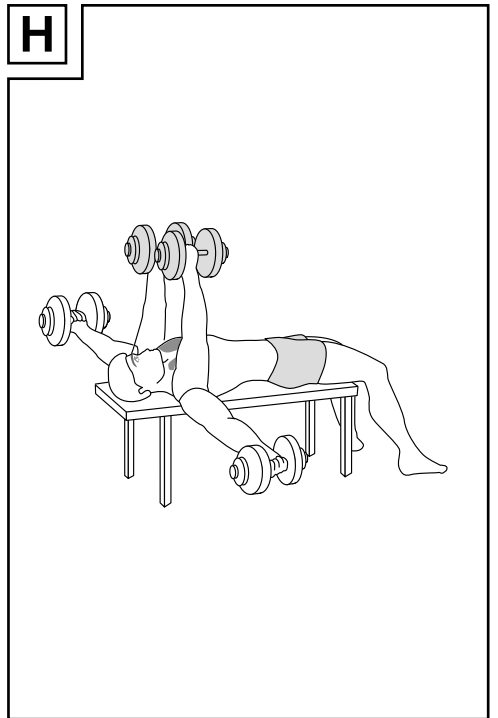
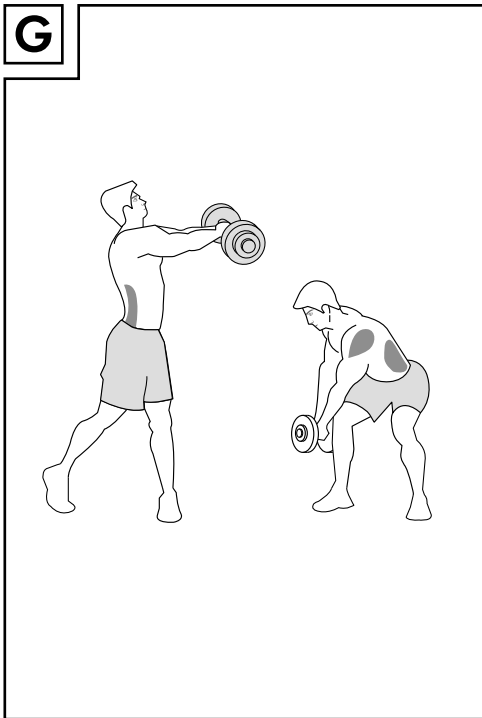
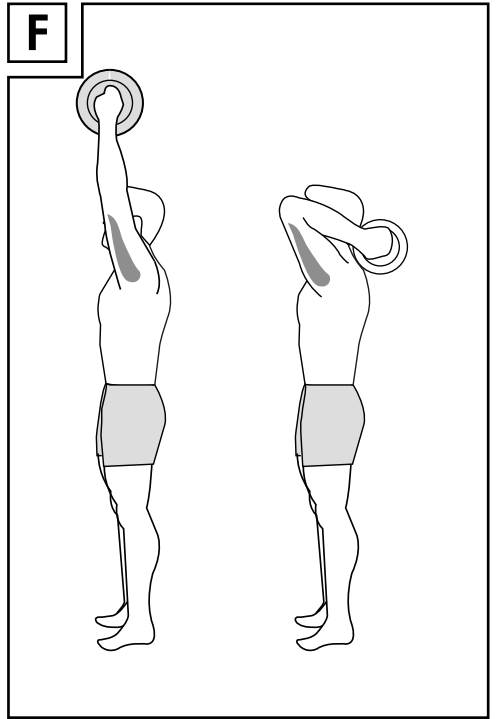
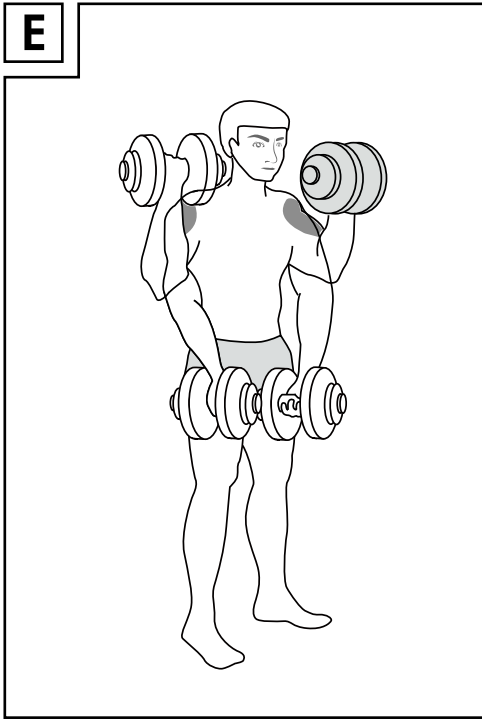
IAN 403011_2110

(PL)



GB	Operation and safety notes	Page	5
FI	Käyttö- ja turvaohjeet	Sivu	11
SE	Bruksanvisning och säkerhetsanvisningar	Sidan	16
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	21
LT	Nurodymai dėl valdymo ir saugumo	Puslapis	27
EE	Kasutus- ja ohutusnõuded	Lehekülg	32
LV	Lietošanas un drošības norādījumi	Lpp.	37
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	42





Introduction	Page	6
Intended use	Page	6
Scope of delivery and parts description	Page	6
Technical data	Page	6
Safety notices	Page	6
Assembly	Page	7
Training notes	Page	7
General training notes	Page	7
Exercise notes	Page	8
Exercises	Page	8
Cleaning and care	Page	9
Disposal	Page	9
Warranty	Page	9
Warranty claim procedure	Page	9
Service	Page	10

20 kg Dumbbell set

● Introduction



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

● Intended use

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

● Scope of delivery and parts description (Fig. A)

- 1 2 x Dumbbell bar
- 2 12 x Weight plate
- 3 4 x Clip closure
- 4 1 x Storage case

● Technical data

Dumbbell bar

with closures: 2 dumbbell bars: approx. 2 kg,
diameter: 30 mm, length: 35 cm,
4 clip closures for fixing the weight plates.

Weight plates: total 12 weight plates;
8 x 1 kg (diameter approx. 119 mm,
thickness approx. 18 mm)
4 x 2 kg (diameter approx. 154 mm,
thickness approx. 20.5 mm)

Overall weight: approx. 20 kg

Load: maximum 8 kg

EN ISO 20957 CLASS H - Domestic use only



Safety notices

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

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

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

- Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the equipment. A safe use of the product can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the product are aware of the warnings.
- Always seek your physician to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately and consult your physician if you ever feel unwell, exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or light-headedness.

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

- Use the set on a stable, flat, horizontal surface with a protective covering for the floor or carpet. Exercising safely requires ample room. When exercising, keep at least 1 m clear around you and the product (see Fig. M).
- Check and make sure before each time of use that all clip closures are properly tightened. The reliability can be maintained only if the product is checked regularly. Only use this product in good condition. Do not use this product if damaged.

- The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.
- Please note that the training equipment corresponds to EN ISO 20957 CLASS H (H = Home use). The maximum weight is 10 kg. According to DIN EN ISO 20957-1, the training item is not suited for teenagers below 14 years of age.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, because due to the children's natural play instinct and their joy at experimenting they may get into situations and show behaviour for which the training equipment is not suitable.
- If you allow children to use the equipment you should take their mental and physical development and above all their liveliness into consideration. You should supervise the children and above all show them how to use the equipment correctly. Training equipment by no means is suitable as toy.
- Pay special attention to the condition of the plastic clip closure. These parts are the most susceptible to wear and tear.

● Assembly

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

● Training notes

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

● General training notes

Each exercise should consist of the following three parts:

1. Warm Up
2. Cardio or weight exercise
3. Cool Down and stretching

Warm Up

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

The Training

Endurance (often also called cardiovascular or cardio training because of the positive effects on the cardiovascular system) or a strength or muscle training is the first step in the fight against many civilization diseases, especially those that occur with increasing age. It can also boost the immune system and prevent infectious diseases.

Cool Down

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

Stretching

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

● Exercise notes

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

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

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

● Exercises

(Fig. E) Biceps

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

During the lowering phase it is the other way round. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the biceps will be trained in isolation.

(Fig. F) Triceps

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

(Fig. G) Oblique trunk muscles

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

(Fig. H) Chest - Butterfly

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

(Fig. I) Back

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

(Fig. J) Shoulder - Side raise

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. Alternatively, this exercise can also be performed while sitting. Grab the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously and pull your shoulder blades back with the elbows slightly bent. Lift the arm or arms then to about shoulder height,

do not raise the shoulders themselves, though. Afterwards, return the dumbbell(s) back into the starting position.

(Fig. K) Front raise

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

(Fig. L) Legs

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

Cleaning and care

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

Disposal

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

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

Warranty

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

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

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

Warranty claim procedure

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

Please have the till receipt and the item number (IAN 403011_2110) available as proof of purchase.

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

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

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

● Service

Service Great Britain

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

Johdanto	Sivu 12
Tarkoituksenmukainen käyttö	Sivu 12
Toimituksen sisältö/tuotteen osat	Sivu 12
Tekniset tiedot	Sivu 12
Turvallisuusohjeet	Sivu 12
Asennus	Sivu 13
Yleistä harjoittelusta	Sivu 13
Harjoittelun eri vaiheet	Sivu 13
Harjoituksia koskevat ohjeet	Sivu 13
Harjoitukset	Sivu 14
Puhdistus ja hoito	Sivu 15
Hävittäminen	Sivu 15
Takuu	Sivu 15
Toimiminen takuutapauksessa	Sivu 15
Huoltopalvelu	Sivu 15

Käsipainosetti 20 kg

● Johdanto



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

● Tarkoituksenmukainen käyttö

Tämä tuote on suunniteltu urheiluvälineeksi, joka ei sovellu ammattimaiseen, terapeuttiseen tai lääkinälliseen käyttöön. Tuotetta saavat käyttää vain aikuiset henkilöt sisätiloissa.

● Toimituksen sisältö/tuotteen osat (kuva A)

- 1 2 x levytanko
- 2 12 x levypaino
- 3 4 x kiinnike
- 4 1 x säilytyskotelo

● Tekniset tiedot


Levytanko kiinnikkeillä:	2 Levytangot: noin 2 kg, halkaisija 30 mm, pituus 35 cm, 4 kiinnikettä levypainojen kiinnitykseen
Levypainot:	yhteensä 12 levypainoa; 8 x 1 kg (halkaisija n. 119 mm, paksuus n. 18 mm) 4 x 2 kg (halkaisija n. 154 mm, paksuus n. 20,5 mm)
Kokonaispaino:	n. 20 kg
Kuorma max.	8 kg

EN ISO 20957 LUOKKA H Vain kotikäyttöön



Turvallisuusohjeet

LUE KÄYTTÖOHJE ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ! SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJE HUOLELLISESTI! ANNA KAIKKI TUOTTEESEEN LIITTYVÄT ASIAKIRJAT AINA TUOTTEEN MUKANA ETEENPÄIN.

-  **VAROITUS! LAPSIA UHKAAVA HENGEN-JA TAPATURMANVAARA!** Älä koskaan jätä lapsia pakkausmateriaalin läheisyyteen ilman valvontaa. Tukehtumisvaara. Pidä tuote aina lasten ulottumattomissa.
- Lue käyttöohje ja noudata sitä ja kaikkia muita tietoja ennen kuin kokoat tuotteen ja käytät sitä. Tuotteen turvallinen käyttö on vain silloin mahdollista, kun se on asennettu oikein ja sitä käytetään oikein. Tuotteen omistaja on vastuussa siitä, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia varoituksista.
- Tiedustele aina ensin lääkäriltäsi mahdollisista terveysriskeistä, jotka sinun tulee tunnistaa ja estää ennen harjoitteluohjelman aloittamista. Virheellinen tai liiallinen liikunta voi olla vahingollista terveydelle. Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet pahoinvointia, kipuja, puristavaa tunnetta rinnassa, syke on epäsäännöllinen, hengenahdistusta tai huimausta.
- ▲ **VARO! LOUKKAANTUMISVAARA!** Pidä tuote lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa! Tuotetta saavat käyttää vain aikuiset henkilöt.
- Käytä tuotetta tukevalla, tasaisella ja vaakasuoralla pinnalla, jossa on lattiaa tai mattoa suojaava päällinen. Turvallinen harjoittelu vaatii riittävän suuren tilan. Jätä harjoittelun aikana vähintään 1 metrin väli itsesi ja tuotteen ympärille (kuva M).
- Tarkista aina ennen käyttöä, että kaikki kiinnikkeet on kiristetty. Turvallisuus voidaan taata vain, jos tuote tarkistetaan säännöllisesti. Käytä vain hyväkuntoista tuotetta. Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut.
- Tuote soveltuu etenkin ylävartalon ja käsivarren lihasten harjoitteluun parantaen yleistä kestävyttä ja rasvanpolttoa.
- Huomioi, että tämä harjoittelulaite on EN ISO 20957 LUOKKA H (H = kotikäyttö) mukainen. Enimmäispaino on 10 kg. Harjoittelulaite ei

sovellu alle 14-vuotiaille lapsille DIN EN ISO 20957-1 -standardin mukaan.

- Vanhempien ja muiden valvojien tulisi tuntea vastuunsa siitä, että lasten luonnollinen leikkimisvietti ja kokeilunhalu voivat johtaa sellaisiin tilanteisiin ja käyttäytymiseen, joihin harjoittelu-laite ei sovellu.
- Jos lapsille annetaan lupa käyttää tuotetta, heidän henkinen ja ruumiillinen kehitys sekä ennen kaikkea vilkkaus tulisi huomioida. Lapsi tulee valvoa ja ennen kaikkea näyttää, kuinka tuotetta käytetään asianmukaisesti. Harjoittelulaitteita ei missään tapauksessa saa käyttää leikkikaluna.
- Tarkista erityisesti klipsikiinnikkeiden kunto. Nämä osat kuluvat herkimmin.

● Asennus

- Aseta levypainot [2] levytankoon [1] (kuva B). Varmista, että levytangon [1] molemmissa päissä on samanlaiset painot loukkaantumisten välttämiseksi. Toimitukseen sisältyviä levypainoja [2] voidaan lisätä ja poistaa oman kunnan mukaisesti.
- Levypainojen [2] kiinnitystä varten avaa kiinnikkeiden [3] lukitus ja aseta kiinnikkeet levytankoon [1] (kuva C). Sulje kiinnikkeet [3]. Varmista, että levypainot [2] on kiinnitetty tukevasti. Kuvassa D näkyvä valmiiksi asennettu tuote.

