



## KETTLEBELL 5 KG



(GB) (IE)

### KETTLEBELL 5KG

Instructions

(SE)

### KULHANTEL 5 KG

Bruks- och säkerhetsanvisningar

(FR) (BE)

### HALTERE A BOULE 5 KG

Mode d'emploi

(DE) (AT) (CH)

### KETTLEBELL 5 KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FI)

### KAHVAKUULA 5 KG

Käyttö- ja turvallisuusohje

(DK)

### KUGLEHÅNDVÆGT 5 KG

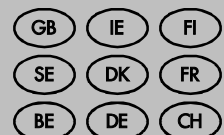
Betjenings- og sikkerhedshenvisninger

(NL) (BE)

### KETTLEBELL 5 KG

Gebruiksaanwijzing

IAN 93661



GB / IE	Usage instructions and safety information	Page	3
FI	Käyttö- ja turvallisuusohje	Sivu	5
SE	Bruks- och säkerhetsanvisningar	Sidorna	7
DK	Betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	9
FR / BE	Instructions de montage et consignes de sécurité	Page	11
NL / BE	Montage- en veiligheidsinstructies	Pagina	14
DE / AT / CH	Montage- und Sicherheitshinweise	Seite	16

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



### Important Safety Information

- a) Please read this manual and retain it!
- b) 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.
- c) 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.
- d) Keep children and pets away from the equipment. This device is intended for use by adults.
- e) 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.
- f) 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.
- g) 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) "Lunge"

Go into a crouch. Keep the weight on the side of the back leg. Press now out of the slight lunge upward and move the arm with the dumbbell over the shoulder and the head (see sketch). Then return to the starting position.

#### (B) Rowing

Place one knee and the hand on the same side on a chair or bench. Keep the free arm with the dumbbell next to the body. Bend your arm and lift the elbow. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

#### (C) Triceps 1

Lie down with your back on a bench. Take the dumbbell in both hands. Raise the dumbbell with flexed elbows above and over your head (see illustration). Bend your elbows. Raise the dumbbell up and stretch the arms. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

#### (D) Triceps 2

Stand upright with your feet shoulder width apart. Take the dumbbell in both hands. Raise the dumbbell with flexed elbows over your head (see illustration). Lower your arms downward behind your shoulders. Lift the dumbbell now up over your head and stretch your arms. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

#### (E) Biceps

Stand upright with your feet shoulder width apart. Hold the arm with the dumbbell next to the body. Slowly bend your arms up to shoulder height. The upper arm and the elbow remain stable next to the body. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

#### (F) Arm & Squat

Stand upright with your feet shoulder width apart. Go into a crouch. Keep your arms with the dumbbell between your legs. Now stretch your legs, straighten up and bend your arms up to shoulder height. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

#### (G) Chest press (with 2 dumbbells)

Lie on your back on a bench. Hold your arms out with the dumbbells close to the body about shoulder level. Move your arms up and together over the chest. Make sure that you firmly grasp the dumbbells so they do not fall. Then return to the starting position.

#### (H) Pushups (with 2 dumbbells)

Support yourself on the floor and with each hand on a dumbbell. Lower the upper body (push-ups). Make sure that you firmly grasp the dumbbells and do not slip. Hold this position for 1-2 seconds and then return to the starting position.

### **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 : 93661

Name: ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

Onnittelumme! Olet hankkinut itsellesi laadukkaan tuotteen. Tutustu huolella tuotteeseen ennen sen asennusta ja ensimmäistä käyttökertaa. Lue asennusohje ja turvallisuusohjeet huolellisesti läpi. Käytä tuotetta vain ohjeen kuvaamalla tavalla ja ohjeessa mainittuun tarkoitukseen. Säilytä ohje hyvin myöhempää tarvetta varten. Liitä ohjeet tuotteen mukaan mahdolliselle uudelle omistajalle.

Huomioi, että hankkimasi tuote on tarkoitettu normaaliin kotikäyttöön (luokka H).

Jotta voit käyttää tuotetta mahdollisimman pitkään noudata seuraavia käyttö- ja huolto-ohjeita. Pienten osien vuoksi tuote ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille.



### Tärkeitä turvallisuusohjeita

- Tuotteen turvallinen käyttö voidaan taata vain, jos se on asennettu oikein ja sitä käytetään ohjeiden mukaisesti. Olet vastuussa siitä, että tuotteen kaikki käyttäjät tuntevat tuotteeseen liittyvät varoitukset.
- Kysy ehdottomasti lääkäriltäsi neuvoa tuotteen mahdollisista terveysriskeistä ja niiden välttämiseksi ennen kuin aloitat tuotteella harjoittelun. Kuuntele kehosi signaaleja. Virheellinen tai liiallinen harjoittelu saattaa vaarantaa terveytesi. Jos sinulla on harjoittelun aikana kipuja, huimausta tai tunnettomuutta, rintaasi ahdistaa, sydämenlyöntisi on epäsäännöllinen tai sinun on vaikea hengittää keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Pidä lapset ja lemmikit tuotteen ulottumattomissa. Tuote on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön.
- Käytä tuotetta tukevalla, tasaisella ja vaakatasoisella pinnalla sekä suojaa lattia tai matto suojapeitteellä. Turvaetäisyyden täytyy olla vähintään 1,5 m joka suuntaan.
- Tuote sopii erityisesti ylävartalon ja käsivarren lihasten harjoitteluun.

### Käyttöohje

Rasvanpoltoon ja kunnon kohottamiseen sopii harjoittelu, joka on 40-60 % maksimista voimankäytöstä (pienemmillä painoilla) ja jossa toistetaan liikettä usein (esimerkiksi 20-25 kertaa). Lihasmassaa ja maksimia voimankäyttöä nostetaan harjoittelulla, jossa käytetään korkeita painoja ja vähän liikkeen toistamista (esimerkiksi 6-10 kertaa).

Säännöllisyys on tärkeää harjoiteltaessa. Lihakset tarvitsevat harjoittelujaksojen välissä päivän tauon, niin

että sopiva harjoittelumäärä olisi kaksi tai kolme kertaa viikossa.

Kaikki seuraavaksi kuvatut harjoitukset tulisi suorittaa yhdestä kolmeen kertaan (eli toistetaan 6-25 kertaa). Muutaman viikon kuluttua voit lisätä painoa harjoitustavoitteesta riippuen ja/tai sopeuttaa toistokeroja.

Pidä vartalosi sopivan jännittyneenä koko harjoittelun ajan. Nosta rinta ylös, vedä vatsa sisään, jännitä takamusta, pidä selkä suorana, koukista kevyesti polvia ja pidä ranteet suorina. Harjoittele aina hitaasti ja tasaisesti.

