



DUMBBELL SET 10,3 KG



(GB) (CY)

DUMBBELL SET 10,3 KG

Instructions

(RO)

SET DE GANTERE 10,3 KG

Indicații privind utilizarea și siguranța

(GR) (CY)

ΣΕΤ ΒΑΡΑΚΙΑ 10,3 KG

Οδηγίες λειτουργίας και ασφάλειας

(HR)

KOMPLET JEDNORUČNIH UTEGA (BUČICA) 10,3 KG

Sigurnosne upute i način korištenja

(BG)

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ 10,3 KG

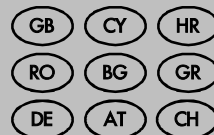
Указания за обслужване и безопасност

(DE) (AT) (CH)

HANTEL-SET 10,3 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 93663



GB / CY	Usage instructions and safety information	Page	3
HR	Sigurnosne upute i način korištenja	Strana	5
RO	Indicații privind utilizarea și siguranța	Pagina	7
BG	Указания за обслужване и безопасност	Страни	9
GR / CY	Οδηγίες λειτουργίας και ασφάλειας	Σελίδα	11
DE / AT / CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	14

Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following assembly instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included

Description	Dumbbell Set, 10.3 kg
Barbell	Chromed steel, length 35 cm, approx. 1.8 kg, diameter 30 mm
Weights	6 weight plates made of painted cast iron, inner diameter 30 mm 2 x approx. 2 kg (diameter approx. 155 mm, thickness approx. 20 mm) and 4 x 1 kg (diameter approx. 120 mm, thickness approx. 18 mm)
Closures	2 screw closures for fixing the weight plates (approx. 0.25 kg / piece)
Weight	approx. 10.30 kg
Load	Maximum 10 kg



Important Safety Information

- Please read this manual and retain it!
- Read and follow the instruction manual and any other information before assembling and using the appliance. A safe use of the device can be achieved only if it was properly assembled and used properly. It is your responsibility that all users of the device are aware of the warnings.
- Always seek your GP to detect possible health risks and prevent before beginning any exercise program. Notice your body signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. If you ever feel during exercise pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- Keep children and pets away from the 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. The safety distance around should be at least 1.5 m. Compensate for uneven floors.
- Check and make sure before each time of use that all screws and nuts are properly tightened. The reliability can be maintained only if it is checked regularly.

- The device is particularly suitable for training the upper body and arm muscles, and improves overall endurance and fat burning.

Instruction manual

For fat loss and increase in endurance, a workout with about 40% to 60% of the maximum load and a higher number of reps (for example 20 - 25) makes sense. Muscle mass and maximal strength are best exercised by a training with very heavy weights and low reps (for example, 6 - 10), though.

As with any training the regularity is important. However, the muscles addressed in the exercises need a day's rest between workouts, so that, ideally, two or three times a week should be trained.

Each of the exercises shown below should be performed with one to three sets (each set with 6 - 25 repetitions). Work initially depending on the training goal with twelve to 15 repetitions or 20 - 25. After a few weeks you may - again depending on your fitness goal - increase the weight and / or adjust the number of repetitions.

Keep a sufficient body tension at any time during the training. Lift your chest and pull in the abdomen, tighten your buttocks to keep your back straight, bend your knees slightly and keep your wrists straight. Work out slowly and evenly and breathe consciously.

(A) Biceps

Stand as shown with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles. Hold a dumbbell in each hand as shown. Lift up a dumbbell while you let the other down in the same course. The weight should be held in parallel with your body at the beginning of the exercise, that is, 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 around. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the biceps will be trained in isolation.

(B) Triceps

Take a step position as shown and bend your upper body with a sturdy trunk forward. Hold yourself with one arm on the front knee and take the dumbbell in the other hand. Lift the elbow with your arm bent up at torso height. Straighten your arm then backwards and upwards and then let the weight back down. During the training phase, the elbow should be kept close to the body so that the triceps is trained in isolation.

(C) Chest - Covers

Lie as shown with the upper back on a flat bench (make sure that this is stable) and rest the shoulders with your head free. Hold the dumbbell with both hands (e.g. on a weight plate) and hold the barbell directly above your chest with your arms bent slightly. Move the bar now back over the head. Lift the weight back up again and return to the starting position.

(D) Chest - Butterfly

Lie as shown with your back on a flat bench (make sure that this is stable) and place your feet for more stability on each side. Take 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 weights back up again and return to the starting position.

(E) Back

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

(F) 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 very well while sitting. Grasp the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously in an upper grip 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 weight(s) back into the starting position.

(G) 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 very well while sitting. Grasp the dumbbell or dumbbells if you train both sides simultaneously in an upper grip 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 weight(s) back into the starting position.

(H) Legs

Stand with your feet about shoulder width apart and your back straight with tight core muscles as shown. 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.

Warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt. The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

SERVICE

No. IAN : 93663

Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Čestitamo! Kupovinom ovog proizvoda odabrali ste kvalitetu. Upoznajte sve dijelove proizvoda prije instalacije i prvog korištenja. Molimo pažljivo pročitajte sljedeće upute za instalaciju i mjere opreza. Koristite proizvod samo na opisani način i u navedene svrhe. Ove upute držite na sigurnom mjestu. U slučaju predaje proizvoda trećim osobama svu dokumentaciju proslijedite s uređajem.

Imajte na umu da je ovo uređaj za normalnu kućnu uporabu (klasa H). Maksimalna težina opterećenja treninga za ovaj predmet je 10 kg.

Kako biste što duže uživali u ovom proizvodu, molimo Vas pridržavajte se uputa za uporabu i informacija o njezi. Zbog sitnih dijelova ovaj proizvod nije prikladan za djecu mlađu od tri (3) godine.

Naziv	Komplet jednoručnih utega, 10,3 kg
Šipka utega	Kromirani čelik, dužina 35 cm, 1,8 kg, promjera 30 mm
Težine	6 diskova od lakiranog lijevanog željeza, unutarnji promjer 30 mm: 2 x 2 kg (promjer 153 mm, debljina 18 mm) i 4 x 1 kg (promjer 117 mm, debljina 15 mm)
Pričvrsnice	2 vijka za fiksiranje diskova (0,25 kg/komad)
Opterećenje	do 10 kg



Važne sigurnosne informacije

- Sigurnost pomagala može se jamčiti samo njegovim pravilnim sastavljanjem i korištenjem. Sve korisnike ovog pomagala trebete obavijestiti o važnim upozorenjima.
- Prije početka programa treniranja obvezno se s Vašim obiteljskim liječnikom savjetujte o mogućim zdravstvenim rizicima tj. eventualnom sprječavanju nastanka istih. Obratite pozornost na tjelesne znakove. Nepravilno ili prekomjerno vježbanje može ugroziti Vaše zdravlje. Ako bilo kada tijekom vježbanja osjetite bol, pritisak u prsima, nepravilan rad srca, vrlo otežano disanje, vrtoglavicu ili slabost, odmah prestanite s vježbanjem te se posavjetujte s liječnikom.
- Djecu i kućne ljubimce držite podalje od opreme. Ovo sportsko pomagalo namijenjeno je isključivo odraslima.
- Pomagalo koristite na stabilnoj, ravnoj i vodoravnoj površini uz uporabu zaštitne podne obloge ili tepiha. Sigurnosna udaljenost trebala bi iznositi najmanje 1,5 metar.
- Pomagalo je posebno pogodno za trening gornjeg dijela tijela te mišića ruku.

Upute za uporabu

Za gubitak masnoće i povećanje izdržljivosti prikladan je trening s 40% do 60% maksimalne snage opterećenja (tj. s manjim težinama) i većim brojem ponavljanja (npr. 20-25). Mišićnu masu i

maksimalnu snagu povećat ćete treningom s vrlo teškim utezima i malim brojem ponavljanja (na primjer 6-10).

Redovitost je važna za trening. Mišićima je između treninga potreban jedan dan odmora, tako da su tjedno potrebna dva ili tri treninga.