● Yleistä harjoittelusta

Voimaharjoittelua kohtaan osoittamallasi kiinnostuksella olet ottanut askeleen kohti terveellistä liikuntaa, sillä voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia. Lisäksi nivelen liikkuvuus paranee, mikä voi pienentää loukkaantumisvaaraa. Liikunta yhdessä oikean ruokavalion kanssa voi parantaa kolesterolin, verenpaine- ja verensokeriarvoja, lisätä motivaatiota, pienentää kehon rasvapitoisuutta ja kohottaa mielialaa.

● Harjoittelun eri vaiheet

Kunkin harjoituksen tulisi koostua seuraavasta kolmesta osasta:

1. Lämmittely
2. Kardio- tai voimaharjoittelu
3. Jäähdytely ja venyttely

Lämmittely

Tämä vaihe auttaa pienentämään lihaskouristusten ja -vammojen riskiä lisäämällä verenkiertoa ja valmistamalla lihakset harjoittelua varten. Suositeltavaa on suorittaa jokainen venytysharjoitus noin 30 sekuntia. Älä ylläritä lihaksia ja vältä nykiviä liikkeitä; jos tunnet kipuja, KESKEYTÄ harjoittelu.

Harjoittelu

Kesto- (sydämeen ja verenkiertoon positiivisesti vaikuttava liikunta, jota kutsutaan myös sydän-verenkierto- tai kardioharjoitteluksi) tai voima- tai lihasharjoittelu on ensimmäinen askel taistelussa monia elintasonsa-rauksia, etenkin ikääntyneillä tavattavia, vastaan. Harjoittelu voi vahvistaa myös vastustuskykyä ja estää näin tartuntatautien saamista.

Jäähdytely

Samoin kuin aina ennen harjoittelua tulisi suorittaa lämmittely, harjoittelujaksoa tulisi seurata jäähdytelyvaihe. Jäähdytyllä aloitetaan rentoutusvaihe. Kehon lämpötila laskee jälleen ja keho rentoutuu stressistä. Jäähdyttelyn tulisi kestää vähintään 10 minuuttia (samoin kuin lämmittelyn), jotta keho ehtii palautua hitaasti alimmalle rasiustasolle. Pulssin tulisi olla mahdollisimman matala.

Venyttely

Harjoittelun jälkeen lihaksia tulisi venyttellä. Lihakset on helppo lämmittää, jos niitä venytellään myös harjoittelun aikana. Harjoittelun päättävillä venytelyharjoituksilla lihas palautuu jälleen alkuperäiseen pituuteensa, mikä estää lihaksen lyhentymisen. Mitä intensiivisempi harjoittelu oli, sitä tärkeämpää on senjälkeinen venyttely. Venyttelyn tulisi kestää 20–30 sekuntia per lihas. Venyttelyn tulee tuntua lihaksessa, mutta se ei saa tehdä kipeää.

● Harjoituksia koskevat ohjeet

Aloita harjoittelu n. 7–8 toistolla per harjoitusarja. Nosta toistojen määrää hitaasti yksilöllisen kuntosi mukaan 11–12 toistoon per sarja. Jos huomaat,

että lihaksesi väsyvät, vähennä harjoittelun määrää. Suositeltavaa olisi harjoitella 3–4 kertaa viikossa. Muista kuitenkin, että lihakset ja keho ehtivät palautua yksittäisten harjoitusten välillä. Suositeltavaa on pitää yksi vapaapäivä harjoittelusta.

Suorita kaikki harjoitukset kehon keskipisteen ollessa vakaa. Selkäranka (varsinkin lanneranka) täytyy pitää suorana, jotta yksittäiset nikamat pysyvät biomekaanisesti oikeassa asennossa ja välilevyjä voidaan suojata virheelliseltä kuormitukselta.

Suorita kaikki harjoitukset tasaisesti ja hallitusti. Älä harjoittele vauhdikkaasti ja/tai nykien. Ota huomioon, että virheellinen tai liiallinen harjoittelu voi vaikuttaa negatiivisesti terveyteen.

● Harjoitukset

(Kuva E) Haisilihakset

Asetu seisomaan kuvan mukaisesti jalat olkapäiden leveydelle ja selkä suorana vartalolihakset jännittyneinä. Ota molempiin käsiin yksi käsipaino. Nosta toista käsipainoa samalla kun vapautat toisen rasituksesta. Käsipainoa tulisi pitää harjoituksen alussa kehon suuntaisesti eli kämmenten tulee näyttää sisäänpäin. Nostamisen aikana käsipaino kiertyy niin, että kämmen näyttää lopuksi ylöspäin. Laskeamisen aikana päinvastoin. Harjoitteluvaiheen aikana kynnärpää tulisi pitää kehon vieressä, jotta haisilihaksia harjoitellaan erillisesti.

(Kuva F) Ojentajalihakset

Pidä käsipainoa kuvan mukaisesti molemmin käsin päistä kiinni pään takana. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan suorittaa myös istuma-asennossa. Nosta kädet pään yläpuolelle ja suorista käsivarret. Olkapäät pysyvät alhaalla. Laske käsipaino sitten alas.

(Kuva G) Vinot vartalolihakset

Pidä käsipainosta molemmin käsin kiinni. Laske käsipaino alas vasemman polven ulkosivua pitkin. Nosta kädet sivulle ja käännä kehoa oikealle. Olkapäät pysyvät alhaalla. Palaa lähtöasentoon. Vaihda kehon puolta.

(Kuva H) Rinta - perhonen

Asetu kuvan mukaisesti selin makuulle tasaiselle penkille (varmista, että se on vakaa) ja aseta jalat lattialle tukevuuden lisäämiseksi. Ota käsipaino kuhunkin käteen ja pidä käsivarret rinnan yläpuolella kevyesti taivutettuina. Liikuta käsipainoja sivusuunnassa alaspäin noin olkapäiden korkeudelle. Nosta käsipainot ja palaa lähtöasentoon.

(Kuva I) Selkä

Taivuta ylävartaloa seisoma-asennossa eteenpäin ja aseta jalat hartioiden leveydelle. Venytä selkää vartalolihakset jännittyneinä. Aloita harjoitus pienillä painoilla. Tue itseäsi toisella kädellä penkin tai tuolin reunasta. Pidä käsipainoa toisessa kädessä ja anna käsivarren riippua rentona. Vedä käsipainoa hitaasti ja hallitusti rintaa kohti selän ollessa suorana ja kehon pysyessä jännittyneenä. Laske käsipaino sitten alas.

(Kuva J) Olkapäät – sivuttainen nosto

Asetu seisomaan kuvan mukaisesti jalat noin olkapäiden leveydelle ja selkä suorana vartalolihakset jännittyneinä. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan suorittaa myös istuma-asennossa. Ota käsipaino tai käsipainot, jos haluat harjoitella samanaikaisesti molempia sivuja, ja vedä lapaluut taaksepäin kynnärpäiden ollessa kevyesti taivutettuina. Nosta käsivarsi tai käsivarret noin olkapäiden korkeudelle, mutta älä nosta olkapäitä ylös. Vie käsipaino(t) sitten lähtöasentoon.

(Kuva K) Eteenpäin nosto

Asetu seisomaan kuvan mukaisesti jalat olkapäiden leveydelle ja selkä suorana vartalolihakset jännittyneinä. Vaihtoehtoisesti tämä harjoitus voidaan suorittaa myös istuma-asennossa. Ota käsipaino tai käsipainot, jos haluat harjoitella samanaikaisesti molempia sivuja, ja vedä lapaluut taaksepäin kynnärpäiden ollessa kevyesti taivutettuina. Nosta käsivarsi tai käsivarret noin olkapäiden korkeudelle (nosta valinnaisesti pään yläpuolelle), mutta älä nosta olkapäitä ylös. Vie käsipaino(t) sitten lähtöasentoon.

(Kuva 1) Jalat

Asetu seisomaan kuvan mukaisesti jalat olkapäiden leveydelle ja selkä suorana vartalolihakset jännittyneinä. Pidä käsipainoista kiinni ja anna käsivarsien ja painojen riippua rennosti molemmin puolin. Ota hitaasti askel eteenpäin kuvan mukaisesti. Varmista, että edessä oleva polvi pysyy koko ajan jalan yläpuolella ja selkä suorana. Palaa lähtöasentoon ja vaihda jalkaa.

● Puhdistus ja hoito

- Pyyhi tuote kostealla, nukattomalla liinalla. Älä käytä mitään hankaavia tai syövyttäviä puhdistusaineita. Säilytä tuote aina kuivassa, puhtaassa ja huoneenlämpöisessä tilassa.

● Hävittäminen

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

Lisätietoja käytöstä poistetun tuotteen hävittämissä mahdollisuuksista saat kuntasi tai kaupunkisi viranomaisilta.

● Takuu

Tuote on valmistettu huolellisesti tiukkojen laatu- ja reaktiivien mukaan ja tarkistettu huolella ennen toimitusta. Jos tuote on virheellinen, sinulla on ostajana lakisääteiset oikeudet esittää vaatimuksia tuotteen myyjää kohtaan. Seuraavassa esitetty takuu ei rajoita lakisääteisiä oikeuksiasi.

Tuotteelle myönnetty takuu on voimassa 3 vuotta ostopäivästä lukien. Takuun voimassaolo alkaa tuotteen ostopäivästä. Säilytä aina alkuperäinen kassakuitti. Se toimii todisteena tehdystä ostoksesta.

Jos 3 vuoden sisällä tuotteen ostopäivästä alkaen tuotteesta löytyy materiaali- tai valmistusvirhe, korjaamme tuotteen ilmaiseksi tai toimitamme tilalle uuden tuotteen harkintamme mukaan. Takuu raukeaa, jos tuote on vioittunut asiattoman käytön tai huollon vuoksi.

Takuu koskee materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei kata tuotteen osia, jotka kuluvat normaalissa käytössä ja siitä syystä pidetään kuluina osina (esim. paristot) tai vaurioita särkyvissä osissa esim. kytkimessä, akuissa tai lasista valmistetuissa osissa.

● Toimiminen takuutapauksessa

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

Säilytä kassakuitti ja tuotenumero (IAN 403011_2110) todisteena tekemästasi ostoksesta.

Tuotenumero löytyy tyyppikilvestä, kaiverruksesta, käyttöohjeen etusivulta (vasen alareuna) tai tuotteen takaosassa tai pohjassa olevasta tarrasta.

Jos havaitset tuotteessa toimintahäiriöitä tai muita vikoja, ota ensin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse alla mainittuun huoltopalveluun.

Sen jälkeen voit lähettää tuotteen maksutta huoltopalvelun osoitteeseen. Liitä tuotteen mukaan ostokuitti ja selvitys havaitusta viasta ja sen havaitsemisajan kohdasta.

● Huoltopalvelu

FI Huoltopalvelu Suomi

Puhelin: 0800 913375

E-Mail: owim@lidl.fi

Inledning	Sidan 17
Ändamålsenlig användning	Sidan 17
Leveransomfattning och beskrivning av delarna	Sidan 17
Tekniska data	Sidan 17
Säkerhetsinformation	Sidan 17
Montering	Sidan 18
Träning	Sidan 18
Allmän träningsinformation	Sidan 18
Övningsanmärkingar	Sidan 19
Övningar	Sidan 19
Rengöring och skötsel	Sidan 20
Avfallshantering	Sidan 20
Garanti	Sidan 20
Handläggning av garantianspråk	Sidan 20
Service	Sidan 20

Hantelset, 20 kg

● Inledning



Grattis till köpet av din nya produkt. Du har valt en produkt av hög kvalitet. Gör dig bekant med produkten innan du använder den. Läs följande bruksanvisning och säkerhetsinformation. Använd endast produkten i enlighet med beskrivningen och för angivna ändamål. Förvara denna handledning på en säker plats. Överlämna även bruksanvisningen om du överlåter produkten till en tredje part.

● Ändamålsenlig användning

Denna produkt är avsedd som träningsredskap och inte lämplig för yrkesmässig, terapeutisk eller medicinsk användning. Den här produkten får endast användas av vuxna personer inomhus.

● Leveransomfattning och beskrivning av delarna (bild A)

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | 2 hantelstänger |
| 2 | 12 vikter |
| 3 | 4 viktlås |
| 4 | 1 förvaringsväska |

● Tekniska data

Hantelstång
med läs: 2 hantelstänger: ca 2 kg, diameter: 30 mm, längd: 35 cm, 4 viktlås för fastsättning av vikterna

Vikter: totalt 12 vikter; 8 x 1 kg (diameter ca 119 mm, tjocklek ca 18 mm), 4 x 2 kg (diameter ca 154 mm, tjocklek ca 20,5 mm)


Totalvikt: ca 20 kg
Last: max. 8 kg

EN ISO 20957 KLASS H – endast för privat bruk



Säkerhetsinformation

LÄS BRUKSANVISNINGEN FÖRE ANVÄNDNING! FÖRVARA BRUKSANVISNINGEN PÅ SÄKER PLATS! ÖVERLÄMNA ÄVEN ALLA HANDLINGAR OM DU ÖVERLÅTER PRODUKTEN TILL TREDJE MAN.

-  **VARNING! RISK FÖR LIVSFARA OCH OLYCKOR FÖR SMÅBARN OCH BARN!**
Lämna aldrig barn utan uppsikt med förpackningsmaterialet. Kvävningsrisk föreligger. Håll barn borta från produkten.
- Läs igenom och följ bruksanvisningen och all annan information, innan du bygger ihop och använder produkten. En säker användning av produkten är endast möjlig om den är korrekt monterad och används. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av produkten är medvetna om varningarna.
- Uppsök alltid din läkare för att identifiera och förebygga potentiella hälsorisker innan du startar ditt träningsprogram. Felaktig eller överdriven rörelse kan skada din hälsa. Avbryt din träning omedelbart och rådfråga din läkare om du någonsin känner dig illamående, har smärta, trånghets känsla i bröstet, oregelbundna hjärtslag, extrem andfåddhet, känner yrsel eller dåsig het.
- ▲ **SE UPP! RISK FÖR PERSONSKADOR!**
Håll barn och husdjur borta från produkten! Denna produkt får endast användas av vuxna personer.
- Använd produkten på en stabil, jämn och vågrätt yta med ett skydd för golvet eller mattan. Säker träning kräver mycket utrymme. Håll ett avstånd på minst 1 m från dig själv och produkten under träningen (se bild M).
- Kontrollera inför varje användning, att alla viktlås är ordentligt åtdragna. Säkerheten kan endast upprätthållas om produkten kontrolleras regelbundet. Produkten får endast användas i felfritt skick. Använd inte produkten om den är skadad.
- Produkten är särskilt lämplig för träning av överkroppen och armmuskulerna och förbättrar den allmänna uthålligheten och fettförbränningen.