Käytä laitetta varovasti ja yritä pitää aina tasapainosi. Älä käytä kahvakuulaa koskaan märillä tai rasvaisilla käsillä. Pidä siitä tiukasti käsillä kiinni, jotta se ei liu lattialla ja/tai putoa lattialle.

#### (A) "Kehkot"

Kyykisty alas. Pidä kahvakuulaa takimmaisen jalan vieressä. Nouse sitten kevyestä haara-asennosta ylöspäin ja liikuta sitä kättä, jossa pidät kuulaa sivulta olkapäiden ja pään yläpuolelle. Palaa sitten takaisin alkuasentoon.

#### (B) Soutu

Aseta polvi sekä polven puoleinen käsi tuulille tai penkille. Pidä kuulaa pitävää kättä kehon vieressä. Koukista käsivartta ja nosta kyynärpäätä ylöspäin. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

#### (C) Ojentajalihakset 1

Asetu selinmakuulle penkille. Pidä kahvakuulasta molemmin käsin kiinni. Nosta kuula pään yli kyynärpäiden ollessa koukistettuina. Koukista kyynärpäitä. Nosta kuulaa ylöspäin ja suorista samalla käsivarret. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

#### (D) Ojentajalihakset 2

Asetu olkapäiden levyiseen haara-asentoon selkä suorana. Pidä kahvakuulasta molemmin käsin kiinni. Nosta kuula pään yli kyynärpäiden ollessa koukistettuina. Laske käsivarsia alaspäin olkapäiden taakse. Nosta kuula sitten ylöspäin pään yli ja suorista samalla käsivarret. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

### (E) Hauislihakset

Asetu olkapäiden levyiseen haara-asentoon selkä suorana. Pidä kuulaa pitävä käsivarsi sivulla kehosi vieressä. Koukista sitten käsivarret hitaasti ylöspäin olkapäiden korkeudelle. Olkavarret ja kyynärpäät pysyvät tukevasti kehon vieressä. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

### (F) Käsivarren ja polven koukistus

Asetu olkapäiden levyiseen haara-asentoon selkä suorana. Kyykisty alas. Pidä kuulaa pitäviä käsivarsia jalkojesi välissä. Nouse sitten kyykystä suoristaen jalat ja koukista käsivarsia ylöspäin olkapäiden korkeudelle. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

### (G) Rintapunnerrus (kahdella kahvakuulalla)

Asetu selinmakuulle penkille. Pidä kuulia pitävät kädet sivuilla kehosi vieressä noin olkapäiden korkeudella. Nosta käsivarsia ylöspäin ja vie ne yhteen rinnan yläpuolella. Pidä kahvakuulista tukevasti kiinni, etteivät ne putoa päällesi. Palaa sitten takaisin alkuasentoon.

### (H) Etunojapunnerrukset (kahdella kahvakuulalla)

Asetu etunojaan ja tue kehoasi molemmissa käsissä olevien kuulien avulla. Laske ylävartalo alaspäin (etunojapunnerrus). Pidä kahvakuulista tukevasti kiinni, etteivät ne liu pois altasi. Pysy tässä asennossa 1-2 sekuntia ja palaa sitten takaisin alkuasentoon.

## Takuu

Arvoisa asiakas,

Myönnämme tuotteelle 2 vuoden takuun ostopäivästä lukien. Jos tuote on puutteellinen voit käyttää laillisia oikeuksiasi tuotteen myyjää vastaan. Takuumme ei rajoita näitä laillisia oikeuksia.

### Takuuehdot

Takuu alkaa tuotteen ostopäivästä. Säilytä kassakuitti huolellisesti. Sitä tarvitaan todisteeksi tehdystä ostoksesta.

Jos kahden vuoden sisällä ostopäivästä lukien tuotteessa havaitaan materiaali- tai valmistusvika, joko korjaamme tuotteen tai korvaamme sen uudella maksutta. Takuun saaminen edellyttää, että viallinen tuote ja kassakuitti esitetään määräajan sisällä sekä ilmoitetaan lyhyesti kirjallisesti, mikä tuotteessa on vikana ja milloin se on havaittu.

Jos takuumme kattaa vian, palautamme sinulle korjatun tai uuden tuotteen. Tuotteen korjaus- tai vaihtoajankohdasta ei ala uusi takuu-aika.

### Takuun laajuus

Tuote on valmistettu huolellisesti tarkkojen laatustandardien mukaisesti, ja se on tarkastettu huolella ennen toimitusta.

Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvial. Takuu ei kata tuotteen osia, jotka kuluvat normaalisti käytössä ja joita pidetään kuluvina osina.

Takuu raukeaa, jos tuotetta on vahingoitettu, sitä ei ole käytetty tai huollettu asianmukaisesti. Jotta tuotetta käytetään asianmukaisesti noudata tarkasti kaikkia käyttöoppaassa mainittuja ohjeita. Vältä ehdottomasti tuotteen sellaista käyttöä ja käsittelyä, josta käyttöohjeessa erityisesti varoitetaan.

### Menettely takuutapauksessa

Noudata seuraavia ohjeita, jotta voimme käsitellä asiiasi nopeasti.

- Säilytä kassakuitti ja tuotenumero (IAN 93661/18253) kaikkia tiedusteluja varten ja todisteena tehdystä ostoksesta.
- Tuotenumero on merkitty käyttöohjeen etusivuun (vasemmassa alakulmassa) tai pakkaukseen.
- Jos havaitset tuotteessa toimintovirheitä tai muita puutteita ota yhteyttä ensin mainittuun huoltopalveluun puhelimitse tai sähköpostitse.
- Vialliseksi havaitun tuotteen voit lähettää sitten maksutta ilmoitettuun huoltopalveluosoitteeseen liittämällä tuotteeseen kassakuitin ja kirjallisen maininnan viasta ja sen havaintoajankohdasta.
- Tämän käyttöohjeen, muita käsikirjoja, tuotevideoita ja ohjelmistoja voit ladata osoitteesta [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).

## SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

Vi gratulerar till köpet! Med köpet har du bestämt dig för kvalitetsprodukt. Se noga efter hur produktens montering fungerar och hur den används första gången. Läs noga igenom följande monteringsinstruktion och säkerhetsanvisning. Använd endast produkten enligt beskrivning för avsedda användningsområden. Bevara anvisningen på ett säkert ställe. Lämna vidare alla anvisningar om produkten överlämnas till tredje part.