Svaka od vježbi u nastavku treba se provoditi u jednoj do tri serije (tj. 6-25 ponavljanja). Nakon nekoliko tjedana, možete, ovisno o cilju treninga, povećati težinu i/ili prilagoditi broj ponavljanja.

Tijekom treninga uvijek pazite na pravilno držanje tijela. Isprsite se, uvucite trbuh, učvrstite stražnjicu, izravnajte leđa, lagano savijte koljena, a zapešća ispružite. Uvijek vježbajte polako i ujednačeno.

(A) Bicepsi - Pregibi s bučicama

U svakoj ruci držite po jednu bučicu, kao što je prikazano. Istovremeno jednu bučicu podižite, a drugu spuštajte. Tijekom izvođenja vježbe naslonite lakat na tijelo, kako biste trenirali isključivo biceps.

(B) Tricepsi

U iskoraku se jednom rukom oslonite na koljeno ispred sebe i uzmite bučicu u drugu ruku. Savijte gornji dio tijela. Lakat dovedite u visinu trupa. Zatim ispružite ruku prema natrag i gore. Zatim opet pustite uteg prema dolje. Tijekom treninga naslonite laktove na tijelo, tako da možete vježbati isključivo triceps.

(C) Prsa - Prevlačenje (Pull over)

Ležite na leđa na ravnu klupu (pobrnite se da je stabilna), tako da su Vam ramena slobodna. Držite bučicu s obje ruke (npr. za disk utega) i držite uteg okomito iznad prsa s lagano savijenim rukama. Zatim pomaknite uteg natrag iznad glave. Opet podignite uteg prema gore i vratite se u početni položaj.

(D) Prsa - Leptir

Ležite na leđa na ravnu klupu (pobrnite se da je stabilna) i stavite noge bočno od klupe. U svaku ruku uzmite po jednu bučicu i držite ih uz lagano savijene ruke iznad prsa. Pomičite bučice na stranu prema dolje sve do visine ramena. Opet podignite utege prema gore i vratite se u početni položaj.

(E) Leđa

Jednom rukom se oslonite na klupu ili stolicu. Uzmite bučicu u drugu ruku i opustite je prema dolje. Povucite uteg polako i kontrolirano prema prsima. Leđa su ravna, trup čvrst. Polako pustite uteg natrag dolje. Počnite ovu vježbu s malim težinama.

(F) Ramena - Bočna podizanja

Ova vježba može se izvoditi u stojećem ili sjedećem položaju. Uхватite bučice za gornje hvatište i povucite lopatice prema natrag. Laktovi su blago

savijeni. Bočno podignite ruke do visine ramena. Zatim spustite uteg u početni položaj.

(G) Ramena - Prednja podizanja

Ova vježba može se izvoditi u stojećem ili sjedećem položaju. Uхватите bučice za gornje hvatište i povucite lopatice prema natrag. Laktovi su blago savijeni. Podignite ruke ispred sebe do visine ramena. Zatim spustite uteg u početni položaj.

(H) Noge

Neka Vam ruke s utezima opuštено vise uz tijelo prema dolje. Kontrolirano iskoračite u stranu. Koljeno Vam stalno mora biti ispred stopala, a leđa ravna. Ponovno se uspravite. Promijenite nogu.

Jamstva

Poštovani kupci,

Proizvod je izrađen uz veliku brižljivost i pod stalnom kontrolom. Za ovaj proizvod dobivate tri godine jamstva od kupovnog datuma.

Molimo, račun dobro pospremite. Jamstvo važi samo za greške na materijalu ili greške nastale kod proizvodnje i prestaje važiti kod zloupotrebe ili nestručnog rukovanja. Vaša zakonska prava neće biti ograničena zbog ovog jamstva, naročito pravo na jamčenje. U slučaju reklamacija obratite se na ispod navedeni kontakt servisne službe ili nam pošaljite e-mail. Naši djelatnici će što je moguće brže s Vama dogovoriti daljnju proceduru. U svakom slučaju savjetovat ćemo Vas osobno.

Jamstveni period se ne produžuje u slučaju popravka koji se izvedu na temelju zakonskog jamstva ili kulantnosti. To vrijedi isto i za izmijenjene i popravljene dijelove. Nakon isteka jamstva za izvršene popravke se uzima novčana naknada.

Protokol u slučaju jamstva

Kako bi Vaš predmet što prije bio riješen, slijedite sljedeće upute:

- Za sva pitanja pripremite dokaz o kupnji (račun) te serijski broj proizvoda (IAN 93663/18116).
- Broj proizvoda možete naći na naslovnoj stranici svog korisničkog priručnika (dolje lijevo) ili na pakiranju.
- Ukoliko se nedostaci javljaju tijekom uporabe proizvoda ili za ostale smetnje, obratite se najbližem odjelu servisa putem telefona ili e-maila.
- Pokaže li se proizvod neispravnim, prilaganjem dokaza o kupnji (račun), opisa kvara te navoda kada se on dogodio, besplatno pošaljite proizvod na adresu koju ste dobili od kontaktiranog servisa.
- Na www.lidl-service.com možete preuzeti i mnoge druge priručnike, video prikaze proizvoda te predmetni softver.

SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Felicitări! Prin achiziția realizată de dvs. v-ați decis cu privire la un produs de înaltă calitate. Familiarizați-vă cu produsul înainte de montare și a primei puneri în funcțiune. În acest sens citiți cu atenție următoarele indicații de montare și instrucțiunile de siguranță. Folosiți produsul doar conform descrierii și pentru domeniile de utilizare specificate. Păstrați cu grijă aceste indicații. Dați mai departe toate documentațiile atunci când transmiteți produsul către terți.

Vă rugăm să țineți cont de faptul că ați achiziționat un aparat pentru uz casnic normal (clasa H). Solicitarea maximă cu greutate de antrenament pentru acest articol este de 10 kg.

Pentru a vă bucura pe timp îndelungat de acest produs vă rugăm respectați următoarele instrucțiuni de utilizare și informații referitoare la întreținere. Acest produs nu este potrivit pentru copii cu vârste de până la 3 (trei) ani pentru că el conține piese de dimensiuni reduse.

Denumire	Set de gantere, 10,3 kg
Bară de gantere	Oțel cromat, lungime 35 cm, 1,8 kg, diametru 30 mm
Greutăți	6 discuri de ganteră din fontă lăcuită, diametru interior 30 mm: 2 x 2 kg (Diametru 153 mm, grosime 18 mm) și 4 x 1 kg (Diametru 117 mm, grosime 15 mm)
Dispozitive de închidere	2 dispozitive de închidere cu șurub pentru fixarea discurilor de ganteră (aprox. 0,25 kg/buc)
Încărcare	nu mai mult de 10 kg



Informații importante cu privire la siguranță

- O utilizare sigură a dispozitivului poate fi atinsă doar atunci când a fost asamblat corect și a fost folosit corect. Este răspunderea dvs. ca toți utilizatorii dispozitivului să fie informați despre indicațiile de avertizare.
- Înainte de a începe cu vreun program de antrenament vi se solicită în mod obligatoriu să faceți o consultare la medicul dvs. de familie pentru a constata, respectiv a preveni eventuale riscuri de sănătate. Acordați o atenție deosebită pentru semnele transmise de corpul dvs. Antrenamentul incorect sau excesiv poate să afecteze sănătatea dvs. În cazul în care veți simți, oricând pe durata antrenamentului, dureri, blocaje în cavitatea toracică, ritm neregulat al inimii, lipsa extremă a aerului, amețală sau stări de rău, va trebui să întrerupeți imediat antrenamentul și să luați legătura cu medicul dvs. de familie.
- Păstrați aparatul departe de contactul cu copii și cu animalele domestice. Acest aparat este destinat doar pentru a fi folosit de adulți.

- Aparatul trebuie folosit pe o suprafață sigură, netedă și orizontală cu o acoperire de protecție pentru pardoseala sau covorul dvs. Distanța de siguranță va fi de jur împrejur de cel puțin 1,5 m.
- Aparatul este destinat cu precădere pentru antrenarea musculaturii trunchiului & musculaturii brațelor.