- Beakta att detta träningsredskap motsvarar EN ISO 20957 KLASS H (H = hemmabruk). Maxvikten är 10 kg. Detta träningsredskap är enligt DIN EN ISO 20957-1 ej lämpligt för ungdomar under 14 år.
- Föräldrar och andra personer bör vara medvetna om sitt ansvar, eftersom barn på grund av sin naturliga lekinstinkt och viljan att experimentera kan komma i situationer och bete sig på sätt som träningsredskapet inte är lämpligt för.
- Om du låter barn använda produkten, bör du ta hänsyn till deras mentala och fysiska utveckling och framför allt till deras temperament. Du bör övervaka barnen och framför allt visa dem hur man använder produkten på rätt sätt. Träningsredskap är inte på något sätt lämpliga som leksaker.
- Var särskilt uppmärksam på viktläsens skick. Dessa delar är mest mottagliga för slitage.

● Montering

- Sätt vikterna **2** på hantelstången **1** (bild B). Se till att vikterna är desamma i båda ändarna av hantelstången **1** för att undvika skador. Du kan lägga till eller ta bort de medföljande vikterna **2** enligt din egen förmåga.
- För att säkra vikterna **2**, öppna viktläsens **3** låsmekanism och sätt dessa på hantelstången **1** (bild C). Stäng viktläsen **3**. Se till att vikterna **2** sitter ordentligt fast. Bild D visar den färdigt monterade produkten.

● Träningsinformation

Med ditt intresse för styrketräning har du tagit ett steg mot rörlighet och hälsa, eftersom styrketräning stärker dina muskler. Den ökar också dina leders rörlighet, vilket kan minska risken för skador. Din kolesterolnivå, ditt blodtryck, din blodsockernivå, din motivation, din kroppsfettprocent och ditt humör kan förbättras genom att träna i samband med rätt diet.

● Allmän träningsinformation

Varje övning bör innehålla de följande tre delarna:

1. Warm-up
2. Hjärt- eller styrketräning
3. Cool-down och stretcha

Warm-up

Denna fas hjälper till att minska risken för muskelskada och kramper genom att öka blodflödet för att förbereda musklerna för träning. Det rekommenderas att du gör varje stretching i cirka 30 sekunder. Överansträng inte musklerna och undvik ryckiga rörelser - om det gör ont, SLUTA.

Träning

Uthållighet (ofta kallad hjärt- eller konditionsträning på grund av de positiva effekterna på det kardiovaskulära systemet) eller styrke- eller muskelträning är det första steget i kampen mot många civilisationssjukdomar, särskilt sådana som uppstår med tilltagande ålder. Den kan också stärka immunförsvaret och därmed förhindra infektionssjukdomar.

Cool-down

Precis som warm-up ska genomföras före varje träningspass, bör en cool-down fas äga rum efter ett träningspass. Cool-down startar avslappningsfasen. Kroppens arbetstemperatur sjunker igen och visar övergången till stressavslappning. Avkylningen (cool-down) ska pågå minst 10 minuter (precis som uppvärmningsfasen (Warm-up)) och styrs på ett sådant sätt att den sakta sjunker till den lägsta nivån. Pulsfrekvensen bör sjunka så lågt som möjligt.

Stretching

Efter träningen bör du stretcha dina muskler. För att lätt värma upp musklerna kan du även stretcha dig medan du tränar. Genom de avslutande stretchövningarna går muskeln tillbaka till sin ursprungliga längd, vilket förhindrar muskelförkortning. Ju mer intensiv träningen var, desto viktigare är stretching efteråt. Stretchningen bör vara 20 till 30 sekunder per muskel. Stretchingen ska kännas för den riktade muskeln, men inte göra ont.

● Övningsanmärkningar

Börja din träning med ca 7–8 reps per träningsset. Öka därefter långsamt antalet reps till din individuella önskan på 11–12 reps per set. Om du känner, att dina muskler blir trötta, reducera omfattningen på din träning. Idealiskt är att träna 3–4 gånger i veckan. Se dock till att dina muskler och kropp har tillräckligt med tid att återhämta sig mellan de enskilda övningarna. Det rekommenderas, att lägga in en ledig dag.

Gör alla övningar med en stabil centrerung i kroppen. Ryggraden (särskilt ländkotpelaren) måste hållas rak, så att de enskilda kotorna hålls i en biomekanisk korrekt position, för att till exempel skydda disken mot felbelastningar.

Utför alla övningar i jämn takt och kontrollerat. Träna inte med fart och/eller ryckigt. Beakta att det finns risk för hälsoskador vid icke fackmässig eller överdriven träning.

● Övningar

(Bild E) Biceps

Ställ dig som det visas med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och med rak rygg och spänn kroppsmuskler. Ta en hantel i varje hand precis som bilden visar. Höj en hantel medan du släpper den andra i samma drag. Hanteln ska hållas parallellt med din kropp i början av träningen, d.v.s. med handflatorna vända inåt. Under lyftet roteras den så att handflatan pekar uppåt. Det är tvärtom under sänkningsfasen. Under träningsfasen ska armbågen hållas nära kroppen så att dina biceps tränas isolerat.

(Bild F) Triceps

Håll hanteln bakom huvudet med båda händerna i ändarna precis som bilden visar. Alternativt kan denna övning också utföras sittande. Höj händerna ovanför huvudet och sträck ut armarna. Axlarna lyfts inte. Sänk hanteln igen.

(Bild G) de sneda bålmsklerna

Håll hanteln med båda händerna.

Sänk hanteln på utsidan av vänster knä. Lyft armarna åt sidan och vrid kroppen till höger. Axlarna lyfts inte. Gå tillbaka till utgångsläget. Byt sida på kroppen.

(Bild H) Bröst - butterfly

Lägg dig på rygg på en plan bänk enligt bilden (se till att den är stabil) och ställ fötterna på golvet för mer stabilitet. Ta en hantel i varje hand och håll dina armar något böjda över bröstet. Flytta nu hantlarna i sidled ner till cirka axelhöjd. Höj hantlarna igen och återgå till startpositionen.

(Bild I) Rygg

Böj dig stående framåt och placera fötterna axelbrett. Räta ut ryggen med spända bålmskler precis som bilden visar. Börja denna övning med låg vikt. Stöd dig med en hand på en bänk eller stol. Håll hanteln i din andra hand och låt din arm hänga löst. Dra hanteln långsamt och på ett kontrollerat sätt mot bröstet medan du håller ryggen rak och kroppen spänd. Sänk hanteln igen.

(Bild J) Axlar – sidolyft

Ställ dig precis som bilden visar med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och rak rygg med spända bålmskler. Alternativt kan denna övning också utföras sittande. Ta hanteln eller hantlarna om du vill träna båda sidorna på samma gång och dra tillbaka skulderbladen med armbågarna något böjda. Höj sedan armen eller armarna till ungefär axelhöjd, men lyft inte upp axlarna. För sedan hanteln (hantlarna) tillbaka till startpositionen.

(Bild K) Frontlyft

Ställ dig precis som bilden visar med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och med rak rygg och spänn bålmsklerna. Alternativt kan denna övning också utföras sittande. Ta hanteln eller hantlarna om du vill träna båda sidorna på samma gång och dra tillbaka skulderbladen med armbågarna något böjda. Höj sedan armen eller armarna till ungefär axelhöjd (eventuellt kan du gå längre över huvudet), men lyft inte upp axlarna. För sedan hanteln (hantlarna) tillbaka till startpositionen.

(Bild L) Ben

Ställ dig precis som bilden visar med fötterna i axelbrett avstånd från varandra och med rak rygg och spänn bälmuskerna. Håll hantlarna och låt dina armar hänga löst med vikterna på vardera sidan. Ta nu långsamt ett steg precis som det visas på bilden. Se till att knäet på det främre benet ständigt stannar kvar över foten och att ryggen är rak. Gå tillbaka till utgångsläget och byt ben.

Rengöring och skötsel

- Torka av produkten med en fuktig, luddfri duk. Använd inga skurande eller frätande rengöringsmedel. Förvara produkten alltid torr och ren i rumstemperatur.

Avfallshantering

Förpackningen består av miljövänliga material, som kan lämnas på lokala återvinningsstationer.

Kontakta kommunen för närmare information om avfallshantering av den förbrukade produkten.

Garanti

Denna produkt har tillverkats med omsorg enligt stränga kvalitetskrav och kontrollerats noggrant före leverans. Om fel uppstår på produkten gäller dina lagstadgade rättigheter gentemot säljaren. Dessa lagstadgade rättigheter begränsas inte av vår garanti, som redovisas nedan.

Du erhåller 3 års garanti på denna produkt från och med köpdatum. Garantitiden börjar på inköpsdagen. Spara originalkvittot. Denna handling behövs som bevis för köpet.

Om ett material- eller tillverkningsfel uppstår på produkten inom 3 år från köpdatum, reparerar eller ersätter vi efter eget gottfinnande produkten utan extra kostnad. Denna garanti förfaller om produkten skadas, används på fel sätt eller inte underhålls.

Garantin gäller för material- eller tillverkningsfel. Denna garanti omfattar inte produktkomponenter som utsätts för normalt slitage och därför betraktas som slிடdelar (t.ex. batterier). Uteslutna är även skador på ömtåliga delar, som t.ex. brytare, batteripack eller delar tillverkade av glas.

● Handläggning av garantianspråk

För att vi ska kunna handlägga ditt ärende snabbare, ber vi dig beakta följande anvisningar:

Ha alltid kassakvitto och artikelnummer i beredskap (IAN 403011_2110) för att bevisa köpet.

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

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

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

● Service

SE Service Sverige

Tel.: 020791808

E-Mail: owim@lidl.se

FI Service Finland

Tel: 0800 913375

E-Mail: owim@lidl.fi

Wstęp	Strona 22
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 22
Zawartość i opis części.....	Strona 22
Dane techniczne	Strona 22
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 22
Montaż	Strona 23
Wskazówki dotyczące treningu	Strona 23
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	Strona 23
Wskazówki dotyczące ćwiczeń	Strona 24
Ćwiczenia.....	Strona 24
Czyszczenie i pielęgnacja	Strona 25
Utylizacja	Strona 25
Gwarancja	Strona 25
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej.....	Strona 26
Serwis	Strona 26

Zestaw krótkich hantli, 20 kg

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt został opracowany jako przyrząd sportowy i nie jest przeznaczony do zastosowań komercyjnych, terapeutycznych lub medycznych. Produkt może być używany wyłącznie w pomieszczeniach wewnętrznych i przez osoby dorosłe.

● Zawartość i opis części (rys. A)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | 2 x sztanga |
| 2 | 12 x krążek |
| 3 | 4 x zacisk |
| 4 | 1 x walizka do przechowywania |

● Dane techniczne

Sztanga
z zaciskami: 2 sztangi: ok. 2 kg, średnica: 30 mm, długość: 35 cm, 4 zaciski do zamocowania krążków

Krążki: łącznie 12 krążków; 8 x 1 kg (średnica ok. 119 mm, grubość ok. 18 mm) 4 x 2 kg (średnica ok. 154 mm, grubość ok. 20,5 mm)


Waga całkowita: ok. 20 kg
Obciążenie: maks. 8 kg

EN ISO 20957 KLASSE H – Tylko do użytku domowego



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ! W PRZYPADKU PRZEKAZANIA PRODUKTU W RĘCE OSOBY TRZECIEJ PROSIMY O PRZEKAZANIE TAKŻE WSZYSTKICH NALEŻĄCYCH DO PRODUKTU INSTRUKCJI I INNYCH DOKUMENTÓW.

-  **OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA I WYPADKU DLA DZIECI!** Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
 - Przed złożeniem i użyciem produktu należy przeczytać i przestrzegać instrukcji obsługi i innych informacji. Bezpieczne użycie produktu jest możliwe jedynie, gdy zostanie prawidłowo zmontowane i używane. Państwa obowiązkiem jest poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o ostrzeżeniach.
 - Przed rozpoczęciem programu treningowego należy zawsze skonsultować się z lekarzem, aby zidentyfikować potencjalne zagrożenia dla zdrowia i zapobiec im. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia mogą zaszkodzić zdrowiu. Natychmiast należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem, jeśli kiedykolwiek poczujesz się źle, ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, skrajną duszność, zawroty głowy lub oszołomienie.
- OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŻEŃ!** Dzieci i zwierzęta trzymać z dala od produktu! Produkt może być używany jedynie przez osoby dorosłe.

- Produkt używać na stabilnej, równej i poziomej powierzchni z ochronnym pokryciem podłogi lub dywanu. Bezpieczny trening wymaga dużo miejsca. Podczas ćwiczeń należy zachować co najmniej 1 m odległości wokół siebie i produktu (patrz rys. M).
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie zaciski są dobrze zamocowane. Bezpieczeństwo można zachować tylko wtedy, gdy produkt będzie regularnie sprawdzany. Produktu należy używać wyłącznie w dobrym stanie. Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.
- Produkt idealnie nadaje się do treningu mięśni górnej części ciała i ramion, poprawia ogólną wytrzymałość i spalanie tłuszczu.
- Należy pamiętać, że to urządzenie treningowe jest zgodne z normą EN ISO 20957 KLASSE H (H = użytek domowy). Maksymalna waga wynosi 10 kg. Ten przyrząd treningowy zgodnie z DIN EN ISO 20957-1 nie jest odpowiedni dla młodych osób poniżej 14 roku życia.
- Rodzice i inni opiekunowie powinni być świadomi swoich obowiązków, ponieważ dzieci mogą znaleźć się w sytuacjach i zachować się w sposób, który nie będzie odpowiedni dla sprzętów treningowych.
- Jeśli pozwala się dzieciom korzystać z produktu, powinno wziąć się pod uwagę ich rozwój psychiczny i fizyczny, a przede wszystkim ich ruchliwość. Powinno nadzorować się dzieci, a przede wszystkim pokazywać im prawidłowe obchodzenie się z produktem. Sprzęt treningowy w żadnym wypadku nie nadaje się do zabawy.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na stan zacisków. Te części są najbardziej podatne na zużycie.