Observera, att du har blivit ägare till ett träningsredskap för normalt hemmabruk (Klass H).

För att du länge ska ha glädje av produkten, titta noga på följande bruksanvisning och skötselansvisningar. Eftersom produkten består av smådelar är den inte lämplig för barn under tre år (3).



#### Viktig information för säkerheten

- En säker användning av redskapet kan endast garanteras, om det har monterats på rätt sätt. Det kommer an på dig, att alla användare av redskapet informeras om varningsanvisningar.
- Sök upp din husläkare först, för att ta reda på eventuella hälsorisker eller för att förebygga innan du börjar med ett träningsprogram. Observera kroppens egna signaler. En felaktig eller överdriven träning kan vara skadlig. Skulle du under träningen få smärtor eller få en tryckande känsla i bröstkorgen, oregelbundna hjärtslag, extrem andningsnöd, yrsel eller matthet, ska du direkt avbryta träningen och uppsöka läkare.
- Barn eller husdjur ska inte hantera träningsredskapet. Redskapet är endast avsedd för vuxna.
- Använd redskapet på ett stabilt, jämnt, vertikalt plan med golv- och mattskydd. Säkerhetsavståndet runt omkring ska minst vara 1,5 m.
- Redskapet är först och främst lämplig som träning för överkrop & armmuskler.

#### Instruktionsanvisning

För fettförbrukning och konditionuppbyggnad lämpar sig en träning med 40% till 60% av maxbelastningen (det betyder med små vikter och hög upprepningsfrekvens (till exempel 20 – 25). Muskelmassan och maximal styrka stegras med en träning med mycket höga vikter och lägre upprepningsfrekvenser (till exempel 6 – 10).

En regelbunden träning är viktig. Musklerna behöver en dags vila mellan träningspassen, att man kan träna två eller tre gånger i veckan.

Varje övning som visas, ska genomföras i en eller tre omgångar (det vill säga 6 – 25 upprepningar). Efter några veckor kan beroende på vilket träningsmålet är vikten höjas och/eller upprepningssekvenserna anpassas.

Se till under träningen, att kroppen spänns ordentligt. Sträck på bröstkorgen dra in magen, spänn sätet ordentligt, stå med rak rygg, böj lätt på knäna och håll handlederna raka. Träna alltid långsamt och metodiskt.

Använd redskapet försiktigt och håll alltid balansen. Använd inte hanteln med våta eller flottiga händer. Håll ett fast grepp med händerna om hanteln, så att du inte glider av den och/eller den inte faller ner.

#### (A) Utfall

Sätt dig på huk. Håll hanteln på det bakre benets sida av kroppen. Tryck dig nu uppåt ur ett lätt utfallssteg och rör armen med hanteln sidledes över axeln och huvudet. Återgå sedan till utgångspositionen.

#### (B) Hantelrodd

Placera ett knä och samma sidas hand på en stol eller en bänk. Håll den lediga armen med hanteln bredvid kroppen. Böj nu armen och lyft armbågen. Håll denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

#### (C) Triceps 1

Lägg dig med ryggen mot en bänk. Fatta tag i hanteln med båda händerna. För hanteln med böjda armbågar över huvudet. Böj armbågarna. Lyft hanteln uppåt och sträck ut armarna. Håll denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

#### (D) Triceps 2

Ställ dig upprätt med fötterna axelbrett isär. Fatta tag i hanteln med båda händerna. För hanteln med böjda armbågar över huvudet. Sänk dina armar nedåt bakom axlarna. Lyft nu hanteln uppåt över huvudet och sträck ut armarna. Håll denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

#### (E) Biceps

Ställ dig upprätt med fötterna axelbrett isär. Håll armen med hanteln intill kroppens sida. Böj nu långsamt armarna uppåt till axelhöjd. Överarmarna och armbågarna stannar stabilt kvar bredvid kroppen. Håll

denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

#### (F) Arm- och knäböj

Ställ dig upprätt med fötterna axelbrett isär. Sätt dig på huk. Håll armarna med hanteln mellan benen. Sträck nu benen, räta upp dig och böj armarna uppåt till axelhöjd. Håll denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

#### (G) Bröstpress (med två hantlar)

Lägg dig på rygg på en bänk. Håll armarna med hantlarna intill kroppens sida ungefär i axelhöjd. Rör dina armar uppåt och för ihop dem över bröstet. Se till att du håller ett fast grepp om hantlarna så att de inte faller ner. Återgå sedan till utgångspositionen.

#### (H) Armhävning (med två hantlar)

Stöd dig med en hantel i vardera handen mot golvet. Sänk nu ned överkroppen (armhävning). Se till att du håller ett fast grepp om hantlarna så att du inte glider av. Håll denna ställning i en till två sekunder och återgå sedan till utgångspositionen.

### Garanti

Kära kunder,

På denna produkt är 2 års garanti från den dag varan köpts. I händelse av fel på produkten har säljaren rättsligt ansvar inför kunden beträffande produkten. Detta rättsliga ansvar blir inte inskränkt genom garantin som beskrivs i nedan.

#### Garantivillkor

Garantifristen börjar med inköpsdatum. Tänk på att väl bevara originalkvittot. Detta behövs som bevis för köp av varan.

Skulle ett material eller fabriksfel uppträda på produkten under tiden för inköpsdatum inom två år, kommer produkten att repareras gratis eller ersättas av oss – efter vår bedömning –. Detta garantiåtagande förutsätter, att kassakvittot och det defekta redskapet lämnas in inom sagda frist tillsammans med en kort beskrivning, vilket fel det rör sig om och hur det har uppstått.

Om felet ingår i vårt garantiåtagande, får du en reparerad eller en ny produkt tillbaka. I och med reparation eller byte av produkten upphör garantin.

#### Garantins omfattning

Redskapet har tillverkats noggrant enligt stränga kvalitetsriktlinjer och har testats grundligt före leverans.

Garantin gäller för material- eller fabriksfel. Garantin omfattar inte produktdelar, som utsatts för normalt slitage och som kan anses som utslitna delar.

Denna garanti gäller inte, om produkten skadats, inte använts eller sköts korrekt. För att använda produkten på ett korrekt sätt ska alla instruktioner i bruksanvisningen följas noga. Användningsområden eller hantering som avråds eller varnas för i bruksanvisningen, ska absolut respekteras.