Instrucțiuni de folosire

Pentru eliminarea grăsimilor și pentru condiția fizică se recomandă un antrenament cu 40% - 60% din solicitarea maximă de putere (asta înseamnă cu greutate mici) și cu un număr mare de repetări (de exemplu 20 - 25). Masa musculară și forța maximă sunt îmbunătățite la un antrenament cu greutate foarte mari și cu un număr redus de repetări (de exemplu 6 - 10).

Periodicitatea este importantă pentru antrenament. Musculatura are nevoie de o zi de repaos între unitățile de antrenament, astfel încât se recomandă două sau trei antrenamente pe săptămână.

Fiecare din exercițiile descrise în cele de mai jos ar trebui să fie realizate în 1 - 3 serii (adică 6 - 25 repetări). După câteva săptămâni puteți ca în funcție de scopul antrenamentului să creșteți greutatea și / sau să adaptați numărul de repetări.

Pe durata întregului antrenament aveți grijă să aveți un tonus suficient al corpului. Ridicați pieptul, trageți burta, tensionați posteriorul, țineți spatele drept, îndoii ușor genunchii și țineți drept articulațiile mâinilor. Antrenați-vă mereu încet și uniform.

(A) Biceps - Rotiri „curl” cu gantera scurtă

Țineți în fiecare mână o ganteră scurtă după cum se vede în figură. Ridicați o ganteră scurtă în vreme ce o coborâți în același timp pe cealaltă. Pe durata fazei de exersare lipiți coatele de corp, astfel încât să se antrezeze izolat bicepsul.

(B) Triceps

Rezemați-vă cu un braț în poziție de fandare pe genunchiul din față și prindeți gantera cu cealaltă mână. Aplecați partea superioară a corpului. Deplasați cotul până la înălțimea trunchiului. Întindeți apoi brațul în spate și în sus. Lăsați apoi greutatea din nou în jos. Pe durata fazei de exersare lipiți coatele de corp, astfel încât să se antrezeze izolat tricepsul.

(C) Piept - (Pull-Over) Tracțiunea ganterei deasupra pieptului

Așezați-vă cu spatele pe o bancă netedă (aveți grijă ca aceasta să fie stabilă), astfel încât umerii să se rezeme pe bancă. Prindeți gantera scurtă cu ambele mâini (d.ex. de discul ganterei) și țineți gantera în poziție verticală deasupra pieptului dvs. cu mâinile ușor îndoite. Mișcați acum gantera în spate peste

cap. Ridicați apoi greutatea și reveniți în poziția inițială.

(D) Piept - Butterfly

Așezați-vă cu spatele pe o bancă netedă (aveți grijă ca aceasta să fie stabilă) și puneți-vă picioarele în poziție laterală lângă bancă. Prindeți acum în fiecare mână o ganteră scurtă și țineți-o cu mâinile ușor îndoite deasupra pieptului. Mișcați acum ganterele în lateral până la înălțimea umerilor în jos. Ridicați apoi greutatea și reveniți în poziția inițială.

(E) Spate

Rezemați-vă cu o mână pe o bancă sau pe un scaun. Luați o ganteră scurtă în cealaltă mână și lăsați brațul să atârne în jos. Trageți apoi greutatea, într-un mod lent și controlat în direcția pieptului. Spatele rămâne drept și trunchiul întins. Lăsați apoi greutatea din nou în jos într-un mod lent. Începeți acest exercițiu cu greutate mici.

(F) Umeri - Ridicări laterale

Acest exercițiu poate fi realizat în picioare sau șezând. Apucați ganterele de mânerul superior și trageți omoplații în spate. Coatele sunt ușor îndoite. Ridicați acum brațele în lateral până la înălțimea umerilor. Apoi coborâți greutatea din nou în poziția inițială.

(G) Umeri - Ridicări prin față

Acest exercițiu poate fi realizat în picioare sau șezând. Apucați ganterele de mânerul superior și trageți omoplații în spate. Coatele sunt ușor îndoite. Ridicați acum brațele frontal până la înălțimea umerilor. Apoi coborâți greutatea din nou în poziția inițială.

(H) Picioare

Lăsați brațele să atârne în jos relaxat cu greutatea pe ambele părți. Intrați în mod controlat într-o fandare mare. Aveți grijă ca genunchiul să fie în permanență deasupra tălpii și ca spatele să fie drept. Ridicați-vă la loc. Schimbați piciorul.

Garanție

Stimată clientă, stimate client,

Pentru acest dispozitiv vi se oferă o garanție de 2 ani de la data cumpărării. În cazul deficiențelor la acest produs vă sunt atribuite drepturi legale împotriva vânzătorului produsului. Aceste drepturi legale nu sunt limitate prin garanția noastră descrisă în cele ce urmează:

Condiții de garanție

Termenul de garanție începe de la data cumpărării. Vă rugăm să păstrați cu grijă bonul original de casă. Acest document este necesar ca o dovadă a achiziției.

În cazul în care în termen de doi ani de la data de cumpărare a acestui produs apare un defect material sau de fabricație, produsul va fi reparat sau înlocuit - în funcție de alegerea noastră - fără nici un fel de costuri pentru dvs. Această prestație de garanție presupune că în acel termen se prezintă dispozitivul defect și dovada achiziției (bonul de casă) și se face o scurtă descriere a defectului respectiv și a datei la care a apărut.

Dacă defectul este acoperit de garanția noastră veți primi înapoi produsul reparat sau un produs nou. Prin reparație sau prin înlocuirea produsului nu începe o nouă perioadă de garanție.

Dimensiunea garanției

Dispozitivul a fost produs cu grijă în conformitate cu standarde severe de calitate și a fost verificat cu temeinicie înainte de a fi livrat.

Prestația de garanție se aplică pentru defecte materiale sau de fabricație. Această garanție nu se extinde asupra pieselor produsului, care sunt supuse unei uzuri normale și care pot fi considerate astfel drept piese de uzură.

Această garanție decade atunci când produsul a fost deteriorat, nu a fost exploatat sau întreținut în mod corespunzător. Pentru o exploatare corespunzătoare a produsului trebuie respectate cu strictețe toate indicațiile menționate în instrucțiunile de folosire. Trebuie evitate cu orice preț scopuri de utilizare sau acțiuni, care nu sunt recomandate sau față de care se exprimă avertizări în instrucțiunile de folosire.

Modul de derulare într-o situație de garanție

Pentru a asigura o procesare rapidă a solicitării dvs. vă rugăm să respectați următoarele instrucțiuni:

- Vă rugăm să țineți în apropiere bonul de casă și codul articolului (IAN 93663/18116) ca o dovadă a achiziției dvs.
- Codul articolului poate fi găsit pe foaia cu titlul instrucțiunilor dvs. (jos în stânga) sau pe numărul de pe ambalaj.
- În cazul în care apar erori de funcționare sau alte defecte vă rugăm să contactați mai întâi telefonic sau printr-un e-mail departamentul de service menționat în cele de mai jos,
- Puteți expedia apoi gratuit un produs înregistrat drept defect, prin anexarea dovezii de achiziție (bonul de casă) și a indicației, în ce constă defecțiunea și când a apărut ea, expedierea fiind realizată către adresa de service ce va fi comunicată dvs.
- De la adresa www.lidl-service.com puteți să descărcați aceste manuale și multe alte manuale, video-uri și programe informatice.

SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Поздравяваме Ви! С тази покупка Вие избрахте висококачествен продукт. Преди монтирането и първата употреба се запознайте с продукта. За целта прочетете внимателно следващото упътване за монтаж и указанията за безопасност. Използвайте продукта само съобразно описанието и за посочените области на употреба. Съхранявайте добре настоящото упътване. При предоставяне на продукта на трети лица предайте и цялата документация.

Моля, имайте предвид, че сте закупили уред за нормална домашна употреба (клас Н). Максималното натоварване по време на тренировка за този артикул е 10 кг.

За да се радвате дълго време на този продукт, моля, съблюдавайте следващите указания за употреба и информация за поддръжка. Поради наличието на малки части този продукт не е подходящ за деца под три (3) годишна възраст.