● Montaż

- Krążki **2** wetknąć na gryf **1** (rys. B). Należy upewnić się, że ciężarki na obu końcach gryfu **1** są takie same, aby uniknąć urazów. Można dodawać lub usuwać dołączone krążki **2** zgodnie z własnymi umiejętnościami.

- W celu zabezpieczenia krążków **2** otworzyć blokadę zacisków **3** i założyć je na gryf **1** (rys. C). Zamknąć zaciski **3**. Należy upewnić się, że krążki **2** są dobrze zamocowane. Rysunek D pokazuje zmontowany produkt.

● Wskazówki dotyczące treningu

Dzięki zainteresowaniu treningiem siłowym zrobisz/ eś krok w kierunku mobilności i zdrowia, ponieważ trening siłowy wzmacnia mięśnie. Ponadto zwiększa się ruchomość stawów, co może zmniejszyć ryzyko obrażeń. Poziom cholesterolu, ciśnienie krwi, poziom cukru we krwi, motywacja, procent tkanki tłuszczowej i nastroj mogą zostać poprawione przez sport w połączeniu z odpowiednią dietą.

● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Każde ćwiczenie powinno składać się z następujących trzech części:

1. Rozgrzewka (warm-up)
2. Trening wytrzymałościowy i siłowy
3. Uspokojenie mięśni (cool-down) i rozciąganie

Rozgrzewka (warm-up)

Ta faza pomaga zmniejszyć ryzyko kontuzji mięśni i skurczów poprzez zwiększenie przepływu krwi i przygotowanie mięśni do treningu. Zaleca się wykonywanie każdego ćwiczenia rozciągającego przez około 30 sekund. Nie przeciążaj mięśni i unikaj gwałtownych ruchów - jeśli boli, PRZERWIJ.

Trening

Trening wytrzymałościowy (często nazywany treningiem sercowo-naczyniowym lub kardio ze względu na pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy) lub trening siłowy lub mięśniowy to pierwszy krok w walce z wieloma chorobami cywilizacyjnymi, szczególnie tymi, które występują z wiekiem. Może również wzmocnić układ odpornościowy i zapobiegać chorobom zakaźnym.

Uspokojenie mięśni (cool-down)

Podobnie jak rozgrzewkę należy wykonać przed każdym treningiem, to po sesji powinno wykonać się fazę uspokajania mięśni. Uspokajanie mięśni rozpoczyna fazę relaksu. Temperatura robocza ciała ponownie spada i pokazuje przejście do relaksacji naprężeń. Uspokajanie mięśni (cool-down) powinno trwać co najmniej 10 minut (jak faza rozgrzewki (warm-up)) i jest tak sterowane, aby powoli spadało do najniższego poziomu. Częstotliwość tętna powinna być jak najniższa.

Rozciąganie

Po treningu powinno rozciągnąć się mięśnie. Aby lekko rozgrzewać mięśnie, można również rozciągać się podczas treningu. Dzięki ostatnim ćwiczeniom rozciągającym mięsień wraca do pierwotnej długości, co zapobiega skracaniu mięśni. Im intensywniejszy trening, tym ważniejsze jest późniejsze rozciąganie. Rozciąganie powinno trwać od 20 do 30 sekund na mięsień. Rozciąganie powinno być zauważalne dla docelowego mięśnia, ale nie powinno boleć.

Wskazówki dotyczące ćwiczeń

Rozpocząć trening od około 7-8 powtórzeń na zestaw ćwiczeń. Powoli zwiększać liczbę powtórzeń do 11-12 na zestaw zgodnie ze swoimi indywidualnymi pragnieniami. Jeśli zauważy się, że mięśnie są zmęczone, zmniejszyć zakres treningu. Najlepiej ćwiczyć 3-4 razy w tygodniu. Uważać jednak na to, aby mięśnie i ciało miały wystarczająco dużo czasu na regenerację między poszczególnymi ćwiczeniami. Zaleca się dzień odpoczynku.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać ze stabilnym środkiem ciała. Kręgosłup (szczególnie obszar lędźwiowy) musi być trzymany prosto, tak aby poszczególne kręgi były utrzymywane w biomechanicznie prawidłowej pozycji, aby chronić dyski przed niewłaściwym obciążeniem.

Wszystkie ćwiczenia wykonywać równomiernie i w kontrolowany sposób. Nie ćwiczyć z rozmachem i/lub szarpnięciami.

Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może negatywnie wpłynąć na zdrowie.

Ćwiczenia

(Rys. E) biceps

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Wziąć do każdej ręki po jednej hantli, jak pokazano na rysunku. Podnosić jedną hantle, odciążając drugą w tym samym ruchu. Hantla powinna być trzymana równoległe do ciała na początku ćwiczenia, tzn. z dłońmi skierowanymi do wewnątrz. Podczas podnoszenia obracać ją tak, aby dłoń była skierowana do góry. W fazie opuszczania jest odwrotnie. Podczas fazy treningu łokieć należy trzymać blisko ciała, aby biceps był trenowany osobno.

(Rys. F) mięsień trójgłowy

Trzymać hantle obiema rękami za głowę, jak pokazano na rysunku. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Unieść rękę nad głowę i rozciągnąć ramiona. Nie podnosić ramion. Ponownie opuścić hantle.

(Rys. G) mięśnie skośne tułowia

Trzymać jedną hantle obiema rękami. Opuścić hantle po zewnętrznej stronie lewego kolana. Podnieść rękę na bok i obrócić ciało w prawo. Nie podnosić ramion. Powrócić do pozycji wyjściowej. Zmienić stronę ciała.

(Rys. H) klatka piersiowa - butterfly

Położyć się plecami na płaskiej ławce, jak pokazano na rysunku (upewnić się, że jest stabilna) a stopy ustawić na podłodze, aby uzyskać większą stabilność. Wziąć hantle do każdej ręki i lekko pochylić rękę nad klatką piersiową. Teraz przesunąć hantle na boki do dołu na wysokość ramion. Ponownie podnieść hantle i wrócić do pozycji wyjściowej.

(Rys. I) plecy

Stojąc pochylić się do przodu a stopy rozstawić na szerokości ramion. Rozciągnąć plecy, jak pokazano na rysunku, z napiętymi mięśniami tułowia.

Rozpocznij to ćwiczenie z lekkimi ciężarkami. Wsiedź się jedną ręką na ławce lub krześle. Trzymając hantle w drugiej ręce i pozwól, aby ramię zwisało luźno. Pociągnąc hantle powoli i w kontrolowany sposób w kierunku klatki piersiowej, utrzymując proste plecy i napięte ciało. Ponownie opuścić hantle.

(Rys. J) ramiona – boczne podnoszenie

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć hantle i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgiętymi łokciami. Następnie podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion, ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić hantle z powrotem w pozycji wyjściowej.

(Rys. K) przednie podnoszenie

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Alternatywnie ćwiczenie to można również wykonać w pozycji siedzącej. Jeśli chce się ćwiczyć obie strony jednocześnie, wziąć hantle i pociągnąć łopatki do tyłu z lekko zgiętymi łokciami. Podnieść rękę lub ręce na wysokość ramion (opcjonalnie kontynuować dalej nad głowę), ale nie podnosić ramion. Następnie ustawić hantle z powrotem w pozycji wyjściowej.

(Rys. L) nogi

Ustawić się, jak pokazano, ze stopami w przybliżeniu rozstawionymi na szerokości ramionami i plecami wyprostowanymi z napiętymi mięśniami tułowia. Chwycić hantle i pozwolić, aby ręce z ciężarkami zwiisały luźno po obu stronach. Powoli wykonać wyrok, jak pokazano na rysunku. Upewnić się, że kolano przedniej nogi jest stale nad stopą, a plecy są proste. Powrócić do pozycji wyjściowej i zmienić nogi.

● Czyszczenie i pielęgnacja

- Produkt należy przecierać wilgotną, niemechaniczną szmatką. Nie używać środków do szorowania lub żrących substancji.

Produkt przechowywać zawsze w czystym i suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

● Gwarancja

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części łamiwych, np. przelączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

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

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

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

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 403011_2110) jako dowód zakupu.

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

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

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

● Serwis

Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Ižanga	Puslapis 28
Naudojimas pagal paskirtį	Puslapis 28
Tiekiamas rinkinys ir dalių aprašas	Puslapis 28
Techniniai duomenys	Puslapis 28
Saugos nurodymai	Puslapis 28
Surinkimas	Puslapis 29
Mankštinimosi patarimai	Puslapis 29
Bendrieji mankštinimosi nurodymai	Puslapis 29
Pratimų darymo nurodymai	Puslapis 30
Pratimai	Puslapis 30
Valymas ir priežiūra	Puslapis 31
Išmetimas	Puslapis 31
Garantija	Puslapis 31
Veiksmai norint pasinaudoti garantija	Puslapis 31
Klientų aptarnavimas	Puslapis 31

Trumpų svarmenų rinkinys, 20 kg

● Įžanga



Sveikiname Jus įsigijus naują gaminį. Tai aukštos kokybės gaminys. Prieš pradėdami naudotis šiuo gaminiu, iš pradžių su juo susipažinkite. Atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją ir saugos nurodymus. Naudokite šį gaminį tik pagal aprašymą ir nurodytą paskirtį. Laikykite šią instrukciją saugioje vietoje. Perduodami gaminį kitiems asmenims, kartu perduokite visus jo dokumentus!

● Naudojimas pagal paskirtį

Šis produktas – tai sporto reikmuo, kurio negalima naudoti komerciniais, gydomaisiais ar mediciniais tikslais. Šį produktą galima naudoti tik patalpose; jį gali naudoti tik suaugusieji.

● Tiekiamas rinkinys ir dalių aprašas (A pav.)

- 1 2 x svarmenų rankenos
- 2 12 x svarmenų diskų
- 3 4 x užraktai
- 4 1 x laikymo lagaminėlis

● Techniniai duomenys

Svarmenų rankena

su užraktais: 2 svarmenų rankenos: apie 2 kg, skersmuo: 30 mm, ilgis: 35 cm, 4 užraktai svarmenų diskams pritvirtinti

Svarmenų diskai: iš viso 12 svarmenų diskų; 8 x 1 kg (skersmuo apie 119 mm, storis apie 18 mm), 4 x 2 kg (skersmuo apie 154 mm, storis apie 20,5 mm)

Bendrasis svoris: apie 20 kg


Apkrova: maks. 8 kg

EN ISO 20957, H klasė – tik buitiniam naudojimui



Saugos nurodymai

PRIEŠ NAUDODAMI PERSKAITYKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ! BŪTINAI IŠSAUGOKITE NAUDOJIMO INSTRUKCIJĄ! PERDUODAMI PRODUKTĄ KITIEMS ASMENIMS, KARTU PERDUOKITE VISUS JO DOKUMENTUS.

-  **! ĮSPĖJIMAS! PAVOJUS KŪDIKIŲ BEI VAIKŲ GYVYBEI IR NELAIMINGO ATSTITIKIMO PAVOJUS!** Niekada nepalikite neprižiūrimų vaikų su pakuotės medžiagomis. Kyla pavojus uždusti. Pasirūpinkite, kad vaikai būtų atokiai nuo produkto.
- Prieš surinkdami ir naudodami produktą perskaitykite naudojimo instrukciją bei visą kitą informaciją ir jomis vadovaukitės. Produktas saugiai naudojamas tik tada, kai jis tinkamai surinktas ir tinkamai naudojamas. Jūs privalote pasirūpinti, kad visi produkto naudotojai būtų supažindinti su įspėjimais.
- Prieš pradėdami mankštintis visada kreipkitės į gydytoją, kad šis patikrintų, ar neturite kokių nors sveikatos problemų ir kaip turėtumėte elgtis, kad jų nekiltų. Netinkami ar pernelyg intensyvūs judesiai gali pakenkti jūsų sveikatai. Nedelsdami nustokite mankštintis ir kreipkitės į savo gydytoją, jei kada nors blogai pasijusite, pajusite skausmus ar spaudimą krūtinėje, sutriks širdies ritmas, jei taps labai sunku kvėpuoti, svaigs ar suksis galva.
- ▲ **ATSARGIAI! PAVOJUS SUSIŽALOTI!** Pasirūpinkite, kad vaikai ir naminiai gyvūnai būtų atokiai nuo produkto! Šį produktą leidžiama naudoti tik suaugusiesiems.
- Produktą naudokite ant tvirtu, lygus ir horizontalaus paviršiaus, padengto apsaugine grindų danga arba kilimu. Norint saugiai mankštintis reikia daug vietos. Mankštindamiesi išlaikykite mažiausiai 1 m atstumą aplink save ir produktą (žr. M pav).
- Kas kartą prieš naudodami patikrinkite, ar visi užraktai tvirtai priveržti. Tik reguliariai tikrinamas produktas išlieka saugus. Šį produktą naudokite tik tada, kai jis geros būklės. Nenaudokite produkto, jei jis apgadintas.

- Produktas ypač tinka viršutinės liemens dalies ir rankų raumenims makštiinti, ji pagerina bendrąją ištvėrę ir padeda sudeginti daugiau riebalų.
- Atminkite, kad pagal EN ISO 20957, H klasė (H = buitinės paskirties) treniruoklis. Didžiausias svoris yra 10 kg. Šis DIN EN ISO 20957-1 standartą atitinkantis treniruoklis netinka jaunesniems nei 14 metų jaunuoliams.
- Tėvai ir kiti prižiūrintieji asmenys turėtų prisiimti atsakomybę už vaikus, nes šie dėl savo natūralaus potraukio žaisti ir noro viską išbandyti gali patekti į situacijas bei elgtis taip, kaip nedera elgtis su treniruokliu.
- Leisdami vaikams naudoti produktą turėtumėte atsižvelgti į jų protinį bei fizinį išsivystymą ir pirmiausia į jų miklumą. Turėtumėte prižiūrėti vaikus ir pirmiausia jiems parodyti, kaip tinkamai elgtis su produktu. Su treniruokliais jokių būdu negalima žaisti.
- Ypač atkreipkite dėmesį į užraktų būklę. Šios dalys nusidėvi greičiausiai.