#### Hantering av garantiåtagande

För att snabbt kunna ta hand om ditt ärende, följ noga följande anvisningar:

- Behåll kvittot i händelse av behov och artikelnummer (IAN 93661/18253) som bevis för köpet.
- Artikelnummer finns på anvisningens titelblad (nere till vänster) eller nummer på förpackningen.
- Skulle funktionsfel eller andra brister förekomma, kontakta nedan nämnda serviceställe per telefon eller via e-mail.
- En produkt som är defekt ska skickas tillsammans med kassakvittot och uppgifter bifogas om vilka defekter det rör sig om och när dessa har uppstått, portofritt till angiven serviceadress.
- På [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) kan du ladda ner dessa och många andra handböcker, produktvideor och mjukvaror.

### SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

Hjerteligt tillykke! Med dette køb har du valgt et førsteklases produkt. Gør dig fortrolig med produktet, inden det monteres og tages i brug første gang. Nedenstående brugsanvisning og sikkerhedshenvisninger skal læses grundigt igennem. Produktet må kun anvendes som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Gem denne brugsanvisning godt. Ved videregivelse af produktet til tredjemand medleveres alle dokumenter.

Vær opmærksom på, at du har købt et redskab til normal hjemmebrug (klasse H).

For at sikre, at du kan have glæde af produktet i lang tid, bedes du overholde følgende brugshenvisninger og plejeoplysninger. På grund af smådele er dette produkt ikke egnet til børn under tre (3) år.



### Vigtige oplysninger om sikkerhed

- En sikker anvendelse af redskabet kan kun opnås, når det er korrekt sammensat og anvendes korrekt. Det er dit ansvar, at alle brugere af redskabet er informeret om advarslerne.
- Inden du påbegynder et træningsprogram, bør du ubetinget kontakte din læge for at konstatere eller forebygge eventuelle sundhedsrisici. Vær opmærksom på din krops signaler. Ukorrekt eller overdreven træning kan skade dit helbred. Såfremt du under træningen mærker smerter, trykkende fornemmelse i brystkassen, uregelmæssigt hjerteslag, ekstrem åndenød, bliver svimmel eller ør, skal du omgående afbryde træningen og kontakte din læge.
- Børn og dyr skal holdes på afstand af redskabet. Dette redskab er kun beregnet til anvendelse af voksne.
- Redskabet anvendes på et stabilt, jævnt og vandret underlag med beskyttende afdækning af gulv eller tæppe. Sikkerhedsafstanden skal hele vejen rundt være mindst 1,5 m.
- Redskabet er specielt egnet til træning af overkrops- & armmuskulaturen.

### Benjeningsvejledning

Til fedtreduktion og kraftudholdenhed er en træning med 40 % - 60 % af den maksimale kraftbelastning passende (det vil sige med mindre vægte) og høje gentagelsestal (for eksempel 20 - 25). Muskelmassen og maksimalkraften øges med en træning med meget tunge vægte og lave gentagelsestal (for eksempel 6 - 10).

Regelmæssighed er vigtig for træningen. Muskulaturen har brug for en dags pause mellem træningsenhederne, således at man skal træne to eller tre gange om ugen.

Hver af nedenfor viste øvelser skal gennemføres med et til tre sæt (dvs. 6 - 25 gentagelser). Efter nogle uger kan du, afhængig af træningsmål, øge vægten og/eller tilpasse gentagelsestallet.

Under træningen skal man altid sørge for en tilstrækkelig spænding af kroppen. Løft brystkassen, træk maven ind, spænd i bagdelen, hold ryggen lige, bøj knæene let og hold håndleddene lige. Man skal altid træne langsomt og jævnt.

Anvend redskabet forsigtigt og hold altid balancen. Anvend ikke håndvægten med våde eller fedtede hænder. Hold et fast greb i den med hænderne, så du ikke glider og/eller den ikke tabes.

#### (A) „Lunge“

Stå i hugstilling. Hold håndvægten ned langs kroppen ved det bageste ben. Ret dig nu op fra det lette udfaldsskridt og bevæg armen med håndvægten sidelæns op over skulderen og hovedet. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (B) Roning

Sæt et knæ og hånden på samme side på en stol eller en bænk. Hold den frie arm med håndvægten ved siden af kroppen. Bøj nu armen og løft albuen. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (C) Triceps 1

Læg dig på ryggen på en bænk. Tag håndvægten i begge hænder. Før håndvægten over hovedet med bøjede albuer. Bøj albuerne. Løft håndvægten opad og stræk samtidig armene. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (D) Triceps 2

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Tag håndvægten i begge hænder. Før håndvægten over hovedet med bøjede albuer. Sænk armene nedad bagved skuldrene. Løft nu håndvægten op over hovedet og stræk samtidig armene. Hold denne stilling i 1 - 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (E) Biceps

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Hold armen med håndvægten ned langs kroppen. Bøj nu langsomt armene opad til skulderhøjde. Overarme og albuer holdes konstant ved siden af kroppen. Hold denne stilling i 1 – 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (F) Arm- & knæbøjning

Stil dig oprejst med fødderne spredt i skulderbredde. Stå i hugstilling. Hold armene med håndvægten mellem benene. Stræk nu benene, ret dig op og bøj armene opad til skulderhøjde. Hold denne stilling i 1 – 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (G) Brystpres (med 2 håndvægte)

Læg dig på ryggen på en bænk. Hold armene med håndvægtene ved siden af kroppen omtrent i skulderhøjde. Bevæg armene opad og før dem sammen over brystet. Sørg for at holde godt fast i håndvægtene, og pas på at de ikke tabes. Vend derefter tilbage til udgangspositionen.

#### (H) Håndliggende stilling (med 2 håndvægte)

Støt dig på gulvet med hver hånd på en håndvægt. Sænk nu overkroppen (håndliggende stilling). Sørg for at holde godt fast i håndvægtene, så de ikke glider. Hold denne stilling i 1 – 2 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

### Garanti

Kære kunde,

På dette redskab har du 2 års garanti fra købsdato. I tilfælde af mangler ved dette produkt har du over for sælgeren af produktet lovmæssige rettigheder. Disse lovmæssige rettigheder begrænses ikke af vores garanti, som anføres nedenfor.

#### Garantibetingelser

Garantifristen regnes fra købsdato. Gem den originale kassebon godt. Dette dokument er bevis for dit køb.

Såfremt der i løbet af to år fra købsdatoen af dette produkt opstår en materiale- eller fabriksfejl, repareres eller erstattes produktet af os – efter vores valg. Denne garantiydelse forudsætter, at det defekte redskab og købsbeviset (kassebon) fremvises inden for fristen, og at det skriftligt kort beskrives, hvori fejlen består, og hvornår den er opstået.

Hvis defekten dækkes af vores garanti, får du det reparerede eller et nyt produkt retur. Med reparation

eller erstatning af produktet påbegyndes der ikke en ny garantiperiode.