Наименование	Комплект дъмбели, 10,3 кг
Лост на дъмбела	Хромирана стомана, дължина 35 см, 1,8 кг, диаметър 30 мм
Тежести	6 диска от боядисан чугун, вътрешен диаметър 30 мм: 2 x 2 кг (диаметър 153 мм, дебелина 18 мм) и 4 x 1 кг (диаметър 117 мм, дебелина 15 мм)
Заклучващи механизми	2 винтови заклучващи механизма за фиксиране на дисковете (ок. 0,25 кг/брой)
Натоварване	не повече от 10 кг



Важна информация за безопасността

- Безопасно използване на уреда може да се постигне само при правилно сглобяване и правилна употреба. Ваша отговорност е да информирате всички потребители на уреда за предупредителните указания.
- Задължително потърсете Вашия личен лекар, за да установите или предотвратите евентуални рискове за здравето, преди да започнете с някоя тренировъчна програма. Обръщайте внимание на сигналите на Вашето тяло. Неправилните или прекомерни упражнения могат да застрашат Вашето здраве. Ако по време на тренировка усетите болка, стягане в гръдния кош, неправилен сърдечен ритъм, екстремн задух, световъртеж или замаяност, незабавно прекратете тренировка незабавно и потърсете личния си лекар.
- Дръжте деца и домашни любимци далече от уреда. Този уред е предназначен за употреба само от възрастни.
- Използвайте уреда върху стабилна, равна и хоризонтална основа със защитно покритие

за пода или килима. Безопасното разстояние следва да бъде най-малко 1.5 м.

- Уредът е особено подходящ за трениране на мускулатурата на торса и ръцете.

Ръководство за употреба

За изгаряне на мазнини и издръжливост е подходяща тренировка с 40% до 60% от максималното силово натоварване (това означава с по-малки тежести) и повече повторения (например 20 - 25). Мускулната маса и максималната сила се увеличават с много големи тежести и малко повторения - увеличение (например 6 - 10).

Ритмичността е важна за тренировката. За мускулатурата е необходим един ден почивка между тренировъчните единици, така че трябва да се тренира два до три пъти седмично.

Всяко от описаните по-долу упражнения следва да се изпълнява в една до три серии (т.е. 6 - 25 повторения). След няколко седмици в зависимост от целта на тренировките можете да увеличите тежестта и/или коригирате броя на повторенията.

По време на всяка тренировка съблюдавайте тялото да е изпънато. Повдигнете гърдите, приберете корема, стегнете таза, дръжте гърба изправен, леко присвийте коленете и дръжте китките изправени. Тренирайте винаги с бавно и равномерно темпо.

(А) Бицепси - Бицепсово сгъване с дъмбели от стоеж

Хванете във всяка ръка по един дъмбел, както е показано. Повдигнете единия дъмбел, като едновременно спускате другия. При изпълнение на упражнението дръжте лактите плътно до тялото, така че бицепсът да се тренира изолирано.

(В) Трицепси

В крачещ напад се опрете с едната ръка върху предното коляно и вземете дъмбела в другата ръка. Наклонете горната част на тялото. Повдигнете лактите до нивото на торса. Изпънете ръката назад и нагоре. След това отпуснете тежестта надолу. При изпълнение на упражнението дръжте лактите плътно до тялото, така че трицепсът да се тренира изолирано.

(С) Гърди - Пуловер

Легнете по гръб върху равна пейка (уверете се, че тя е стабилна), така че раменете да прилегнат плътно. Хванете дъмбела с двете ръце (напр. за единия диск) и го задръжте вертикално над гърдите си с леко присвити ръце. Сега преместете дъмбела назад над главата си. Повдигнете отново тежестта и се върнете в изходно положение.

(D) Гърди - Бътерфлай

Легнете по гръб върху равна пейка (уверете се, че тя е стабилна) и поставете ходилата си странично до пейката. Вземете във всяка ръка по един дъмбел и с леко присвити ръце ги задръжте над гърдите си. Сега преместете дъмбелите странично назад до височината на раменете. Повдигнете отново тежестите и се върнете в изходно положение.

(E) Гръб

Опрете се с едната ръка на пейка или на стол. С другата ръка хванете дъмбела и я оставете а виси надолу. Бавно и контролирано повдигнете тежестта в посока на гърдите. Гърбът трябва да остане изправен, а торсът изпънат. Сега бавно отпуснете тежестта надолу. Започнете това упражнение с малки тежести.

(F) Рамене - Странично повдигане

Това упражнение може да се изпълнява в стоеж или седеж. Хванете дъмбелите в надхват и изпънете плешките назад. Лактите са леко присвити. Повдигнете ръцете странично до височината на раменете. След това отпуснете тежестите отново в изходно положение.

(G) Рамене - Повдигане напред

Това упражнение може да се изпълнява в стоеж или седеж. Хванете дъмбелите в надхват и изпънете плешките назад. Лактите са леко присвити. Повдигнете ръцете напред до височината на раменете. След това отпуснете тежестите отново в изходно положение.

(H) Крака

Отпуснете ръцете с тежестите от двете страни. Заемете контролирано положение на отскок. Съблюдавайте коленете да са постоянно над стъпалата и гърбът да е изправен. Заемете основно положение. Сменете крака.

Гаранция

Уважаеми клиенти,

гаранцията за този уред е 2 години от датата на закупуване. В случай на дефекти Вие имате законни права пред търговеца на продукта. Тези законни права не се ограничават от представената ни по-долу гаранция.

Гаранционни условия

Гаранционният срок започва да тече от датата на закупуване. Моля, съхранявайте добре касовия бон. Този документ е необходим като доказателство за покупката.

Ако в рамките на две години, считано от датата на покупката на този продукт, възникне материален или фабричен дефект, ние ще го поправим или подменим по наша преценка

безплатно за Вас. Предпоставка за тази гаранционна услуга е в рамките на срока да представите уреда и касовата бележка (касов бон) заедно с кратко писмено описание на дефекта и кога е възникнал.

Ако дефектът се покрива от нашата гаранция, Вие ще получите обратно поправения или нов продукт. С поправката или подмяната на продукта не започва да тече нов гаранционен срок.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен в съответствие със строгите директиви за качество и съвестно проверен преди доставката.

Гаранцията важи за материални и фабрични дефекти. Тази гаранция не покрива части на продукта, изложени на нормално износване и които поради това могат се разглеждат като износващи се части.

Тази гаранция е невалидна, ако продуктът е повреден, ако е използван и поддържан неправилно. За правилното използване на продукта следва да се спазват точно всички указания, изнесени в ръководството за употреба. Задължително избягвайте употреба или действия, които не се препоръчват в ръководството или за които има предупреждения.

Предявяване на гаранционна претенция

За да се гарантира бързо обработване на Вашата гаранционна претенция, моля, следвайте посочените указания:

- За всички запитвания дръжте в готовност касовия бон и номера на артикула (IAN 93663/18116) като доказателство за покупката, моля.
- Номера на артикула можете да вземете от титулната страница на Вашето упътване (долу вляво) или от номера върху опаковката.
- При възникнали функционални дефекти или други неизправности първо се свържете с посочения по-долу сервизен отдел по телефон или чрез имейл.
- След което можете да изпратите безплатно на съобщения Ви пощенски адрес. продукта, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите в какво се състои дефектът и кога е възникнал.
- На www.lidl-service.com можете да изтеглите това и много други ръководства, продуктови видеа и софтуер.

SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Θερμά συγχαρητήρια! Αγοράζοντας αυτό το προϊόν, αποκτήσατε ένα είδος με υψηλή ποιότητα. Πριν από την συναρμολόγηση και την αρχική χρήση, εξοικειωθείτε με αυτό το προϊόν. Διαβάστε για το σκοπό αυτό προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες συναρμολόγησης και τις υποδείξεις ασφαλείας. Χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες μας και μόνο για τις ενδεικνυόμενες εφαρμογές. Φυλάξτε καλά τις παρούσες οδηγίες. Εάν μεταβιβάσετε αυτό το προϊόν σε ένα άλλο πρόσωπο, παραδώστε του συγχρόνως και όλα τα σχετικά έγγραφα.