● Surinkimas

- Svarmenų diskus **2** užmaukite ant svarmenų rankenos **1** (B pav.). Kad nesusižalotumėte, įsitikinkite, kad svoriai abiejuose svarmenų rankenos **1** galuose yra vienodi. Atsižvelgdami į savo pajėgumą, kartu tiekiamus svarmenų diskus **2** galite papildomai uždėti arba nuimti.
- Svarmenų diskus **2** įtvirtinkite taip: praverkite užraktų **3** fiksatorių ir užraktus užmaukite ant svarmenų rankenos **1** (C pav.). Užsklęskite užraktus **3**. Įsitikinkite, kad svarmenų diskai **2** tvirtai laikosi. D paveikslėlyje parodytas visiškai surinktas produktas.

● Mankštinimosi patarimai

Susidomėję jėgos treniruotėmis žengėte žingsnį judumo ir sveikatos linkme, nes jėgos treniruotės sutiprins jūsų raumenyną. Lakstesni taps ir jūsų sąnariai, todėl sumažės pavojus susižaloti. Sportas kartu su tinkama mityba gali pagerinti jūsų cholesterolio, cukraus kiekio kraujyje, kūno riebalų procentinės dalies rodiklius, jūsų kraujospūdį, jūsų motyvaciją, ir jūsų nuotaiką.

● Bendrieji mankštinimosi nurodymai

Kiekvieną pratimą turėtų sudaryti tokie trys etapai:

1. Apšilimas
2. Širdies raumens arba jėgos treniruotė
3. Atvėsimas ir tempimas

Apšilimas

Šis etapas padeda sumažinti raumenų pažeidimų ir mėšlungių pavojų, nes jo metu pagerėja kraujotaka ir taip raumenys paruošiami mankštinimuisi. Rekomenduojame kiekvienam tempimo pratimui skirti apie 30 sekundžių. Nepervarginkite savo raumenų, nedarykite staigių judesių, o jei skauda, SUSTOKITE.

Mankštinimasis

Ištvėrės treniruotė (dėl teigiamo poveikio širdies ir kraujotakos sistemai dažnai vadinama ir širdies bei kraujotakos arba širdies raumens treniruote) ir (ar) jėgos arba raumenų treniruotė yra pirmasis žingsnis kovojant su daugybe civilizacijos ligų, ypač pasireiškiančių didėjančiam amžiui. Ji gali sustiprinti ir imuninę sistemą ir taip apsaugoti nuo užkrečiamųjų ligų.

Atvėsimas

lygiai taip pat, kaip prieš kiekvieną pratimų kompleksą reikėtų apšilti, taip po kiekvieno pratimų komplekso reikėtų atvėsti. Atvėsimu prasideda atsipalaidavimo etapas. Kūno aktyvioji temperatūra vėl nukrinta rodydama, kad įtempti raumenys pradeda atsipalaiduoti. Atvėsimo („cool-down“) etapas turėtų trukti mažiausiai 10 minučių (kaip ir apšilimo („warm-up“) etapas), jis organizuojamas taip, kad temperatūra lėtai nukristų iki žemiausio lygio. Pulsas turėtų kiek įmanoma suretėti.

Tempimas

Po treniruotės turėtumėte ištempti savo raumenis. Kad raumenys šiek tiek sušiltų, tempimo pratimus galite daryti ir treniruodamiesi. Baigiamieji tempimo pratimai raumenims vėl grąžina jų pirminį ilgį, todėl raumenys nesutrumpėja. Kuo intensyvesnė treniruotė, tuo svarbiau paskui atlikti tempimo pratimus. Kiekvienas raumuo turėtų būti tempiamas 20–30 sekundžių. Tempimas tempiamame raumenyje turėtų būti juntamas, bet neskausmingas.

● Pratimų darymo nurodymai

Mankštintis pradėkite kiekvieną pratimų kompleksą pakartodami maždaug 7–8 kartus. Pagal savo pageidavimus lėtai didinkite pakartojimų skaičių, kol kiekvieną kompleksą pakartosite 11–12 kartų. Jei pastebite, kad raumenys nuvargo, mankštinkitės mažiau. Geriausia, jei mankštinsitės 3–4 kartus per savaitę. Tačiau stebėkite, kad jūsų raumenims ir jūsų kūnui pakaktų laiko pailsėti tarp atskirų pratimų. Rekomenduojame padaryti poilsio dieną.

Visus pratimus atlikite išlaikydami stabilų kūno masės centrą. Reikia išlaikyti tiesų stuburą (ypač juosmeninę stuburo dalį), kad atskiri slanksteliai būtų biomechanškai teisingoje padėtyje ir tarp slanksteliniai diskai būtų apsaugoti nuo netinkamos apkrovos.

Visus pratimus atlikite tolygiai ir kontroliuodami veiksmus. Mankštindamiesi venkite didelių mostų ir (arba) staigių judesių. Atminkite, kad netinkamai arba per daug mankštindamiesi galite pakenkti savo sveikatai.

● Pratimai

(E pav.) Dvigalvis raumuo

Atsitokite maždaug pečių plotyje pražergtomis kojomis, kaip parodyta, su ištiesta nugara ir įtemptais liemens raumenimis. Į kiekvieną ranką, kaip pavaizduota, paimkite po trumpą svarmenį. Vieną trumpą svarmenį pakelkite, o kitą tuo pačiu judesiu atpalaiduokite. Pradedant daryti pratimą, trumpą svarmenį reikėtų laikyti lygiagrečiai kūnui, t. y. į vidų nukreiptais delnais. Keliant jį reikia pasukti taip, kad pabaigoje delnas būtų nukreiptas į viršų. Nuleidžiant svarmenį, šį veiksmą reikia daryti atvirkščiai. Mankštinantis alkūnė turėtų būti arti kūno, kad būtų mankštinamas vien dvigalvis raumuo.

(F pav.) Trigalvis raumuo

Trumpą svarmenį, kaip parodyta, abiem rankomis už galų laikykite už galvos. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Pakelkite rankas virš galvos ir ištieskite rankas. Pečiai nepakelti. Vėl nuleiskite trumpą svarmenį.

(G pav.) Įstrižieji liemens raumenys

Trumpą svarmenį laikykite abiem rankomis.

Trumpą svarmenį nuleiskite savo kairio kelio išorinėje pusėje. Pakelkite rankas į šalį, o kūną pasukite dešinėn. Pečiai nepakelti. Grįžkite į pradinę padėtį. Pratimą atlikite kitoje kūno pusėje.

(H pav.) Pratimas krūtinei „Drugelis“

Atsigulkite nugara ant plokščio suoliuko, kaip pavaizduota (įsitikinkite, kad suoliukas stabilus), ir kad būtų tvirtiau, kojas pastatykite ant grindų. Į kiekvieną ranką paimkite po trumpą svarmenį ir šiek tiek sulenktas rankas laikykite virš krūtinės. Dabar trumpus svarmenis šonuose leiskite žemyn, maždaug iki pečių aukščio. Vėl pakelkite trumpus svarmenis ir grįžkite į pradinę padėtį.

(I pav.) Nugara

Stovėdami pasilenkite į priekį, o kojas pražerkite pečių plotyje. Ištieskite nugarą, kaip parodyta, su įtemptais liemens raumenimis. Šį pratimą pradėkite daryti su nedideliais svoriais. Viena ranka atsiremkite į suoliuką ar kėdę. Trumpą svarmenį laikykite kitoje rankoje ir laisvai nukabinkite ranką. Trumpą svarmenį lėtai ir kontroliuodami judesį traukite link krūtinės, nugara tuo metu turi išlikti tiesi, o kūnas įtemptas. Vėl nuleiskite trumpą svarmenį.

(J pav.) Pratimas pečiams – kilnojimas šonuose

Atsitokite maždaug pečių plotyje pražergtomis kojomis su ištiesta nugara ir įtemptais liemens raumenimis, kaip pavaizduota. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Paimkite vieną trumpą svarmenį arba du trumpus svarmenis, jei vienu metu norite mankštinti abi puses, ir mentes su šiek tiek sulenktomis alkūnėmis patraukite atgal. Tada ranką ar rankas pakelkite maždaug į pečių aukštį, tačiau pečių nekelkite. Paskui trumpą (-us) svarmenį (-is) vėl grąžinkite į pradinę padėtį.

(K pav.) Kilnojimas priekyje

Atsitokite maždaug pečių plotyje pražergtomis kojomis su ištiesta nugara ir įtemptais liemens raumenimis, kaip pavaizduota. Šį pratimą galima atlikti ir sėdint. Paimkite vieną trumpą svarmenį arba du trumpus svarmenis, jei vienu metu norite mankštinti abi puses,

ir mentes su šiek tiek sulenktomis alkūnėmis patraukite atgal. Tada ranką ar rankas pakelkite maždaug į pečių aukštį (pasirinktinai galite kelti toliau virš galvos), tačiau pečių nekelkite. Paskui trumpą (-us) svarmenį (-is) vėl grąžinkite į pradinę padėtį.

(L pav.) Kojos

Atsitokite maždaug pečių plotyje pražergtomis kojomis su ištiesta nugarą ir įtemptais liemens raumenimis, kaip pavaizduota. Laikydami trumpus svarmenis rankas su svoriais laisvai nuleiskite abiejose pusėse. Dabar lėtai padarykite įtūpstą, kaip parodyta. Įsitinkinkite, kad priekinės kojos kelis visada yra virš pėdos, o nugarą tiesi. Vėl grąžinkite į pradinę padėtį ir sukeiskite kojas.

● Valymas ir priežiūra

- Produktą valykite drėgna, nesipūkuojančia šluoste. Nenaudokite šveičiamųjų ar šerdinančių valymo priemonių. Produktą visada laikykite sausoje ir švarioje vietoje, patalpos temperatūroje.

● Išmetimas

Pakuotė pagaminta iš aplinkai nekenksmingų medžiagų, kurias galite išmesti įprastose grąžinamojo perdirbimo vietose.

Daugiau informacijos apie nebetinkamo naudoti gaminio išmetimą sužinosite savo savivaldybės ar miesto administracijoje.

● Garantija

Šis gaminys buvo kruopščiai pagamintas laikantis griežtų kokybės reikalavimų ir prieš tiekiant sąžiningai patikrintas. Aptikę šio gaminio defektą, galite kreiptis į jo pardavėją ir pasinaudoti įstatymais apibrėžtomis jūsų teisėmis. Šių teisių neapriboja toliau aprašyta mūsų teikiama garantija.

Suteikiame šio gaminio 3 metų garantiją nuo pirkimo dienos. Garantinis laikotarpis įsigalioja pirkimo dieną.

Prašome išsaugoti originalų pirkimo čekį. Jo gali prireikti pirkimui įrodyti.

Jei per 3 metus nuo pirkimo dienos aptiksite šio gaminio medžiagų ar gamybos defektą, jis bus nemokamai jums sutaisytas ar pakeistas (mūsų pasirinkimu). Ši garantija netenka galios, jei gaminys buvo pažeistas, netinkamai naudojamas ar prižiūrimas.

Garantija apima medžiagų ar gamybos defektus. Ši garantija negalioja gaminio dalims, kurios įprastai susidėvi (pvz., baterijoms), todėl laikomos susidėvinčiomis dalimis, ar lūžtančių dalių, pvz., jungiklių, akumuliatorių ar iš stiklo pagamintų detalių, pažeidimams.

● Veiksmai norint pasinaudoti garantija

Kad galėtume greitai apdoroti jūsų prašymą, vadovaukitės toliau pateikiamais nurodymais:

Kreipdamiesi kokiu nors klausimu dėl produkto, kaip pirkimo dokumentą turėkite kasos čekį ir žinokite gaminio numerį (IAN 403011_2110). Gaminio numerį rasite produkto duomenų lentelėje, išgraviruotą, ant naudojimo instrukcijos viršelio (apačioje kairėje) arba užklijuotą produkto užpakalinėje pusėje ar apačioje. Jei išryškėtų produkto veikimo ar kitokių trūkumų, pirmiausia telefonu arba elektroniniu paštu kreipkitės į toliau nurodytą klientų aptarnavimo skyrių. Tada sugedusiu pripažintą produktą, pridėję pirkimo dokumentą (kasos čekį) ir nurodę trūkumą bei jo atsiradimo laiką, nemokamai galėsite išsiųsti nurodytu techninės priežiūros tarnybos adresu.

● Klientų aptarnavimas

LT Klientų aptarnavimo tarnyba Lietuva

Tel.: 880033500

El. paštas: owim@lidl.lt

Sissejuhatus	Lehekülg	33
Sihtotstarbekohane kasutamine	Lehekülg	33
Tarnekomplekt ja osade kirjeldus.....	Lehekülg	33
Tehnilised andmed.....	Lehekülg	33
Ohutusjuhised	Lehekülg	33
Montaaž	Lehekülg	34
Märkused treenimise kohta	Lehekülg	34
Üldised märkused treenimise kohta	Lehekülg	34
Märkused harjutuste kohta	Lehekülg	35
Harjutused	Lehekülg	35
Puhastus ja hooldus	Lehekülg	36
Jäätmekäitlus	Lehekülg	36
Garantii	Lehekülg	36
Garantii käsitlemine	Lehekülg	36
Teenindus.....	Lehekülg	36

Hantlite komplekt, 20 kg

● Sissejuhatus



Õnnitleme teid selle uue toote ostu puhul! Olete endale saanud kõrgekvaliteedilise toote. Tutvuge tootega enne selle esmast kasutusele võtmist. Selleks lugege tähelepanelikult läbi allolev kasutusjuhend ja ohutusnõuded. Kasutage toodet üksnes kirjeldatud viisil ja otstarbel. Hoidke see kasutusjuhend kindlalt teadaolevas kohas alles. Toote edasiandmisel kolmandatele isikutele andke kaasa ka kõik toote dokumendid.

● Sihtotstarbekohane kasutamine

See toode on spordivahend ning see ei ole mõeldud kasutamiseks töönduslikel, terapeutilistel ja meditsiinilistel eesmärkidel. Seda toodet tohivad kasutada täiskasvanud ja ainult siseruumides.