#### Garantiomfang

Redskabet er omhyggeligt produceret efter strenge kvalitetskrav og samvittighedsfuldt afprøvet forud for levering.

Garantiydelsen gælder for materiale- eller fabriksfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normal slitage og derfor kan betragtes som sliddele.

Denne garanti bortfalder, hvis produktet er beskadiget, ikke anvendes eller vedligeholdes fagligt korrekt. Ved en faglig korrekt anvendelse af produktet skal alle anvisninger, som er anført i brugsanvisningen, nøje overholdes. Anvendelser og handlinger, som frarådes eller advares imod i brugsanvisningen, skal absolut undgås.

#### Behandling af garantisager

For at sikre en hurtig behandling af din sag bedes du følge nedenstående henvisninger:

- Hold kassebon og varenummer (IAN 93661/18253) klar som bevis for købet ved forespørgsel.
- Varenummeret kan ses på forsiden af brugsanvisningen (nederst til venstre) eller nummeret på emballagen.
- Såfremt der opstår funktionsfejl eller andre mangler, bedes du kontakte nedennævnte serviceafdeling telefonisk eller pr. E-mail.
- Et som defekt anset produkt kan du derefter sende portofrit til den serviceadresse, som du har fået oplyst, vedlagt købsbeviset (kassebon) og angivelse af, hvori fejlen består, og hvornår den er opstået.
- På [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) kan du downloade denne og mange andre brugsanvisninger, produktvideoer og software.

### SERVICE

ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

Sincères félicitations ! Avec cet achat, vous avez porté votre choix sur un produit de haute qualité. Familiarisez-vous avec le produit avant de procéder au montage et à la première mise en service. À cet effet, lisez attentivement la notice de montage suivante ainsi que les consignes de sécurité. Utilisez le produit uniquement de la manière décrite et pour les domaines d'utilisation indiqués. Conservez soigneusement ce mode d'emploi. En cas de transmission du produit à des tiers, veuillez leur remettre également tous les documents.

Veuillez noter que vous avez acheté un appareil conçu pour un usage domestique normal (classe H). Afin que ce produit vous apporte encore longtemps beaucoup de plaisir, veuillez respecter les instructions d'utilisation et les consignes d'entretien suivantes. En raison de la petite taille de certaines pièces, ce produit ne convient pas aux enfants de moins de trois (3) ans.



#### Informations importantes pour la sécurité

- a) Une utilisation sûre de l'appareil ne peut être garantie que s'il a été monté correctement et s'il est utilisé correctement. Il est de votre responsabilité que tous les utilisateurs de l'appareil soient bien informés sur les mises en garde.
- b) Avant de commencer un quelconque programme d'entraînement, consultez impérativement un médecin pour détecter et prévenir les risques éventuels pour la santé. Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut compromettre votre santé. Si, à un moment quelconque de votre entraînement, vous ressentez des douleurs, de l'oppression dans la poitrine, des battements de cœur irréguliers, des difficultés respiratoires extrêmes, des vertiges ou des engourdissements, interrompez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
- c) Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux. Cet appareil est destiné à être utilisé par des adultes.
- d) Utilisez l'appareil sur une surface solide, plate et horizontale avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Une distance de sécurité d'1,5 m minimum doit toujours être respectée tout autour de l'appareil.
- e) L'appareil convient en particulier pour l'entraînement des muscles du torse et des bras.

#### Manuel d'utilisation

Pour l'élimination des graisses et l'endurance, il convient de s'entraîner avec 40 à 60% de la charge maximale (c'est-à-dire avec des poids de petite taille) et avec un grand nombre de répétition (par exemple 20 à 25). La masse musculaire et la force maximale augmentent grâce à un entraînement avec des poids très élevés et un nombre de répétitions plus réduit (par exemple 6 à 10).

La régularité de l'entraînement est un facteur important. La musculature a besoin d'un jour de repos entre les unités d'entraînement, de sorte qu'il faudrait s'entraîner deux ou trois fois par semaine.

Chacun des exercices décrits devrait être exécuté avec un à trois jeux (c'est-à-dire de 6 à 25 répétitions). Après quelques semaines, vous pouvez augmenter le poids en fonction de l'objectif d'entraînement et/ou adapter le nombre de répétitions.

Veillez toujours à avoir une tension corporelle suffisante pendant l'entraînement. Soulevez la poitrine, rentrez le ventre, contractez les fessiers, tenez le dos droit, fléchissez légèrement les genoux et tenez les poignets droits. Entraînez-vous toujours lentement et régulièrement.

Utilisez cet haltère avec précaution et veillez à toujours garder l'équilibre. N'utilisez jamais l'haltère avec des mains mouillées ou grasses. Empoignez fermement l'haltère pour ne pas glisser et/ou pour ne pas le laisser tomber.

#### (A) «Poumon»

Mettez-vous en position accroupie. Tenez l'haltère sur le côté de la jambe en arrière. Redressez-vous en vous aidant de votre appui sur les jambes et levez le bras avec l'haltère sur le côté au-dessus de l'épaule et de la tête. Puis revenez à la position de départ.

#### (B) Rameur

Mettez le genou et la main du même côté sur une chaise ou sur un banc. Laissez pendre le bras libre avec l'haltère le long du corps. Puis pliez le bras et levez le coude. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

#### (C) Triceps 1

Allongez-vous le dos sur un banc. Prenez l'haltère à deux mains. Amenez l'haltère avec les coudes pliés au-dessus de la tête. Pliez les coudes. Levez l'haltère vers le haut en tendant les bras. Maintenez cette position

pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

#### (D) Triceps 2

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Prenez l'haltère à deux mains. Amenez l'haltère avec les coudes pliés au-dessus de la tête. Descendez les bras derrière les épaules. Levez ensuite l'haltère au-dessus de la tête en tendant les bras. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

#### (E) Biceps

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Tenez le bras avec l'haltère le long du corps. Puis pliez lentement les bras vers le haut jusqu'à la hauteur des épaules. La partie supérieure des bras et les coudes restent fixes contre le corps. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

#### (F) Pli des bras et demi squats

Tenez-vous droit en écartant les pieds à la largeur des épaules. Mettez-vous en position accroupie. Tenez les bras avec les haltères entre les jambes. Puis allongez les jambes, redressez-vous les bras et pliez les bras vers le haut jusqu'à la hauteur des épaules. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

#### (G) Presse pectorale (avec 2 haltères)

Allongez-vous le dos sur un banc. Tenez les bras avec les haltères près du corps à peu près à la hauteur des épaules. Levez les bras en les faisant passer au-dessus de la poitrine. Faites attention à bien serrer les haltères pour qu'ils ne tombent pas. Puis revenez à la position de départ.