Προσέξτε παρακαλούμε ότι αποκτήσατε αυτή τη συσκευή για συνήθη οικιακή χρήση (κατηγορία H). Το ανώτατο φορτίο ανύψωσης για προσωπική προπόνηση με την παρούσα συσκευή αποτελεί 10 kg.

Για να χαρείτε, όσο γίνεται πιο μεγάλο χρονικό διάστημα, τη συσκευή σας, προσέξτε παρακαλούμε τις ακόλουθες οδηγίες χρήσης και τις υποδείξεις μας, όσον αφορά την περιποίηση της συσκευής σας. Το παρόν προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά ηλικίας κάτω των τριών (3) ετών, επειδή διαθέτει εξαρτήματα μικρού μεγέθους.

Όνομασία	Σετ βαράκια, 10,3 kg
Χειρολαβή	Επιχρωμιωμένος χάλυβας, μήκος 35 cm, 1,8 kg, διάμετρος 30 mm
Βάρη	6 δίσκοι ανύψωσης, κατασκευασμένοι από λακαρισμένο χυτοσίδηρο, με εσωτερική διάμετρο 30 mm: 2 x 2 kg (διάμετρος 153 mm, πάχος 18 mm) και 4 x 1 kg (διάμετρος 117 mm, πάχος 15 mm)
Συνδέσεις	2 βιδωτές συνδέσεις για την σταθεροποίηση των δίσκων (περίπου 0,25 kg/ανά τεμάχιο)
Φορτίο	Όχι άνω των 10 kg



Σημαντικες Πληροφοριες για την Ασφαλεια του Χρηστη

- Μία σίγουρη χρήση αυτής της συσκευής μπορεί να επιτευχθεί, μόνο όταν έχει γίνει προηγουμένως μία σωστή συναρμολόγησή της και εφόσον γίνεται μία σωστή χρησιμοποίησή της. Ο ιδιοκτήτης της συσκευής οφείλει ένεκα τούτου να πληροφορεί όλα τα άλλα πρόσωπα, τα οποία χρησιμοποιούν επίσης τη συσκευή του, όσον αφορά τους υφιστάμενους κινδύνους.
- Προτού ακόμα αρχίσετε με κάποιο πρόγραμμα ασκήσεων με τη συσκευή σας, συμβουλευθείτε οπωσδήποτε τον οικογενειακό σας γιατρό, ο οποίος θα ελέγξει αν υπάρχουν στην περίπτωσή σας υγειονομικά ρίσκα και θα σας συμβουλευτεί πώς θα αντιμετωπίσετε αυτά τα ρίσκα. Προσέχετε τις αντιδράσεις του οργανισμού σας. Λανθασμένες ή υπερβολικές ασκήσεις μπορεί να βλάψουν την υγεία σας. Σε

περίπτωση, κατά την οποία αισθανθείτε κάποτε, κατά την διάρκεια μίας άσκησης, πόνους, ενοχλήσεις στην περιοχή του θώρακα, καρδιακή αρρυθμία, αναπνευστικά προβλήματα, ζαλάδα ή απώλεια αισθήσεων, διακόψτε, παρακαλούμε, αμέσως την προπόνησή σας και επισκεφθείτε αμέσως τον οικογενειακό σας γιατρό.

- Αυτή η συσκευή δεν πρέπει να είναι προσιτή σε παιδιά και σε ζώα. Η συσκευή προορίζεται μόνο για χρήση εκ μέρους ενηλίκων προσώπων.
- Χρησιμοποιείτε τη συσκευή, όταν βρίσκεστε σε μία σταθερή, επίπεδη και οριζόντια επιφάνεια, έχοντας μία προστατευτική κάλυψη της δαπέδου ή του χαλιού. Ο ελεύθερος χώρος προστασίας γύρω σας πρέπει να αποτελεί τουλάχιστο 1,5 m.
- Αυτή η συσκευή ενδείκνυται ιδιαίτερα για την προπόνηση του μυϊκού συστήματος του άνω μέρους του σώματος και των βραχιόνων.

Οδηγισο Χρησης

Για την απώλεια λίπους και την επίτευξη διαρκούς δύναμης ενδεικνύεται μία προπόνηση σε ποσοστό 40% έως 60% της ανώτατης καταπόνησης (δηλαδή με μικρότερα βάρη) και με πολλές (π.χ. 20 – 25) επαναλήψεις. Ο μυϊκός όγκος και η ανώτατη δύναμη αυξάνονται κατά την προπόνηση με μεγάλα βάρη, αλλά με λιγότερες (π.χ. 6 – 10) επαναλήψεις.

Σημασία έχει, οι προπονήσεις να γίνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Το μυϊκό σύστημα χρειάζεται ανάπαυση μίας ημέρας μεταξύ των προγραμματισμένων ασκήσεων, οι προπονήσεις πρέπει να γίνονται επομένως δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

Κάθε μία από τις ακόλουθες ασκήσεις πρέπει να εκτελείται μία έως τρεις φορές (δηλαδή 6 – 25 επαναλήψεις). Μετά μερικές εβδομάδες μπορείτε να αυξήσετε το ανυψούμενο βάρος και/ή να μεταβάλετε τον αριθμό των επαναλήψεων, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό.

Προσέχετε ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης να έχει το σώμα σας την δέουσα στάση. Ανυψώστε το στήθος σας, τραβήξτε προς τα μέσα την κοιλιά σας, σφίξτε τους γλουτούς σας, τηρείτε την πλάτη σας σε κάθετη στάση, λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας και τηρείτε τις αρθρώσεις των χεριών σας σε ευθύγραμμη κατεύθυνση. Κάνετε τις ασκήσεις σας σιγά/σιγά και ομοιόμορφα.

(Α) Δικέφαλοι - Άσκηση ρολό με κοντά βαράκια
Κρατάτε σε κάθε χέρι ένα κοντό βαράκι, όπως δείχνει η διπλανή εικόνα. Ανυψώστε το ένα βαράκι, ενώ συγχρόνως κατεβάζετε το άλλο. Κατά την διάρκεια αυτής της άσκησης οι αγκώνες σας πρέπει να εφάπτονται στο σώμα σας, ώστε η προπόνηση του δικεφάλου να μπορεί να εκτελεστεί και μεμονωμένα.

(B) Τρικέφαλοι

Στηριχθείτε με τον ένα βραχιονά σας σε θέση πορείας στο μπροστινό σας γόνατο και πιάστε το βαράκι με το άλλο σας χέρι. Σκύψτε με το άνω τμήμα του σώματός σας. Προωθήστε τον αγκώνα σας μέχρι το ύψος του σώματός σας. Τεντώστε ακολουθώντας τον βραχιονά σας προς τα πίσω και άνω. Κατεβάστε ακολουθώντας το βαράκι προς τα κάτω. Κατά την διάρκεια αυτής της άσκησης οι αγκώνες σας πρέπει να εφάπτονται στο σώμα σας, ώστε η προπόνηση του τρικεφάλου να μπορεί να εκτελεστεί και μεμονωμένα.

(C) Στήθος - Ανατάσεις

Ακουμπήστε την πλάτη σας επάνω σε ένα χαμηλό πάγκο (προσέξτε, ο πάγκος να στέκεται σταθερά), έτσι ώστε οι ώμοι σας να ακουμπούν στον πάγκο. Πιάστε το βαράκι με τα δυο σας χέρια (π.χ. το ένα δίσκο της συσκευής) και κρατήστε το κατακόρυφα πάνω από το στήθος σας με ελαφρά γωνιασμένους βραχιόνες. Μετακινήστε ακολουθώντας το βαράκι προς τα πίσω, περνώντας πάνω από το κεφάλι σας. Ξαναυψώστε μετά το βαράκι, επιστρέφοντας στην αρχική σας στάση.