● Tarnekomplekt ja osade kirjeldus (joon. A)

- 1 2 x hantli kang
- 2 12 x hantli ketas
- 3 4 x kinnitusklamber
- 4 1 x hoiukohver

● Tehnilised andmed

Hantli kang koos

kinnitustega: 2 hantli kangi: ca 2 kg, läbimõõt: 30 mm, pikkus: 35 cm, 4 kinnitusk-lambrit hantli ketaste kinnitamiseks

Hantli kettad: kokku 12 hantli ketast; 8 x 1 kg (läbimõõt ca 119 mm, paksus ca 18 mm), 4 x 2 kg (läbimõõt ca 154 mm, paksus ca 20,5 mm)

Kogukaal: ca 20 kg


Koormus: max 8 kg

EN ISO 20957 KLASSE H – Kasutamiseks ainult kodustes tingimustes



Ohutusjuhised

ENNE KASUTAMIST LUGEGE PALUN KASUTUSJUHEND LÄBI! HOIDKE KASUTUSJUHEND HOOLIKALT ALLES! TOOTE TEISTELE EDASIANDMISE KORRAL ANDKE ÜHTLASI KAASA KA KOGU DOKUMENTATSIOON.

-  **HOIATUS! ELUOHTLIK NING ÕNNETUSTE OHT VÄIKELASTELE JA LASTELE!** Ärge kunagi jätke lapsi ilma järelevalveta pakkematerjali juurde. Tekib lämbumisohu. Hoidke lapsed tootest eemal.
- Lugege ja järgige kasutusjuhendit ning kogu muud teavet, enne kui toote kokku panete ja kasutusele võtate. Toote ohutu kasutamine on võimalik ainult siis, kui see on õigesti monteeritud ja seda kasutatakse õigesti. Kasutajate informeerimine kõikidest tootega seotud hoiatustest on teie vastutada.
- Terviseriskide tuvastamiseks ja vältimiseks konsulteerige alati enne treeningprogrammiga alustamist oma arstiga. Valed või ülemäärased liigutused võivad teie tervist kahjustada. Katkestage kohe- selt treening ja konsulteerige arstiga, kui tunnete end halvasti, kui tunnete valu või pitsitust rinnus, kui teie süda lööb ebaühtlaselt, kui teil on äärmuslik hingamispuudulikkus, teie pea käib ringi, või tunnete uimasust.
- ▲ **ETTEVAATUST! VIGASTUSTE OHT!**
Hoidke lapsed ja koduloomad tootest eemal! Seda toodet tohivad kasutada ainult täiskasvanud.
 - Kasutage toodet stabiilsel, tasapinnalisel, ühtlasel ja horisontaalsel pinnal, millel on põrandat või vaipa kaitsev kate. Ohutuks treenimiseks on vaja palju ruumi. Hoidke treeningu ajal enda ja toote ümber vähemalt 1 m vahemaad (vt joon. M).
 - Kontrollige alati enne kasutamist, kas kõik kinnitusklambrid on kindlalt kinnitatud. Ohutust on võimalik tagada ainult siis, kui toodet regulaarselt kontrollitakse. Kasutage toodet ainult siis, kui see on heas seisukorras. Ärge kasutage toodet, kui see on kahjustatud.

- Toode sobib eriti ülakeha ja käelihaste treenimiseks ning parandab üldist vastupidavust ja rasvapõletust.
- Pange tähele, et see treeningseade vastab EN ISO 20957 KLASSE H (H = kodukasutus). Maksimaalne kaal on 10 kg. Vastavalt DIN EN ISO 20957-1 ei sobi see treeningseade alla 14-aastastele noortele.
- Vanemad ja teised juhendajad peaksid olema teadlikud oma vastutusest, kuna lapsed võivad oma loomuliku mängulusti ja katsetamisrõõmu tõttu sattuda olukordadesse ja käitumisse, milleks treeningseade ei sobi.
- Kui lubate lastel toodet kasutada, peaksite arvestama nende vaimse ja füüsilise arengutasemega ning mis kõige tähtsam, nende elava iseloomuga. Peaksite lapsi jälgima ja neile ennekõike näitama, kuidas toodet õigesti kasutada. Treeningvahendid ei ole mingil juhul mänguasjad.
- Pöörake erilist tähelepanu kinnitusklambrate seisukorrale. Need osad on kulumisele kõige vastuvõtlikumad.

● Montaaž

- Pange hantli kettad [2] hantli kangile [1] (joon. B). Vigastuste vältimiseks veenduge, et hantli kangi [1] mõlemas otsas olev raskus oleks ühesugune. Saate kaasasolevaid hantli kettaid [2] vastavalt oma kehalistele võimetele juurde lisada või vähemaks võtta.
- Hantli ketaste [2] kinnitamiseks avage kinnitusklambrate [3] lukustus ja pange need hantli kangi peale [1] (joon. C). Sulgege kinnitusklambrid [3]. Veenduge, et hantli kettad [2] oleks kindlalt oma kohal. Joonisel D on kujutatud lõpuni monteeritud toode.

● Märkused treenimise kohta

Oma huviga jõutreeningu vastu olete astunud sammu liikuvuse ja tervise poole, sest jõutreening tugevdab teie lihaseid. See suurendab ka teie liigeste liikuvust, mis võib vähendada vigastuste ohtu. Teie kolesteroolitaset, vererõhku, veresuhkru taset, motivatsiooni, keha

rasvaprotsenti ja meeleolu saab parandada koos õige toitumisega.

● Üldised märkused treenimise kohta

Iga harjutus peaks koosnema järgmisest kolmest osast:

1. soojendus
2. südame- või jõutreening
3. mahajahtumine ja venitamine

Soojendus

See faas aitab vähendada lihasevigastuste ja krampide riski, kiirendades vereringlust, et lihaseid treenimiseks ette valmistada. Soovituslik on igat venitusharjutust teha umbes 30 sekundit. Ärge pingutage oma lihaseid üle ja vältige äkilisi liigutusi - kui teil on valus, LÕPETAGE harjutus.

Treening

Vastupidavus (mida sageli nimetatakse kardiovaskulaarseks või kardiotreeninguks, kuna sellel on positiivne mõju kardiovaskulaarsüsteemile) või jõu- või lihastreening on esimene samm võitluses paljude inimkonnahaiguste vastu, eriti nende puhul, mis tekivad vanuse kasvades. See võib tugevdada ka immuunsüsteemi ja seega nakkushaigusi ära hoida.

Mahajahtumine

Nii nagu soojendust tuleks läbi viia enne iga treeningut, tuleks pärast harjutamist läbi teha mahajahtumisfaas. Mahajahtumine käivitab lõdvestusfaasi. Keha temperatuur langeb uuesti ning see näitab üleminekut pingest vabanemise faasi. Mahajahtumine peaks kestma vähemalt 10 minutit (nagu soojendusfaas) ja seda juhitakse nii, et see langeks aeglaselt madalaimale tasemele. Pulsisagedus peaks olema võimalikult madal.

Venitamine

Pärast treeningut peate oma lihaseid venitama. Lihaste kergeks soojendamiseks võite neid venitada ka treeningu ajal. Treeningu lõpus tehtavad venitusharjutused viivad lihased tagasi oma algsesse pikkusesse, hoides sellega ära nende lühenemise. Mida intensiivsem on olnud treening, seda olulisem on lõpus

tehtav venitamine. Venitamine peaks kestma 20 kuni 30 sekundit iga lihase kohta. Venitus peaks olema venitatavas lihases tuntav, kuid see ei tohi tekitada valu.

● Märkused harjutuste kohta

Alustage treeningut ca 7–8 kordusega iga harjutuse kohta. Tõstke korduste arvu oma soovi kohaselt aeglaselt 11–12 korduseni. Kui märkate, et teie lihased on väsinud, vähendage treeningu mahtu. Ideaalne on treenida 3–4 korda nädalas. Veenduge siiski, et teie lihastel ja kehal oleks harjutuste vahel piisavalt aega taastumiseks. Soovituslik on võtta puhkepäev.

Tehke kõiki harjutusi stabiilse kehakeskosaga. Lüli-samm (eriti nimmeosa) peab olema sirge, nii et üksikud selgroolülid oleks biomehaaniliselt õiges asendis, et kaitsta lülidevahelisi kettaid vale koormamise eest.

Tehke kõiki harjutusi ühtlaselt ja kontrollitult. Ärge treenige suure hooga ja/või jõnksutades. Pidage meeles, et vale või ülemäärane treenimine võib teie tervisele negatiivset mõju avaldada.

● Harjutused

Biitseps (joon. E)

Seiske, nagu näidatud, jalad õlgade laiuses, selg sirge ja ülakehalihased pinges. Võtke kummassegi kätte hantel, nagu joonisel näidatud. Tõstke üks hantel üles ja laske teine samal ajal alla. Hantlit tuleks harjutuse alguses hoida kehaga paralleelselt, s.t peopesad peavad olema suunatud sissepoole. Tõstes pööratakse seda nii, et peopesa oleks lõpus ülespoole suunatud. Langetamise faasis toimub see vastupidi. Treeningfaasis tuleks küünarnukki hoida keha lähedal, nii et biitsepsit treenitakse eraldi.

Triitseps (joon. F)

Hoidke hantlit mõlema käega otstest pea taga, nagu näidatud. Alternatiivina võite seda harjutust teha ka istudes. Tõstke käed pea kohale ja sirutage käed välja. Õlad ei tõuse. Laske hantlid uuesti alla.

Rinna põiklihased (joon. G)

Hoidke hantlit mõlema käega.

Langetage hantel alla oma vasaku põlve väliskülje juurde. Tõstke käed küljele ja pöörake oma keha paremale. Õlad ei tõuse. Minge tagasi lähteasendisse. Vahetage kehapoolt.

Rind - liblikas (joon. H)

Heitke selili lamedale pingile, nagu näidatud, (veenduge, et see oleks stabiilne) ja toetage stabiilsuse tagamiseks jalad põrandale. Võtke kummassegi kätte hantel ja hoidke oma käsivarred kergelt kõverdatult oma rinna kohal. Viige nüüd hantlid külgedelt alla, umbes õlgade kõrgusele. Tõstke hantlid uuesti üles ja minge tagasi lähteasendisse.

Selg (joon. I)

Kummarduge seistes ette ja asetage jalad õlgade laiuselt harki. Sirutage oma selga pingutatud seljalihastega, nagu näidatud. Alustage selle harjutuse tegemist väikeste raskustega. Toetuge käega pingile või toolile. Hoidke hantlit teises käes ja laske käel vabalt rippuda. Tõstke hantel aeglaselt ja kontrollitult rinna suunas üles, hoidke samal ajal selg sirgena ja keha pinges all. Laske hantlid uuesti alla.

Õlad - küljele tõsted (joon. J)

Seiske jalad õlgade laiuselt, selg sirge ja ülakeha lihased pinges all, nagu näidatud. Alternatiivina võite seda harjutust teha ka istudes. Kui soovite mõlemat külge korraga treenida, haarake hantel või hantlid ja tõmmake abaluud kergelt painutatud küünarnukidega taha. Nüüd tõstke käsi või käed umbes õlgade kõrgusele, kuid jätke õlad alla. Seejärel viige hantel (hantlid) uuesti lähteasendisse.

Eest tõsted (joon. K)

Seiske, nagu näidatud, jalad õlgade laiuses, selg sirge ja ülakehalihased pinges. Alternatiivina võite seda harjutust teha ka istudes. Kui soovite mõlemat külge korraga treenida, haarake hantel või hantlid ja tõmmake abaluud kergelt painutatud küünarnukidega taha. Nüüd tõstke käsi või käed umbes õlgade kõrgusele (võite tõsta ka pea kohale), kuid õlad jäävad alla. Seejärel viige hantel (hantlid) uuesti lähteasendisse.

Jalad (joon. L)

Seiske, nagu näidatud, jalad õlgade laiuses, selg sirge ja ülakehalihased pinges. Hoidke hantleid käes ja laske käsivarred lõdvalt raskuse all oma külgedele rippu. Tehke nüüd aeglaselt väljaastessamm, nagu näidatud. Veenduge, et teie eesoleva jala põlv jääks pidevalt jalalaba kohale ja et teie selg oleks sirge. Minge tagasi lähteasendisse ja vahetage jalg.

● Puhastus ja hooldus

- Pühkige toodet niiske, ebemetevaba lapiga. Ärge kasutage hõõruvaid või söövitavaid puhastusvahendeid. Hoidke toodet alati toatemperatuuril, kuivas ja puhtas kohas.

● Jäätmekäitlus

Pakend koosneb keskkonnasõbralikest materjalidest, mida saab käidelda kohalikes ringlussevõtu keskustes.

Küsi vana toote käitlemise võimaluste kohta oma valla- või linnavalitsusest.

● Garantii

Toode on valmistatud rangeid kvaliteedinõudeid järgides ja on enne tarnimist hoolikalt üle kontrollitud. Kui sellel tootel esineb puudusi, on teil seaduslik õigus nende lahendamiseks müüja poole pöörduda. Neid seadusega ettenähtud õigusi ei piira meie allpool esitatud garantiitingimused.

Sellel tootel on 3-aastane garantii alates selle ostuhetkest. Garantii hakkab kehtima ostukuupäevast. Palun hoidke originaal-kaastšekk alles. See dokument tõestab ostu sooritamist.

Kui tootel ilmneb 3 aasta jooksul materjali- või tootmisvigu, parandame või asendame (meie enda valikul) toote teie jaoks tasuta. Garantii ei kehti, kui toodet on kahjustatud, valesti kasutatud või hooldatud.

Garantii kehtib materjali- ja tootmisvigade korral. See garantii ei laiene tooteosadele, mis tavalisel kasutamisel kuluvad (nt patareid) ja mida seetõttu käsitletakse kuluosadena ning kergesti purunevate osade kahjustustele, nt lülititele, akudele või klaasist valmistatud osadele.

● Garantii käsitlemine

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

Kõikide päringute jaoks hoidke oma ostu tõendami- seks alles kassatšekk ja toote number (IAN 403011_2110).

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

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

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

● Teenindus

EE Teenindus Eestis

Tel: 8000049117

E-posti aadress: owim@lidl.ee

Levads	Lpp. 38
Paredzētais lietojums	Lpp. 38
Piegādes komplektācija un daļu apraksts	Lpp. 38
Tehniskie dati.....	Lpp. 38
Drošības norādījumi	Lpp. 38
Montāža	Lpp. 39
Norādes par treniņiem	Lpp. 39
Vispārējās norādes par treniņiem	Lpp. 39
Norādes par vingrojumiem	Lpp. 40
Vingrojumi.....	Lpp. 40
Tīrīšana un kopšana	Lpp. 41
Utilizācija	Lpp. 41
Garantija	Lpp. 41
Rīcība garantijas gadījumā.....	Lpp. 41
Serviss	Lpp. 41

Hanteļu komplekts, 20 kg

EN ISO 20957 H KLASE – Tikai lietošanai mājas apstākļos

● Levads



Apsveicam jūs ar jaunā izstrādājuma iegādi! Jūs esat izvēlēties augstas kvalitātes izstrādājumu. Pirms pirmās lietošanas reizes iepazīstiet šo izstrādājumu. Rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju un drošības norādījumus. Izmantojiet izstrādājumu tikai tā, kā aprakstīts un atbilstoši tam paredzētajam lietojumam. Uzglabājiet šo instrukciju drošā vietā. Ja nododat izstrādājumu citai personai, dodiet līdzī arī visu dokumentāciju.