#### (H) Pompes (avec 2 haltères)

Prenez appui sur le sol avec une main sur chaque haltère. Abaissez le haut du corps (pompe). Faites attention à bien serrer les haltères pour qu'ils ne dérapent pas. Maintenez cette position pendant 1 à 2 secondes puis revenez à la position de départ.

### Garantie

Vous recevez sur cet appareil une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat. En de défauts de ce produit, vous disposez de droits légaux à l'encontre du vendeur du produit. Ces droits légaux ne sont pas limités par notre garantie présentée ci-après.

### Conditions de garantie

La période de garantie prend effet à la date d'achat. Veuillez conserver soigneusement l'original du ticket de caisse. Ce document est requis en tant que preuve de l'achat.

Si un défaut de fabrication ou de matériau survient dans un délai de deux ans à compter de la date d'achat de ce produit, celui-ci sera réparé ou remplacé - à notre choix - gratuitement par nos soins. Cette prestation de garantie présuppose que l'appareil défectueux et le justificatif d'achat (ticket de caisse) soit présenté dans le délai imparti et que soit brièvement décrit par écrit la nature du défaut et la date à laquelle il est survenu.

Si le défaut est couvert par notre garantie, vous recevrez en retour le produit réparé ou un produit neuf. La réparation ou le remplacement du produit ne donne pas lieu à une nouvelle période de garantie.

### Étendue de la garantie

L'appareil a été produit avec soin conformément à des directives qualité strictes et a été consciencieusement vérifié avant la livraison. La garantie est applicable en cas de vice de matériau ou de fabrication. La garantie ne s'étend pas aux pièces du produit qui sont soumises à une usure normale et peuvent être de ce fait considérées comme pièces d'usure.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé, n'a pas été utilisé de manière correcte ou n'a pas été entretenu. Pour utiliser le produit de manière conforme, il est nécessaire de respecter strictement toutes les consignes figurant dans le mode d'emploi. Il convient d'éviter impérativement les utilisations et managements que le mode d'emploi déconseille ou qui font l'objet d'avertissements.

### Processus en cas d'intervention de la garantie

Aux fins de garantir un traitement rapide de votre demande, veuillez suivre les indications suivantes :

- Pour toutes les demandes, veuillez fournir le ticket de caisse et le numéro d'article (IAN 93661/18253) à titre de preuve d'achat.
- Vous trouverez le numéro de l'article sur la page de garde de votre mode d'emploi (en bas à gauche) ou le numéro sur l'emballage.
- Si des défauts de fonctionnement ou autres vices devaient se manifester, veuillez d'abord contacter le département SAV mentionné ci-après par téléphone ou par e-mail.
- Vous pouvez renvoyer sans frais de port pour vous un produit considéré comme défectueux en

joignant la preuve d'achat (ticket de caisse) et en indiquant en quoi consiste le défaut et la date à laquelle il est apparu à l'adresse du service après-vente qui vous a été communiquée.

- Vous pouvez télécharger ces manuels et beaucoup d'autres ainsi que des vidéos de produit et logiciels sur [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)

#### **SERVICE**

Nom: ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

Hartelijk gefeliciteerd!

Met uw koop hebt u voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u vertrouwd met het product voor de montage en de eerste ingebruikname. Lees hiervoor de navolgende montage- en veiligheidsinstructies door. Gebruik het product uitsluitend zoals beschreven en voor het aangegeven gebruiksdoeleinde. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Overhandig alle documenten als u het product aan derden geeft.



### Belangrijke veiligheidsinformatie

- a) Gelieve deze handleiding te lezen. En bewaar ze!
- b) Lees en volg de handleiding en alle verdere informatie alvorens u het toestel monteert en gebruikt. Het gebruik van het toestel is alleen veilig als het correct wordt gemonteerd en gebruikt. U bent er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van het toestel geïnformeerd zijn over de veiligheidswaarschuwingen.
- c) Bezoek voor u begint met een trainingsprogramma absoluut uw huisarts om eventuele gezondheidsrisico's vast te stellen dan wel te voorkomen. Let op de signalen van uw lichaam. Foutief of overmatig trainen kan uw gezondheid schaden. Als u tijdens de training pijn opmerkt of een beklemmend gevoel in de borstkas, een onregelmatige hartslag, extreme ademnood, duizeligheid of lichthoofdigheid, onderbreek dan onmiddellijk uw training en zoek uw huisarts op.
- d) Hou het toestel buiten bereik van kinderen en dieren. Dit toestel is enkel bestemd voor gebruik door volwassenen.
- e) Gebruik het toestel op een stabiele, vlakke en horizontale ondergrond met een beschermende afdekking voor uw vloer of tapijt. De veiligheidsafstand rondom moet minstens 1,5 m zijn.
- f) Het toestel is in het bijzonder geschikt voor het trainen van de spieren van het bovenlichaam en de armen.

### Handleiding

Gebruik het toestel voorzichtig en behoud steeds uw evenwicht.

Om vet af te bouwen en het krachthoudingsvermogen te trainen is een training geschikt aan 40 tot 60% van de maximale krachtbelasting (dit betekent met kleinere gewichten) en met een hoog aantal herhalingen (bijvoorbeeld 20 – 25). De spiermassa en de maximumkracht worden

getraind met zeer grote gewichten en een laag aantal herhalingen (bijvoorbeeld 6 – 10).

Elk van de onderstaande oefeningen dient uitgevoerd te worden in één tot drie reeksen (dit betekent 6 – 25 herhalingen). Na enkele weken kunt u afhankelijk van uw trainingsdoel het gewicht verhogen en/of het aantal herhalingen aanpassen.

Let tijdens de training steeds op voldoende lichaamsspanning. Borst vooruit, buik intrekken, billen aanspannen, rug recht houden, knieën lichtjes buigen en polsen recht houden. Train altijd langzaam en gelijkmatig.

Gebruik de halters niet met natte of vette handen. Hou ze met uw handen stevig vast zodat ze niet wegglijpen en/of op de grond vallen.

#### (A) „Longen“

Hurk. Hou de halter op de lichaamsszijde van het achterste been. Richt u vervolgens op vanuit de lichte uitvalstap en beweeg de arm met de halter naar opzij, hoger dan uw schouder en uw hoofd (zie tekening rechts). Keer daarna terug naar de uitgangspositie.