(D) Στήθος - Πεταλούδα

Ξαπλώστε ανάσκελα επάνω σε ένα επίπεδο πάγκο (προσέξτε, ο πάγκος να στέκεται σταθερά) με τα πόδια σας να βρίσκονται πλάγια, δίπλα στον πάγκο. Πιάστε ανά ένα κοντό βαράκι σε κάθε χέρι και κρατήστε τα με ελαφρά λυγισμένους βραχιόνες πάνω από το στήθος σας. Μετακινήστε ακολουθώντας τα βαράκια πλάγια προς τα κάτω, μέχρι το ύψος των ώμων σας. Σηκώστε ακολουθώντας πάλι τα βαράκια προς τα άνω, επιστρέφοντας στην αρχική σας θέση.

(E) Πλάτη

Στηριχθείτε με το ένα χέρι σας σε ένα πάγκο ή σε μια καρέκλα. Πιάστε το κοντό βαράκι με το άλλο σας χέρι και κατεβάστε τον βραχιονά σας προς τα κάτω. Σηκώστε ακολουθώντας το βαράκι σιγά/σιγά και προσεκτικά προς την κατεύθυνση του στήθους σας. Η πλάτη σας πρέπει να παραμένει ίσια και το σώμα σας τεντωμένο. Κατεβάστε ακολουθώντας το βαράκι σιγά/σιγά προς τα κάτω. Αρχίστε αυτή την άσκηση με μικρά βάρη.

(F) Ώμοι - Πλάγια ανύψωση

Αυτήν την άσκηση μπορείτε να την κάνετε όρθιοι ή καθισμένοι. Πιάστε τα βαράκια με τις παλάμες σας προς τα άνω και τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω. Οι αγκώνες σας πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένοι. Αнуψώστε τους βραχιόνες σας πλαγίως μέχρι το ύψος των ώμων σας. Κατεβάστε ακολουθώντας τα βαράκια στην αρχική θέση εκκίνησης.

(G) Ώμοι - Εμπρόσθια ανύψωση

Αυτήν την άσκηση μπορείτε να την κάνετε όρθιοι ή καθισμένοι. Πιάστε τα βαράκια με τις παλάμες σας προς τα άνω και τραβήξτε τους ώμους σας προς τα

πίσω. Οι αγκώνες σας πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένοι. Αнуψώστε τους βραχιόνες σας εμπρόσθια μέχρι το ύψος των ώμων σας. Κατεβάστε ακολουθώντας τα βαράκια στην αρχική θέση εκκίνησης.

(H) Πόδια

Κρατήστε στα χέρια σας τα βαράκια και αφήστε τα χαλαρά κατεβασμένα. Κάνετε προσεκτικά την κίνηση που δείχνει η παραπλευρώς εικόνα, με γονάτισμα του αριστερού ποδιού. Προσέξτε να είναι το άλλο σας γόνατο πάντα πάνω από το πόδι και και η πλάτη σας ίσια. Ξανασηκωθείτε ακολουθώντας πάλι σε όρθια στάση και επαναλάβετε την ίδια κίνηση, γονατίζοντας τώρα το άλλο τώρα πόδι.

Εγγύηση

Αξιότιμη πελάτισσα, αξιότιμε πελάτη!

Για την παρούσα συσκευή διαθέτετε εγγύηση 2 ετών, με έναρξη της ισχύος της την ημερομηνία της αγοράς της συσκευής. Σε περίπτωση, κατά την οποία διαπιστώσετε ατέλειες στη συσκευή σας, διαθέτετε νομικά δικαιώματα έναντι του καταστήματος που σας πούλησε τη συσκευή σας. Αυτά τα νομικά δικαιώματα δεν περιορίζονται από την κατωτέρω αναφερόμενη εγγύησή μας.

Όροι εγγύησης

Η διάρκεια ισχύος της εγγύησης αρχίζει να υπολογίζεται κατά την ημερομηνία της αγοράς της συσκευής. Φυλάξτε παρακαλούμε καλά την πρωτότυπη ταμειακή σας απόδειξη. Η υποβολή αυτής της απόδειξης είναι αναγκαία, για να τεκμηριώσετε την αγορά σας.

Σε περίπτωση, κατά την οποία, κατά την διάρκεια δύο ετών μετά την ημερομηνία της αγοράς της συσκευής σας, προκύψει ένα υλικό ή κατασκευαστικό ελάττωμα, η συσκευή σας, σύμφωνα με την κρίση μας, θα επιδιορθωθεί ή θα αντικαταστεί εκ μέρους μας δωρεάν. Η εφαρμογή αυτής της εγγύησης προϋποθέτει την εκ μέρους σας παράδοση της ελαττωματικής συσκευής μαζί με την προαναφερόμενη ταμειακή απόδειξη και με μία σύντομη περιγραφή του ελαττώματος που διαπιστώσατε καθώς και με αναφορά της χρονικής στιγμής, κατά την οποία διαπιστώσατε το ελάττωμα.

Εφόσον ένα ελάττωμα καλύπτεται από την εγγύησή μας, θα σας επιστρέψουμε τη συσκευή σας επιδιορθωμένη ή θα σας παραδώσουμε μία νέα συσκευή. Με την επιδιόρθωση της συσκευής ή την παράδοση μίας νέας συσκευής δεν αρχίζει μία νέα περίοδος εγγύησης.

Μέγεθος της εγγύησης

Το παρόν προϊόν κατασκευάστηκε προσεκτικά σύμφωνα με αυστηρούς ποιοτικούς κανόνες και υπέστη υπεύθυνο έλεγχο πριν από την προσφορά του στην αγορά.

Η παρούσα εγγύηση καλύπτει υλικά ή κατασκευαστικά ελαττώματα. Η εγγύηση δεν καλύπτει εντούτοις τμήματα του προϊόντος, τα οποία υπόκεινται σε συνήθη φθορά χρόνου, και τα οποία ανήκουν ως εκ τούτου στην κατηγορία ειδών που υπόκεινται σε φθορά λόγω χρήσης.

Η παρούσα εγγύηση παύει να ισχύει, όταν το προϊόν υποστεί φθορά λόγω εξωτερικής επίδρασης ή όταν χρησιμοποιηθεί ανάρμοστα ή όταν δεν υποστεί συντήρηση. Για μία αρμόζουσα χρήση αυτής της συσκευής πρέπει να τηρούνται με ακρίβεια όλες οι υποδείξεις, που αναφέρονται στο φυλλάδιο οδηγιών χρήσης. Πρέπει να αποφεύγονται οπωσδήποτε χρήσεις και ενέργειες, οι οποίες, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης, δεν συνιστώνται ή που πρέπει να αποφευχθούν.

Διαδικασία σε περίπτωση εφαρμογής της εγγύησης:
Για μία σύντομη επεξεργασία του προβλήματός σας, τηρήστε παρακαλούμε τις ακόλουθες υποδείξεις:

- Για την διεκπεραίωση όλων των υποθέσεών σας, φυλάξτε παρακαλούμε την ταμειακή απόδειξη του καταστήματος, που σας προμήθευσε τη συσκευή σας, και τον αριθμό του προϊόντος (IAN 93663/18116) για την τεκμηρίωση της αγοράς σας.
- Ο αριθμός του προϊόντος είναι γραμμένος στην πρώτη σελίδα αυτού του φυλλαδίου οδηγιών (κάτω αριστερά) ή στη συσκευασία του προϊόντος.
- Σε περιπτώσεις, κατά τις οποίες διαπιστώσετε στη συσκευή σας λειτουργικά σφάλματα ή διάφορα άλλα ελαττώματα, απευθυνθείτε κατ'αρχήν στο ακολούθως αναφερόμενο τμήμα σέρβις, μέσω τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού μηνύματος E-Mail.
- Ένα προϊόν, το οποίο θα αναγνωριστεί ως ελαττωματικό, μπορεί να αποσταλεί στην ταχυδρομική διεύθυνση του τμήματος σέρβις, που θα σας δηλωθεί ακολούθως, με επισύναψη της ταμειακής του απόδειξης, με περιγραφή του διαπιστωθέντος ελαττώματος και με αναφορά της χρονικής στιγμής, κατά την οποία παρουσιάστηκε το ελάττωμα. Τα ταχυδρομικά έξοδα της αποστολής τα αναλαμβάνει ο παραλήπτης του προϊόντος.
- Στην ιστοσελίδα μας www.lidl-service.com μπορείτε να κατεβάσετε αυτές τις οδηγίες καθώς και διάφορα άλλα εγχειρίδια, ιδιωτικά βίντεο και λογισμικά.