● Paredzētais lietojums

Šis izstrādājums ir paredzēts kā sporta inventārs un nav piemērots komerciālai, terapeitiskai vai medicīniskai lietošanai. Šo izstrādājumu drīkst lietot tikai iekšmājās un tikai pieaugušie.

● Piegādes komplektācija un daļu apraksts (A att.)

- 1 2 x hanteles stienis
- 2 12 x hanteles disks
- 3 4 x aizslēgs
- 4 1 x uzglabāšanas koferis

● Tehniskie dati

Hanteles stienis

ar aizslēgiem: 2 hanteles stieņi: apm. 2 kg, diametrs: 30 mm, garums: 35 cm, 4 aizslēgi hanteles disku nostiprināšanai

Hanteles diski: kopā 12 hanteles diski; 8 x 1 kg (diametrs apm. 119 mm, biezums apm. 18 mm) 4 x 2 kg (diametrs apm. 154 mm, biezums apm. 20,5 mm)

Kopējais svars: apm. 20 kg

Slodze: maks. 8 kg



Drošības norādījumi

PIRMS LIETOŠANAS LŪDZAM IZLASĪT LIETOŠANAS PAMĀCĪBU! RŪPĪGI UZGLABĀJIET LIETOŠANAS PAMĀCĪBU! NODODOT ŠO IZSTRĀDĀJUMU TREŠAJĀM PERSONĀM, NODODIET KOPĀ AR TO ARĪ VISU DOKUMENTĀCIJU.

■



⚠ BRĪDINĀJUMS! DZĪVĪBAS APDRAUDĒJUMS UN NEGĀDĪJUMA RISKS ATTIECĪBĀ UZ

ZĪDAIŅIEM UN BĒRNIEM! Nekādā gadījumā neatstājiet neuzraudzītiem bērniem iepakojuma materiālu. Pastāv nosmakšanas risks. Uzglabājiet izstrādājumu bērniem nepieejamā vietā.

- Pirms samontējat un lietojat izstrādājumu, izlasiet un ievērojiet lietošanas instrukciju un visu pārējo informāciju. Izstrādājuma droša lietošana ir iespējama tikai tad, ja to pienācīgi samontē un lieto. Jūsu atbildības jomā ietilpst tas, ka visi izstrādājuma lietotāji ir informēti par brīdinājumiem.
- Pirms sākat kādu treniņa programmu, vienmēr vērsieties pie sava ārsta, lai atklātu un novērstu iespējamus veselības riskus. Nepareiza vai pārmērīga kustība var kaitēt jūsu veselībai. Nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar savu ārstu, ja jūs kādreiz nejutāties labi, jums ir sāpes, sasprindzinājums krūfīs, neregulāra sirdsdarbība, ārkārtējs elpas trūkums, jūtāt reiboni vai nelabumu.

⚠ UZMANĪBU! SAVAINOŠANĀS RISKS!

Uzglabājiet izstrādājumu bērniem un mājdzīvniekiem nepieejamā vietā! Šo izstrādājumu drīkst lietot tikai pieaugušie.

- Lietojiet izstrādājumu uz stabilas, līdzenas un horizontālas virsmas ar aizsargpārklāju uz grīdas vai paklāja. Drošam treniņam ir nepieciešams daudz vietas. Treniņa laikā ievērojiet vismaz 1 m attālumu ap sevi apkārt un ap izstrādājumu (skatiet M att.).
- Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai visi aizslēgi ir stingri pievilkti. Drošību var saglabāt tikai tad,

ja izstrādājumu regulāri pārbauda. Lietojiet šo izstrādājumu tikai labā stāvoklī. Nelietojiet izstrādājumu, ja tas ir bojāts.

- Izstrādājums ir īpaši piemērots ķermeņa augšdaļas un roku muskulatūras trenēšanai, un uzlabo vispārējo izturību un tauku sadedzināšanu.
- Lūdzam ievērot, ka šī treniņu ierīce atbilst EN ISO 20957 H KLASE (H = lietošana mājās). Maksimālais svars ir 10 kg. Šī treniņu ierīce saskaņā ar DIN EN ISO 20957-1 nav piemērota jauniešiem, kas jaunāki par 14 gadiem.
- Vecākiem un citām uzraugošajām personām vajadzētu apzināties savu atbildību, jo, ņemot vērā bērnu dabīgo vēlmi rotaļāties un ļauties eksperimentiem, jāreķinās ar situācijām un rīcību, kurām šī treniņu ierīce nav paredzēta.
- Ja jūs ļaujāt bērniem lietot izstrādājumu, jums vajadzētu ņemt vērā viņu garīgo un fizisko attīstību, un īpaši viņu rosīgumu. Jums vajadzētu uzraudzīt bērnus un vispirms parādīt viņiem pareizo rīcību ar izstrādājumu. Treniņu ierīces nekādā gadījumā nav piemērotas kā rotaļlietas.
- Pievērsiet īpašu uzmanību aizsļēgu stāvoklim. Šīs daļas ir visvairāk pakļautas nodilumam.

● Montāža

- Uzlieciet hanteles diskus [2] uz hanteles stieņa [1] (B att.). Pārliedzinieties, vai svars hanteles stieņa [1] abos galos ir vienāds, lai nepieļautu savainojumus. Jūs varat pielikt vai noņemt komplektācijā iekļautos hanteles diskus [2] atbilstoši savām spējām.
- Atveriet aizsļēgu [3] fiksatoru, kas paredzēts hanteles disku [2] nostiprināšanai, un uzlieciet to uz hanteles stieņa [1] (C att.). Aizveriet aizsļēgu [3]. Pārliedzinieties, vai hanteles diski [2] ir nostiprināti. D attēlā parādīts gatavā veidā samontēts izstrādājums.

● Norādes par treniņiem

Izrādot interesi par spēka treniņu, esat par soli pievirzījies kustīgumam un veselībai, jo spēka treniņš stiprina jūsu muskulatūru.

Turklāt palielinās arī jūsu locītavu kustīgums, kas var mazināt savainošanās risku. Jūsu holesterīna līmeni, asinsspiedienu, cukura līmeni asinīs, motivāciju, ķermeņa tauku daļu un noskaņojumu var uzlabot, pateicoties sportam kopā ar pareizu uzturu.

● Vispārējas norādes par treniņiem

Katram vingrojumam jā sastāv no šādām trīs daļām:

1. Iesildīšanās
2. Kardio vai spēka treniņš
3. Atsildīšanās un stiepšanās

Iesildīšanās

Šī fāze palīdz mazināt muskuļu savainojumu un krampju risku, paaugstinot asinsriti, šādi sagatavojot muskuļus treniņam. Ir ieteicams katru stiepšanās vingrojumu veikt aptuveni 30 sekundes. Nepārslogojiet savus muskuļus un nepieļaujiet grūdienveidīgas kustības - ja rodas sāpes, PĀRTRAUCIET.

Treniņš

Izturības (pateicoties pozitīvām iedarbībām uz sirds un asinsvadu sistēmu bieži vien saukts par sirds un asinsvadu vai kardio treniņu) vai spēka vai muskuļu treniņš ir pirmais solis cīņā ar daudzām civilizācijas slimībām, īpaši ar tādām, kas parādās ar vecumu. Tas var stiprināt arī imūnsistēmu un šādi novērst infekcijas slimības.

Atsildīšanās

Tāpat kā pirms katras treniņa nodarbības vajadzētu veikt iesildīšanos, arī pēc nodarbības jānotiek atsildīšanās fāzei. Ar atsildīšanos sākas atslodzes fāze. Ķermeņa darba temperatūra atkal samazinās un parāda pāreju uz sprieguma relaksāciju. Atdzišanai (atsildīšanās) vajadzētu ilgt vismaz 10 minūtes (tāpat kā iesildīšanās fāzei (iesildīšanās)) un tiek regulēta tā, lai lēnām nokristos līdz zemākajai pakāpei. Pulsa frekvencei vajadzētu būt iespējami zemi.

Stiepšanās

Pēc treniņa jums vajadzētu izstiept muskuļus. Lai mazliet iesildītu muskuļus, jūs tos varat izstiept arī treniņa laikā. Veicot noslēguma stiepšanās vingrojumus, muskulis

tiek atkārtoti izstiepts tā sākotnējā garumā, līdz ar to novēršot muskuļu saīsināšanos. Jo intensīvāks treniņš, jo svarīgāka ir nosléguma stiepšanās. Stiepšanās ilgumam katram muskulim vajadzētu būt 20 līdz 30 sekundēm. Stiepšanās skartajam muskulim vajadzētu būt jūtamai, taču neradīt sāpes.

● Norādes par vingrojumiem

Sāciet savu treniņu ar apm. 7–8 atkārtojumiem katrā vingrojumu piegājienā. Lēnām palieliniet atkārtojumu skaitu atbilstoši savām individuālajām vēlmēm līdz 11–12 atkārtojumiem katrā piegājienā. Ja pamanāt, ka jūsu muskuļi ir noguruši, samaziniet treniņa apjomu. Ideālā veidā trenējieties 3–4 reizes nedēļā. Taču ievērojiet, lai jūsu muskuļiem un ķermenim būtu pietiekami laika atpūties starp atsevišķiem vingrojumiem. Ir ieteicams noteikt vienu dienu atpūtai.

Veiciet visus vingrojumus, ievērojot stabilu ķermeņa viduspunktu. Mugurkauls (it sevišķi mugurkaula jostasvietas daļa) jātur taisni, lai atsevišķos skrīemēļus noturētu biomehāniski pareizajā pozīcijā, lai pasargātu starpskrīemēļu diskus no nepareizas slodzes.

Veiciet visus vingrojumus vienmērīgi un kontrolēti. Netrenējieties ar vēzienu un / vai grūdienveidīgi. Ievērojiet, ka nelietpratīga vai pārmērīga treniņa gadījumā var būt iespējamās negatīvas iedarbības uz jūsu veselību.

● Vingrojumi

(E att.) Bicepsi

Nostājiēties, kā parādīts attēlā, ar aptuveni plecu platumā atvirzītām pēdām un iztaisnotu muguru ar nospriegotiem rumpja muskuļiem. Paņemiet katrā rokā pa hantelei, kā parādīts attēlā. Paceliet hanteli, kamēr otru tajā pašā kustībā atslogojat. Hanteli vingrojuma sākumā vajadzētu turēt paralēli ķermenim, proti, ar plaukstām uz iekšpusi. Pacelšanas laikā tā jāpagriež tādā veidā, lai plauksta beigās būtu vērsta uz augšu. Nolaīšanas fāzes laikā tā ir pagriezta otrādi. Treniņa fāzes laikā elkoni vajadzētu turēt tuvu ķermenim, lai bicepsi tiktu izolēti trenēti.

(F att.) Tricepsi

Turiet hanteli, kā parādīts attēlā, ar abām delnām galos aiz galvas. Alternatīvi šo vingrojumu var veikt arī sēdus pozīcijā. Paceliet delnas virs galvas un iztaisnojiet rokas. Pleci nav pacelti. Atkārtoti nolaidiet hanteli.

(G att.) Slīpā rumpja muskulatūra

Turiet hanteli ar abām delnām. Nolaidiet hanteli pie kreisā ceļa ārējās puses. Paceliet rokas sānos un grieziet ķermeni uz labo pusi. Pleci nav pacelti. Atgriezieties sākuma pozīcijā. Mainiet ķermeņa pusi.

(H att.) Krūtis – tauriņa kustība

Nogulieties ar muguru uz plakana sola (pārliecinieties, vai tas ir stabils) un nolieciet pēdas lielāki stabilitātei uz grīdas. Paņemiet hanteli katrā delnā un turiet rokas mazliet virs krūtīm. Tagad pārvietojiet hanteles sānos uz leju līdz aptuveni plecu augstumam. Atkal paceliet hanteles un atgriezieties sākuma pozīcijā.

(I att.) Mugura

Stāvus pozīcijā paliecieties uz priekšu un nostājiēties ar pēdām plecu platumā. Iztaisnojiet muguru, kā parādīts attēlā, ar nospriegotiem rumpja muskuļiem. Sāciet šo vingrojumu ar mazu svaru. Atbalstieties ar vienu delnu uz sola vai uz krēsla. Turiet hanteli otrā delnā un ļaujiet rokai brīvi nokarāties. Lēnām un kontrolēti velciet hanteli krūšu virzienā, kamēr mugura paliek taisna un ķermenis saspringts. Atkārtoti nolaidiet hanteli.

(J att.) Pleci – celšana uz sāniem

Nostājiēties ar aptuveni plecu platumā atvirzītām pēdām un iztaisnotu muguru ar nospriegotiem rumpja muskuļiem, kā parādīts attēlā. Alternatīvi šo vingrojumu var veikt arī sēdus pozīcijā. Paņemiet hanteli vai hanteles, ja vēlaties trenēt vienlaikus abas puses, un velciet lāpstiņas ar mazliet ieliektiem elkoņiem uz aizmuguri. Tad paceliet roku vai rokas aptuveni plecu augstumā, taču nepaceliet plecus. Pēc tam novietojiet hanteli(es) atpakaļ sākuma pozīcijā.

(K att.) Celšana priekšā

Nostājiēties ar aptuveni plecu platumā atvirzītām pēdām un iztaisnotu muguru ar nospriegotiem rumpja muskuļiem, kā parādīts attēlā. Alternatīvi šo

vingrojumu var veikt arī sēdus pozīcijā. Paņemiet hanteli vai hanteles, ja vēlaties trenēt vienlaikus abas puses, un velciet lāpstīņas ar mazliet ieliektiem elkoņiem uz aizmuguri. Tad paceliet roku vai rokas aptuveni plecu augstumā (pēc izvēles turpiniet tālāk virs galvas), taču nepaceliet plecus. Pēc tam novietojiet hanteli(es) atpakaļ sākuma pozīcijā.