#### (B) Roeien

Plaats één knie en de hand van dezelfde kant van uw lichaam op een stoel of bank. Hou uw vrije arm met de halter naast uw lichaam. Buig nu deze arm en steek uw elleboog naar boven. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

#### (C) Triceps 1

Ga ruggelings op een bank liggen. Neem de halter vast met beide handen. Breng de halter met gebogen ellebogen boven het hoofd (zie tekening). Buig uw ellebogen. Til de halter nu naar boven en strek daarbij uw armen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

#### (D) Triceps 2

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Neem de halter vast met beide handen. Breng de halter met gebogen ellebogen achter uw hoofd (zie tekening). Laat uw armen tot achter uw schouders zakken. Til de halter nu boven uw hoofd en strek daarbij uw armen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

#### (E) Biceps

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Hou uw arm met de halter langs uw lichaam. Buig uw arm nu langzaam naar boven tot op

schouderhoogte. Uw bovenarm en elleboog blijven stabiel langs uw lichaam. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

**(F) Arm- & kniebuigingen**

Ga rechtop staan met uw voeten schouderbreed uit elkaar. Hurk. Hou uw armen met de halters tussen uw benen. Strek nu uw benen, ga rechtop staan, buig uw armen en steek ze naar boven tot op schouderhoogte. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

**(G) Borstpers (met 2 halters)**

Ga ruggelings op een bank liggen. Hou uw armen met de halters langs uw lichaam ongeveer op schouderhoogte. Strek uw armen uit naar boven en breng ze boven uw borst bij elkaar. Let er op dat u de halters stevig vastgrijpt en niet laat vallen. Keer vervolgens terug in de uitgangspositie.

**(H) Opdrukken (met 2 halters)**

Steun op de grond met beide handen elk op een halter. Laat uw bovenlichaam nu zakken (onderste positie bij opdrukken). Let er op dat u de halters stevig vastgrijpt en niet laat wegglijpen. Hou deze positie 1 – 2 seconden aan en keer vervolgens terug naar de uitgangspositie.

**Garantie**

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

**SERVICE**

ISM Service Center  
E-Mail: [service@la-sports.de](mailto: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. 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.



#### **Achtung: Wichtige Sicherheits- & allgemeine Informationen**

- a) Bitte beachten Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie auf!
- b) 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.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Halten Sie Kinder und Tiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
- f) 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.

- g) Vor Gebrauch sollte der Artikel jedes Mal überprüft werden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur erhalten bleiben, wenn es regelmäßig überprüft wird.
- h) 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.
- i) Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die in die beweglichen Teile Ihres Trainingsgerätes geraten könnte.
- j) Das Gerät ist nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
- k) Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- l) Das Gerät eignet sich insbesondere für das Training der Oberkörper- & Armmuskulatur und zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Fettverbrennung.

#### **Allgemeine Hinweise**

Die Benutzung Ihrer Hantel 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 Stoffwechselprodukte 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. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

#### Übungshinweise

Benutzen Sie die Hantel nicht mit nassen oder fettigen Händen. Halten Sie sie mit den Händen fest umfasst, damit Sie nicht abrutschen und/oder diese herunter fällt.

#### (A) „Lunge“

Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leicht gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Gehen Sie nun wie abgebildet in die Hocke. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Knie des vorderen Beins nicht über die Fußspitze dieses Beins nach vorne hinaus schieben. Halten Sie die Hantel auf der Körperseite des hinteren Beins.

Drücken Sie sich nun aus dem leichten Ausfallschritt nach oben und bewegen Sie den Arm mit der Hantel seitlich über die Schulter und den Kopf (siehe Zeichnung rechts). Kehren Sie dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

#### (B) Rudern gebeugt

Setzen Sie wie abgebildet ein Knie sowie die Hand der gleichen Seite beispielsweise auf einem Stuhl oder einer Bank ab. (Alternative: Stellen Sie sich mit den Beinen etwa in Schrittstellung auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade. Beugen Sie den Oberkörper wie gezeigt leicht nach vorne und stützen Sie sich mit Arm auf der Seite des nach vorne stehenden Beins ab. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr vorderes Knie nicht über den Fuß hinaus nach vorne bewegen.)

Halten Sie den freien Arm mit der Hantel mit nach innen gerichteter Handfläche seitlich neben dem Körper. Beugen Sie nun langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen mit weiterhin nach innen gerichteten Handinnenseiten bis auf Schulterhöhe an. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (C) Trizeps Curl liegend

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine Bank und setzen Sie die Füße neben beziehungsweise vor der Bank ab wie auf der Abbildung dargestellt. Nehmen Sie die Hantel in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf (siehe Zeichnung). Beugen Sie die Ellenbogen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.

Heben Sie die Hantel nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (D) Trizeps Curl stehend

Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Nehmen Sie die Hantel in beide Hände und führen Sie diese mit gebeugten Ellenbogen über den Kopf (siehe Zeichnung). Senken Sie Ihre Arme hinter den Schultern nach unten ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rumpf ständig angespannt ist und Sie kein Hohlkreuz bilden.

Heben Sie die Hantel nun nach oben über den Kopf an und strecken Sie dabei die Arme. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (E) Armbeugen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien

hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Halten Sie die Arme mit der Hantel (oder mit den Hanteln, wenn Sie in jeder Hand eine Hantel haben) mit nach innen gerichteten Handflächen seitlich neben dem Körper. Beugen Sie nun langsam die Arme nach oben bis auf Schulterhöhe und drehen Sie die Handinnenseiten dabei so, dass diese am Ende nach oben zeigen (Oberarme und Ellenbogen bleiben stabil neben dem Körper). Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (F) Arm- & Kniebeugen

Stellen Sie sich wie abgebildet mit den Beinen schulterbreit auseinander mit leichten gebeugten Knien hin, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Gehen Sie nun wie gezeigt in die Hocke (achten Sie darauf, dass sich Ihre Knie nicht über die Füße hinaus nach vorne bewegen) und halten Sie die Arme mit der Hantel (oder mit den Hanteln, wenn Sie in jeder Hand eine Hantel haben) zwischen den Beinen. Strecken Sie nun die Beine, richten Sie sich mit geradem und stabilem Rücken auf und beugen Sie gleichzeitig die Arme nach oben bis auf Schulterhöhe wie bei der beschriebenen Übung „Armbeuge“. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (G) Brustpresse (mit 2 Hanteln)

Legen Sie sich wie abgebildet mit gebeugten Knien auf den Rücken auf eine Bank, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Halten Sie die Arme mit den Hanteln mit gebeugten (oder, als höherer Schwierigkeitsgrad mit gestreckten) Ellenbogen seitlich neben dem Körper etwa auf Schulterhöhe. Bewegen Sie Ihre Arme nun nach oben, strecken Sie diese gegebenenfalls und führen Sie diese gestreckt über der Brust zusammen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hanteln fest greifen und diese nicht fallen. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

#### (H) Liegestütze (mit 2 Hanteln)

Stützen Sie sich wie abgebildet mit geradem Rücken und gestreckten Beinen (eine einfachere Variante ist mit gebeugten Beinen auf den Knien) auf dem Boden und mit jeder Hand auf einer Hantel ab, halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.