SERVICE

Nom: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

Herzlichen Glückwunsch! Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der Montage und der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Montageanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch (Klasse H) erworben haben. Die maximale Trainingsgewichtsbelastung für diesen Artikel ist 10 kg.

Damit Sie mit diesem Produkt lange viel Freude haben, beachten Sie bitte die nachfolgenden Gebrauchshinweise und Pflegeinformationen. Wegen kleiner Teile ist dieses Produkt nicht für Kinder unter drei (3) Jahre geeignet.

Bezeichnung	Hantel-Set, 10,3 kg
Hantelstange	verchromter Stahl, Länge 35 cm, 1,8 kg, \varnothing 30 mm
Gewichte	6 Hantelscheiben aus lackiertem Gusseisen, Innendurchmesser 30 mm: 2 x 2 kg (\varnothing 153 mm, Dicke 18 mm) und 4 x 1 kg (\varnothing 117 mm, Dicke 15 mm)
Verschlüsse	2 Schraub-/Sternverschlüsse zum Fixieren der Hantelscheiben (ca. 0,25 kg/Stück)
Gewicht	10,30 kg



Achtung: Wichtige Sicherheits- & allgemeine Informationen

- Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- Lesen und befolgen Sie die Gebrauchsanleitung und alle weiteren Informationen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig zusammengebaut wurde und richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert sind.
- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. vorzubeugen bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.

- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem standsicheren, ebenen und waagerechten Untergrund mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Der Sicherheitsabstand sollte rundherum mindestens 1,5 m betragen. Gleichen Sie Bodenunebenheiten aus.
- Vor Gebrauch sollte jedes Mal überprüft werden, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- Benutzen Sie das Gerät nur wie angegeben. Finden Sie beim Zusammenbau oder bei Überprüfung ein defektes Teil oder hören Sie ungewohnte Geräusche bei der Benutzung des Gerätes, benutzen Sie es nicht weiter, bis das Problem gelöst ist.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- & Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

Wechseln der Hantelscheiben

Lösen Sie zum Aufstecken der Hantelscheiben den Verschluss, indem Sie diesen entgegen dem Uhrzeigersinn abschrauben. Stecken Sie die gewünschten Hantelscheiben auf die Hantelstange auf und sichern Sie diese erneut mit dem Verschluss indem Sie diesen im Uhrzeigersinn wieder auf die Stange aufschrauben. Benutzen Sie nur die mitgelieferten Hantelscheiben mit einem Innendurchmesser von ca. 30 mm.

Allgemeine Hinweise

Die Benutzung Ihres Hantelsets wird Ihnen mehrere Vorteile bringen: sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, die Muskeln formen und Ihnen in Verbindung

mit einer kalorienbewussten Diät helfen, Gewicht abzubauen.

Für den Fettabbau und Zuwachs an Kraftausdauer eignet sich ein Training mit etwa 40% bis 60% der Maximalkraftbelastung (das bedeutet mit kleineren Gewichten) und hohen Wiederholungszahlen (beispielsweise 20 – 25). Die Muskelmasse und die Maximalkraft werden dagegen mit einem Training mit sehr hohen Gewichten und geringen Wiederholungszahlen (beispielsweise 6 – 10) gesteigert.

Wie bei jedem Training ist auch bei dem Hanteltraining die Regelmäßigkeit wichtig. Die Muskulatur benötigt jedoch in der Regeln zwischen den Trainingseinheiten einen Tag Ruhe, so dass idealerweise zwei oder drei Mal pro Woche trainiert werden sollte. Für den Erhalt eines Trainingszustands kann dagegen auch ein Mal pro Woche ausreichen.

Jede der nachfolgend dargestellten Übungen sollte mit ein bis drei Sätzen (das heißt 6 – 25 Wiederholungen) durchgeführt werden. Zu Beginn können Sie für die Einschätzung des eigenen Ausgangsniveaus prüfen, welches Gewicht Sie mit mindestens 15 Wiederholungen bewegen können. dies könnte für den Beginn des Trainings Ihr Ausgangsgewicht sein. Arbeiten Sie anfangs je nach Trainingsziel mit zwölf bis 15 Wiederholungen oder mit 20 – 25. Nach einigen Wochen hat sich die inter- und die intramuskuläre Koordination bereits verbessert und die Muskulatur hat sich an das Training gewöhnt. Nun können Sie erneut je nach Trainingsziel das Gewicht erhöhen und/oder die Wiederholungszahl anpassen.

Achten Sie während des Trainings zu jeder Zeit auf eine ausreichende Körperspannung. Heben Sie Brust an, ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie das Gesäß an, halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Handgelenke gerade. Trainieren Sie immer langsam und gleichmäßig (im Gegensatz zu ruckartig) und atmen Sie bewusst in einer Anspannungsphase aus sowie während der Entlastung ein.

Tragen Sie zudem zu jedem Training die passende Kleidung und das richtige Schuhwerk. Halten Sie zu jedem Zeitpunkt kleine Kinder von dem Gerät fern, vor allem während der Benutzung.

Jede Trainingseinheit sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Aufwärmen („Warm Up“)

2. Ausdauer-/Cardiotraining und / oder Krafttraining

3. Cool Down & Nachdehnen

Das Aufwärmen („Warm Up“)

Ihr Training sollte immer mit einem Warm Up beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Warm Up bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Das Training

Der Beginn eines Ausdauertrainings (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System häufig auch Herz-Kreislauf- oder Cardio-Training genannt) ist der erste Schritt im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten und körperliche Beschwerden insbesondere bei fortschreitendem Lebensalter. Ausdauertraining hat allerdings nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sondern ebenfalls auf einige der größeren Muskelgruppen in unserem Körper. Es ist jedoch nicht zu verwechseln mit typischem Kraft- oder Muskeltraining, das andere Ziele verfolgt.

Das Cool Down

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm Up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit ein Cool Down stattfinden. Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Das Cool Down sollte wie das Warm Up mindestens 10 Minuten dauern und langsam bis auf den niedrigsten Level hinunter gesteuert werden. Die Pulsfrequenz sollte so tief wie möglich sinken. Sie beugen so unter anderem Muskelkater vor, da möglicherweise entstandene Stoffwechselendprodukte abtransportiert werden können.

Das Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Warm Up Ihre Muskeln leicht vordrehen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die

Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungshinweise

(A) Bizeps – Kurzhantel-Curls

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander und geraden Rücken mit angespannter Rumpfmuskulatur gerade hin. Halten Sie in jeder Hand eine Kurzhantel wie abgebildet. Heben Sie die eine Kurzhantel an während Sie die andere im gleichen Zuge herunter lassen. Die Hantel sollte zu Beginn der Übung parallel gehalten werden, d.h. die Handflächen zeigen nach innen. Während des Anhebens wird sie gedreht, so dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während des Absenkens erfolgt diese Drehung andersherum. Während der Übungsphase sollten die Ellenbogen am Rumpf angelegt bleiben, so dass der Bizeps isoliert trainiert wird.

(B) Trizeps

Nehmen Sie wie dargestellt eine Schrittstellung ein und beugen Sie den Oberkörper mit stabilem Rumpf nach vorne. Stützen Sie sich mit einem Arm auf dem vorderen Knie ab und nehmen Sie die Hantel in die andere Hand. Führen Sie den Ellenbogen mit gebeugtem Arm bis auf Rumpfhöhe. Strecken Sie die Hand dann nach hinten oben aus und lassen Sie das Gewicht dann wieder herunter. Während der Übungsphase sollten die Ellenbogen am Rumpf angelegt bleiben, so dass der Trizeps isoliert trainiert wird.