(L att.) Kājas

Nostājieties ar aptuveni plecu platumā atvirzītām pēdām un iztaisnotu muguru ar nospriegotiem rumpja muskuļiem, kā parādīts attēlā. Turiet hanteles un ļaujiet rokām ar svaru brīvi nokarāties abās pusēs. Tagad izdariet izklupieni, kā parādīts attēlā. Pārlicinieties, vai priekšējās kājas celis paliek virs pēdas, un mugura ir taisna. Atgriezieties sākuma pozīcijā un samainiet kājas.

● Tīršana un kopšana

- Noslaukiet izstrādājumu ar mitru, bezplūksnu drānu. Neizmantojiet abrazīvus vai kodīgus tīršanas līdzekļus. Vienmēr uzglabājiet izstrādājumu sausā un tīrā vietā istabas temperatūrā.

● Utilizācija

Iepakojums ražots no videi draudzīgiem materiāliem, kurus varat utilizēt vietējās atkritumu pārstrādes iestādēs.

Informāciju par nolietotā izstrādājuma utilizāciju varat saņemt savā novada vai pilsētas pašvaldībā.

● Garantija

Izstrādājums ir rūpīgi ražots saskaņā ar stingrām kvalitātes prasībām un pirms piegādes atbilstoši pārbaudīts. Ja izstrādājumam ir trūkumi, jums ir likumīgas tiesības iesniegt sūdzības izstrādājuma pārdevējam. Turpmāk sniegtie garantijas nosacījumi neierobežo šīs jūsu likumīgās tiesības.

Izstrādājumam tiek piemērota 3 gadu garantija kopš pirkuma datuma. Garantijas termiņš sākas ar pirkuma izdarīšanas datumu. Lūdzu, uzglabājiet oriģinālo kases čeku drošā vietā. Šis dokuments ir nepieciešams kā pirkuma apliecinājums.

Ja 3 gadu laikā kopš izstrādājuma pirkuma datuma rodas materiāla vai ražošanas trūkums, izstrādājums tiks – pēc mūsu izvēles – bez maksas salabots vai nomainīts. Garantija zaudē spēku, ja izstrādājums ir sabojāts, tiek izmantots vai apkopts nepiemērotā veidā.

Garantijas atlīdzība attiecas uz materiāla vai ražošanas kļūdām. Garantija neattiecas uz izstrādājuma daļām, kas normālos apstākļos ar laiku nolietojas (piemēram, baterijas) vai ir dīlstošas daļas, kā arī uz plīstošu daļu bojājumiem (piemēram, slēdži, akumulatori vai daļas, kas ražotas no stikla).

● Rīcība garantijas gadījumā

Lai Jūsu prasība tiktu ātrāk apstrādāta, lūdzu, ievērojiet tālāk sniegtās norādes:

Jebkādu prasību apstrādei kā pirkuma apliecinājumu, lūdzu, uzglabājiet kases čeku un izstrādājuma numuru (IAN 403011_2110).

Izstrādājuma numurs norādīts tipa plāksnītē, gravējumā, lietošanas instrukcijas titullapā (apakšā, kreisajā pusē) vai kā uzlīme iepakojuma aizmugurē vai apakšā. Ja izstrādājums darbojas kļūdaini vai tam ir citi trūkumi, lūdzu, vispirms sazinieties ar tālāk norādīto servisa daļu pa tālruni vai e-pastu.

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

● Serviss

LV Serviss Latvijā

Tālr.: 80005811

E-pasts: owim@lidl.lv

Einleitung	Seite 43
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 43
Lieferumfang und Teilebeschreibung	Seite 43
Technische Daten	Seite 43
Sicherheitshinweise	Seite 43
Montage	Seite 44
Trainingshinweise	Seite 44
Allgemeine Trainingshinweise	Seite 44
Übungshinweise	Seite 45
Übungen	Seite 45
Reinigung und Pflege	Seite 46
Entsorgung	Seite 46
Garantie	Seite 46
Abwicklung im Garantiefall	Seite 47
Service	Seite 47

Kurzhanbel-Set, 20kg

● Einleitung



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

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

● Bestimmungsgemäße Verwendung

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

● Lieferumfang und Teilebeschreibung (Abb. A)

- 1 2 x Hantelstange
- 2 12 x Hantelscheibe
- 3 4 x Klemmverschluss
- 4 1 x Aufbewahrungskoffer

● Technische Daten

Hantelstange mit
Verschlüssen: 2 Hantelstangen: ca. 2 kg,
Durchmesser: 30 mm, Länge: 35 cm,
4 Klemmverschlüsse zur Befestigung der Hantelscheiben

Hantelscheiben: Insgesamt 12 Hantelscheiben;
8 x 1 kg (Durchmesser ca. 119 mm,
Dicke ca. 18 mm), 4 x 2 kg
(Durchmesser ca. 154 mm, Dicke
ca. 20,5 mm)

Gesamtgewicht: ca. 20 kg
Beladung: max. 8 kg

EN ISO 20957 KLASSE H – Nur für den Hausgebrauch



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.

■ **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.

- Lesen und befolgen Sie die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Produkts ist nur dann möglich, wenn es ordnungsgemäß montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Produkts über die Warnungen informiert sind.
- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und zu verhindern, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich niemals unwohl fühlen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot haben, Schwindel oder Benommenheit fühlen.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!
Kinder und Haustiere von dem Produkt fernhalten! Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.

- Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Fläche mit einem Schutzbelag für den Boden oder den Teppich. Sicheres Training erfordert viel Platz. Halten Sie während des Trainings mindestens 1 m

Abstand um sich selbst und das Produkt herum (siehe Abb. M).

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Trainingsgerät der EN ISO 20957 KLASSE H (H = Heimgebrauch) entspricht. Das Maximalgewicht beträgt 10 kg. Dieses Trainingsgerät ist nach DIN EN ISO 20957-1 nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.
- Achten Sie besonders auf den Zustand der Klemmverschlüsse. Diese Teile sind am anfälligsten für Verschleiß.

● Montage

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Stellen Sie sicher, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** Ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend hinzufügen oder entfernen.

- Öffnen Sie zum Sichern der Hantelscheiben **2** die Arretierung der Klemmverschlüsse **3** und stecken Sie diese auf die Hantelstange **1** (Abb. C). Schließen Sie die Klemmverschlüsse **3**. Stellen Sie sicher, dass die Hantelscheiben **2** fest sitzen. Abbildung D zeigt das fertig montierte Produkt.

● Trainingshinweise

Mit Ihrem Interesse an Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur. Zudem wird auch die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutdruck, Ihr Blutzuckerspiegel, Ihre Motivation, Ihr Körperfettanteil und Ihre Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Warm-up
2. Kardio- oder Krafttraining
3. Cool-down und Dehnen

Warm-up

Diese Phase hilft, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem es den Blutfluss erhöht und die Muskeln so auf das Training vorbereitet. Es wird empfohlen, jede Dehnübung etwa 30 Sekunden lang durchzuführen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen- wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

So wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm-up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Cool-down-Phase stattfinden. Ein Cool-down startet die Entspannungsphase. Die Betriebstemperatur des Körpers sinkt wieder und zeigt den Übergang der Spannungsrelaxation. Das Abkühlen (Cool-down) sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase (Warm-up)) und wird so gesteuert, dass sie langsam auf die niedrigste Stufe abfällt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln dehnen. Um die Muskeln leicht aufzuwärmen, können Sie sich auch während des Trainings dehnen. Durch abschließende Dehnübungen wird der Muskel wieder in seine ursprüngliche Länge gebracht und somit eine Muskelverkürzung verhindert. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das anschließende Dehnen. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den angesprochenen Muskel spürbar sein, aber nicht weh tun.

● Übungshinweise

Beginnen Sie Ihr Training mit ca. 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Wünschen langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Muskeln und Ihr Körper genügend Zeit haben, sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen. Es wird empfohlen, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch. Trainieren Sie nicht mit Schwung und/oder ruckartig. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit möglich sind.

● Übungen

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln auf. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel wie abgebildet. Heben Sie eine Kurzhantel an, während Sie die andere im selben Zug entlasten. Die Kurzhantel sollte zu Beginn der Übung parallel zu Ihrem Körper gehalten werden, d. h. mit den Handflächen nach innen gerichtet. Während des Anhebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während der Absenkphase ist es umgekehrt. Während der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Kurzhantel wie gezeigt mit beiden Händen an den Enden hinter dem Kopf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Heben Sie die Hände über den Kopf und strecken Sie die Arme. Die Schultern sind nicht angehoben. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Kurzhantel mit beiden Händen. Senken Sie die Kurzhantel an der Außenseite Ihres linken Knies ab. Heben Sie Ihre Arme zur Seite und drehen Sie Ihren Körper nach rechts. Die Schultern sind nicht angehoben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brust - Schmetterling

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (stellen Sie sicher, dass diese stabil ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität auf dem Boden ab. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie Ihre Arme leicht über Ihre Brust

gebeugt. Bewegen Sie nun die Kurzhanteln seitlich nach unten auf etwa Schulterhöhe. Heben Sie die Kurzhanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Beugen Sie sich im Stehen vor und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren Rücken wie gezeigt mit angespannten Rumpfmuskeln. Beginnen Sie diese Übung mit geringen Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Kurzhantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. J) Schulter – Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an, heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Halten Sie die Kurzhanteln und lassen Sie Ihre Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam einen Ausfallschritt, wie gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Knie Ihres Vorderbeins ständig über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine.

● Reinigung und Pflege

- Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten, fusselfreien Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

● Entsorgung

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

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

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonnut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 403011_2110) als Nachweis für den Kauf bereit.

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

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

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

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

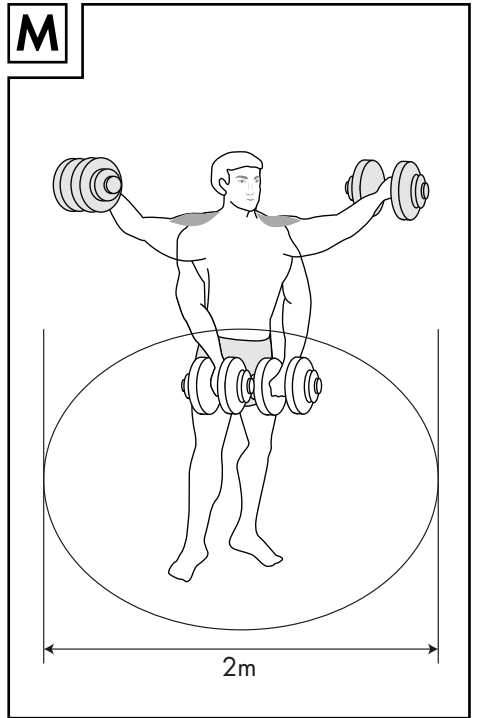
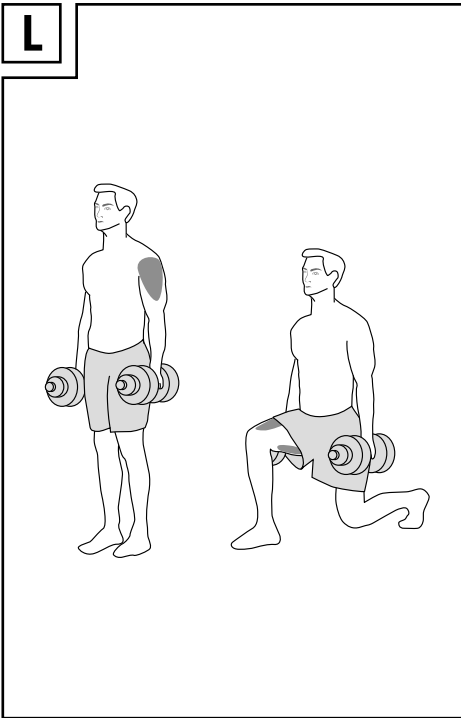
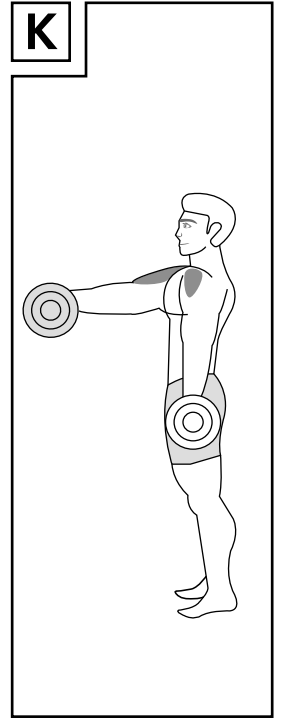
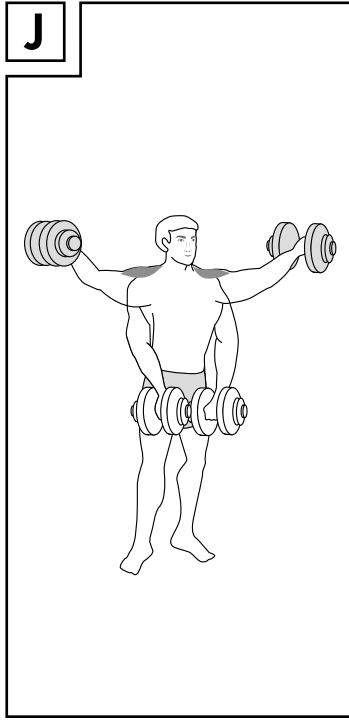
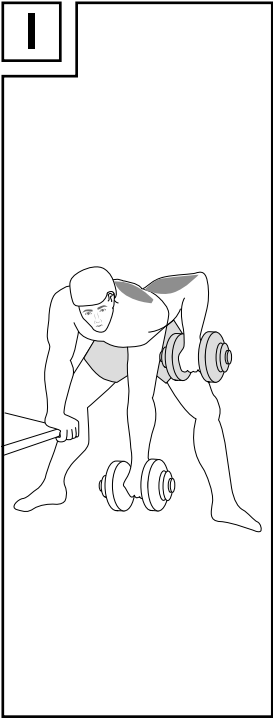
Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG09364
Version: 06/2022

Last Information Update · Tietojen tila · Informationsstatus
Stan informacj · Informacijos pobūdis · Info esitamisē
aeg · Informācija aktualizēta · Stand der Informationen:
05/2022 · Ident.-No.: HG09364052022-3



IAN 403011_2110