Führen Sie nun Liegestütze mit den Händen auf den Hanteln durch, indem Sie den Oberkörper durch Beugen der Arme bei stabilem Rumpf nach unten bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie die Hanteln fest greifen und nicht abrutschen. Halten Sie diese Stellung für 1 – 2 Sekunden und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

### **Wartung und Pflege**

Nachdem Training sollten Sie die folgenden Schritte durchführen damit Sie lange Freude mit Ihrem neuen Gerät haben: Wischen Sie das Gerät und die Handgriffe mit einem trockenen Tuch ab. So vermeiden Sie, dass die Komponenten durch trocknenden Schweiß verunreinigt werden. Lagern Sie es außerhalb der Reichweite von Kinder und möglichst so, dass es niemanden stört.

### **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 Kassenbon 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 (Kassenbon) 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:

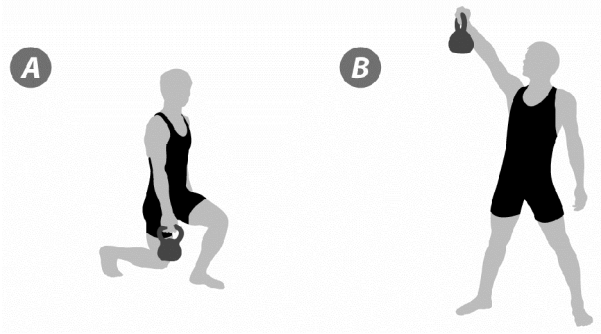
- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 93661/18253) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Titelblatt ihrer Anleitung (unten links) oder der Nummer auf der Verpackung.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) 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](http://www.lidl-service.com) können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

### **SERVICE**

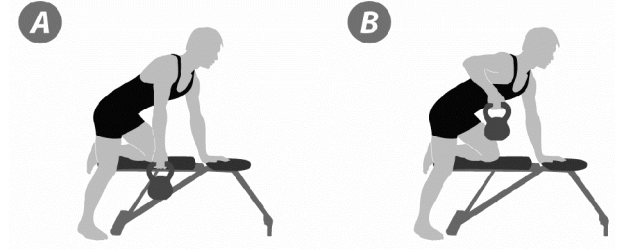
Name: ISM Service Center

E-Mail: [service@la-sports.de](mailto:service@la-sports.de)

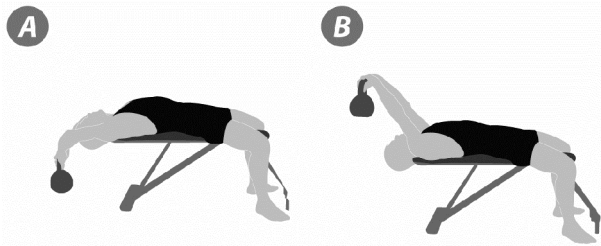
(A)



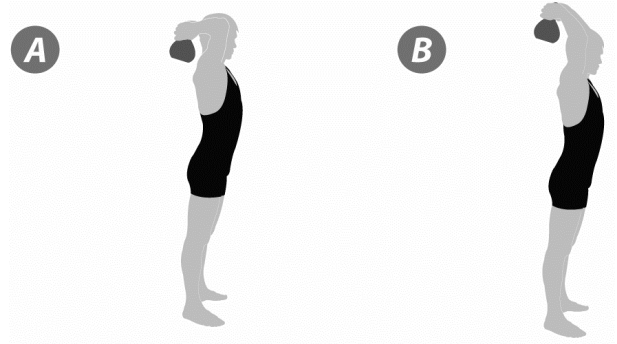
(B)



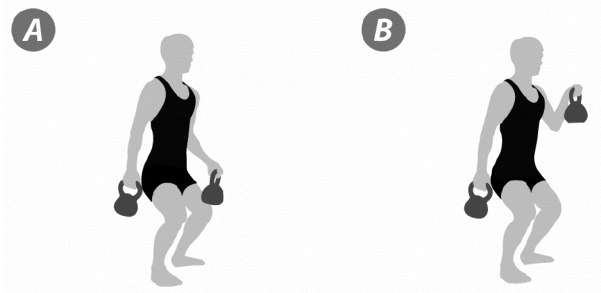
(C)



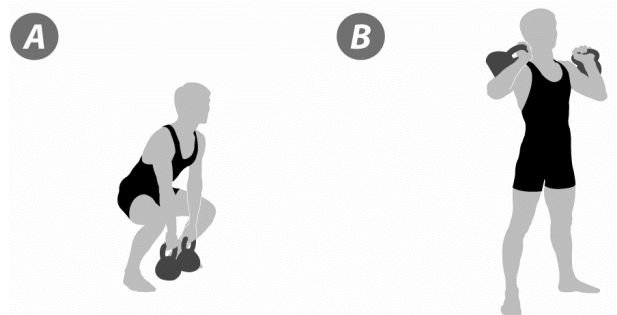
(D)



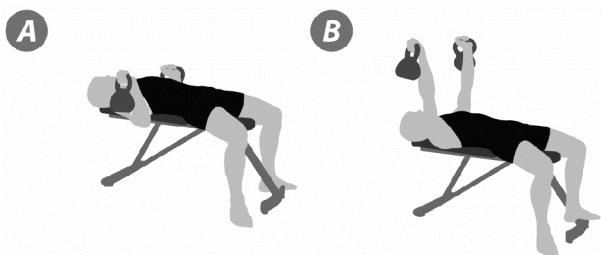
(E)



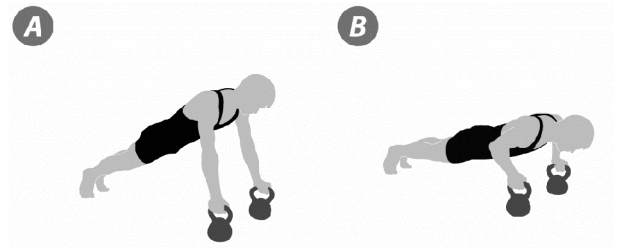
(F)



(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 93661

3 