(C) Brust - Überzüge

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem oberen Rücken auf eine flache Bank (achten Sie darauf, dass diese stabil steht) so dass die Schultern aufliegen und der Kopf überhängt. Fassen Sie die Kurzhantel mit beiden Händen (z.B. an einer Hantelscheibe) und halten Sie die Hantel senkrecht über Ihre Brust mit etwas angewinkelten Armen. Bewegen Sie die Hantel nun nach hinten über den Kopf. Heben Sie das Gewicht danach wieder an und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

(D) Brust - Butterfly

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (achten Sie darauf, dass diese stabil steht) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität seitlich neben die Bank. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel und halten Sie diese mit etwas angewinkelten Armen senkrecht über Ihre Brust. Bewegen Sie die Hanteln nun seitlich bis etwa auf Schulterhöhe nach unten. Heben Sie die Gewichte danach wieder an und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

(E) Rücken – Rudern gebeugt

Stellen Sie sich wie abgebildet nach vorne gebeugt mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander und geraden Rücken mit angespannter Rumpfmuskulatur hin. Stützen Sie sich dabei mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Nehmen Sie die Kurzhantel in die andere Hand und lassen Sie den Arm locker nach unten hängen. Ziehen Sie das Gewicht nun langsam und kontrolliert in Richtung Brust, der Rücken bleibt dabei gerade und der Rumpf angespannt. Lassen Sie das Gewicht nun langsam wieder herunter. Beginnen Sie diese Übung unbedingt mit geringen Gewichten.

(F) Schultern – Seitheben

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander und geraden Rücken mit angespannter Rumpfmuskulatur gerade hin. Alternativ kann diese Übung auch sehr gut im Sitzen ausgeführt werden. Greifen Sie die Hantel oder die Hanteln wenn Sie beidhändig trainieren im Obergriff und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Heben Sie den oder die Arme dann bis etwa auf Schulterhöhe an, die Schultern selber werden jedoch nicht angehoben. Danach das Gewicht wieder in die Ausgangsposition absenken.

(G) Schultern – Frontheben

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander und geraden Rücken mit angespannter Rumpfmuskulatur gerade hin. Alternativ kann diese Übung auch sehr gut im Sitzen ausgeführt werden. Greifen Sie die Hantel oder die Hanteln wenn Sie beidhändig trainieren im Obergriff und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Heben Sie den Arm dann bis etwa auf Schulterhöhe an, die Schultern selber werden jedoch nicht angehoben. Danach das Gewicht wieder in die Ausgangsposition absenken und den anderen Arm heben.

(H) Beine – Kniebeugen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander und geraden Rücken mit angespannter Rumpfmuskulatur hin. Lassen Sie die Arme mit den Gewichten zu beiden Seiten locker herunter hängen. Gehen Sie nun langsam und kontrolliert in einen großen Ausfallschritt und in die Knie. Achten Sie darauf, dass die Knie ständig über den Füßen bleiben und der Rücken gerade ist. Richten Sie sich wieder auf und wechseln Sie das Bein.

Wartung und Pflege

Nach dem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen

Gerät haben: Nehmen Sie das Gerät auseinander und lagern Sie es möglichst so, dass es niemanden stört. Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden.

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Handtset wartungsfrei. Trotzdem ist der Nutzer dafür verantwortlich, diese Teile regelmäßig auf festen Sitz und die Leistung beeinträchtigenden Verschleiß zu überprüfen.

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, eventuell leicht angefeuchteten Tuch.

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden möglicherweise in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein. Wenn Sie sich von diesem Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.

Garantie

Sie erhalten auf dieses Gerät 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum. 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.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassensbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von zwei 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 Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassensbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantieumfang

Das Gerät wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung des Produkts sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Abwicklung im Garantiefall

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

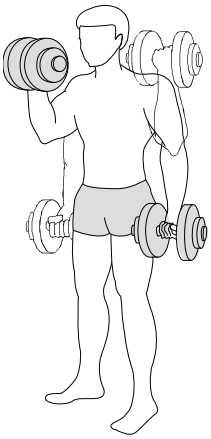
- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassensbon und die Artikelnummer (IAN 93663/18116) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Titelblatt ihrer Anleitung (unten links) oder der Nummer auf der Verpackung.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassensbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.
- Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

SERVICE

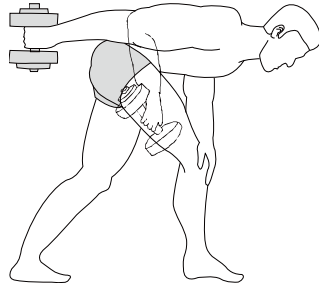
Name: ISM Service Center

E-Mail: service@la-sports.de

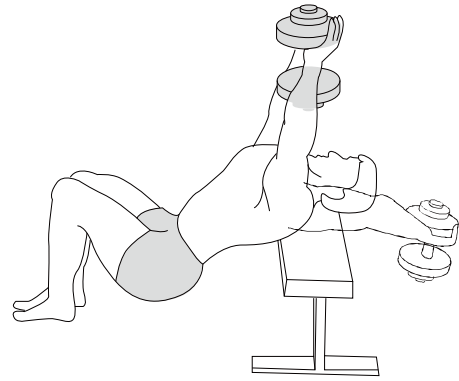
(A)



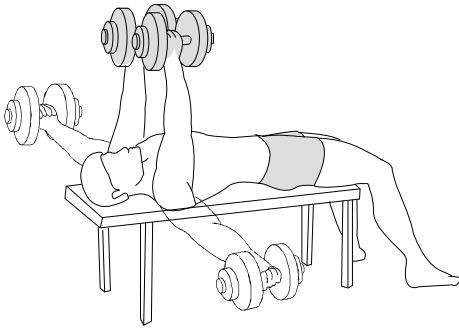
(B)



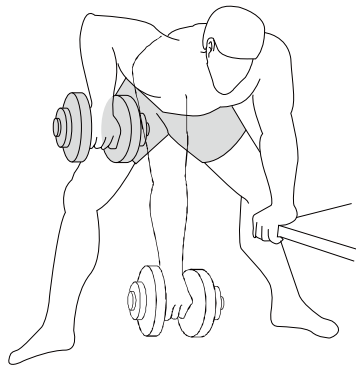
(C)



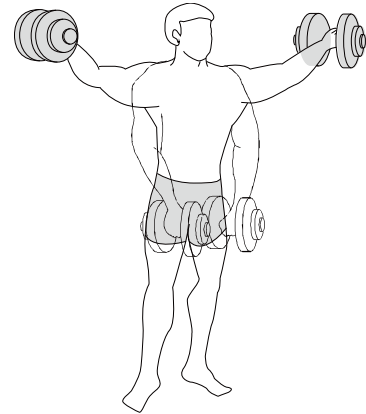
(D)



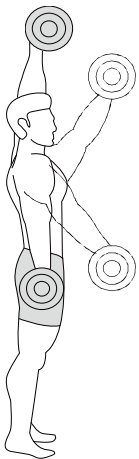
(E)



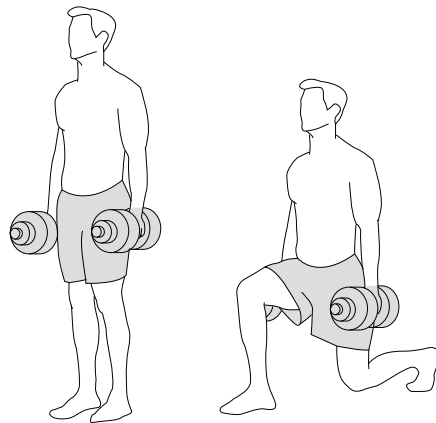
(F)



(G)



(H)



I.S.M. Import Service Management GmbH
Frankenforster Strasse 40
D- 51427 Bergisch Gladbach

Stand der Informationen – Version des informations
Versione delle informazioni – Stand van de informatie
02/2014

IAN 93663

7+