



ADJUSTABLE DUMBBELL SET

(GB) (CY)

ADJUSTABLE DUMBBELL SET

Instructions for use

(RS)

SET BUČICA, PODESIV

Uputstvo za korišćenje

(BG)

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, РЕГУЛИРУЕМИ

Ръководството за използване

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET, VERSTELLBAR

Gebrauchsanweisung

(HR)

SET UTEGA

Upute za uporabu

(RO)

SET DE GANTERE, REGLABIL

Instrucțiuni de utilizare

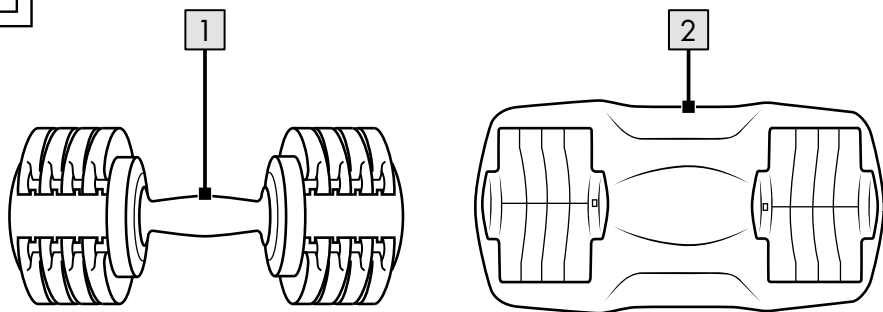
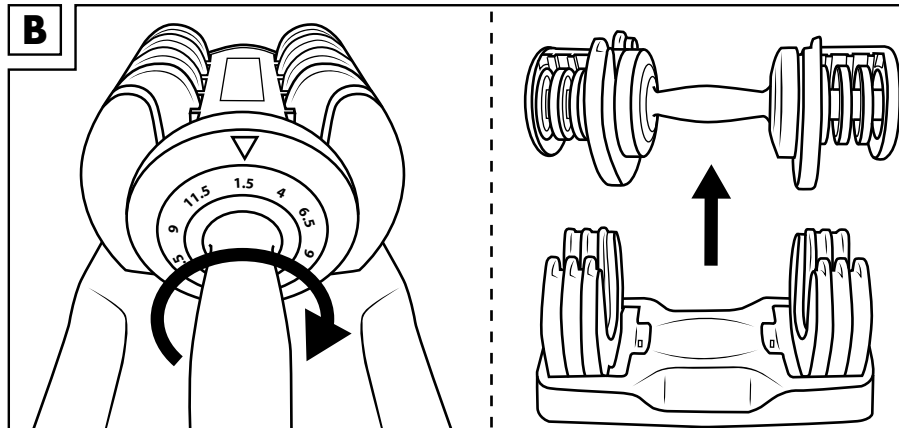
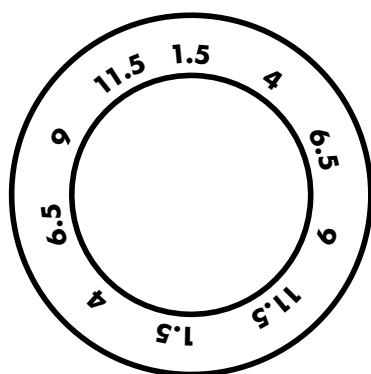
(GR) (CY)

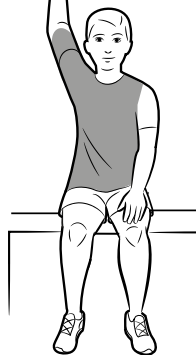
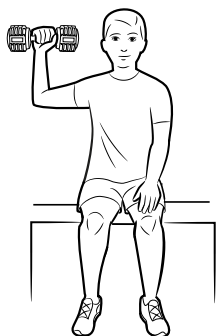
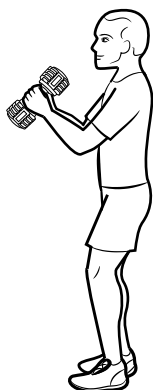
ΣΕΤ ΑΛΗΤΡΑΣ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΣ

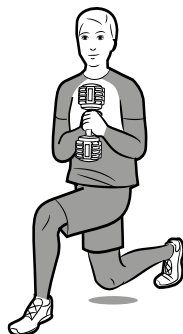
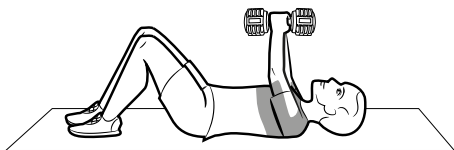
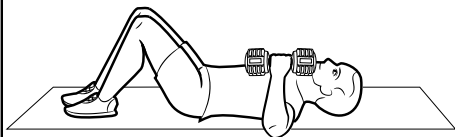
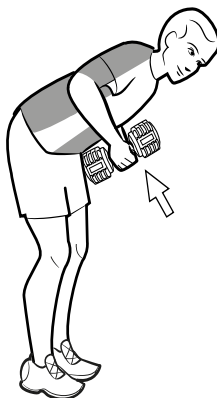
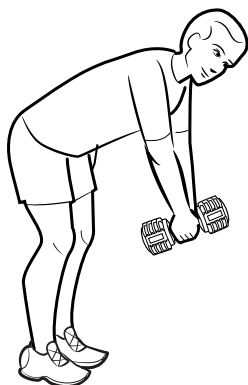
Οδηγίες χρήσης

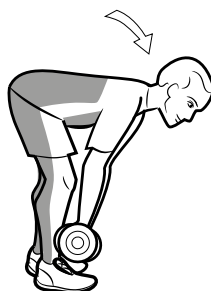
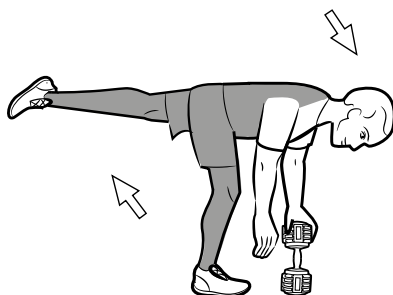
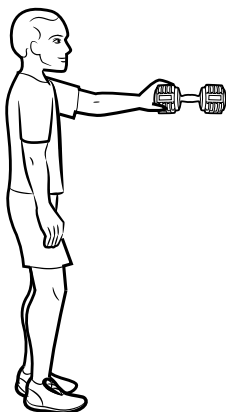
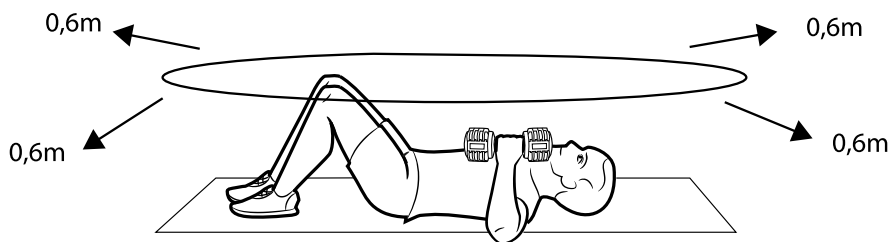
IAN 396069_2201

(GB) (HR) (RS) (RO) (BG)
(GR) (CY) (DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

J**K****L**

(GB CY)

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Life-threatening hazard!	8
Risk of injury!	8
Extra caution – risk of injury to children!	9
Dangers due to wear and tear!	9
Adjusting the weight levels	9
Dumbbell scale	9
General exercise instructions	9
Warming up	10
Exercise suggestions	10
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13

(HR)

Opseg isporuke	14
Tehnički podaci	14
Namjenska upotreba	14
Sigurnosne napomene	14
Opasnost po život!	14
Opasnost od ozljeda!	14
Poseban oprez – opasnost od ozljeda za djecu!	15
Opasnosti zbog istrošenosti!	15
Podešavanje razine težine	15
Skala za utege	15
Opće upute za trening	15
Zagrijavanje	16
Prijedlozi vježbi	16
Istezanje	18
Skladištenje, čišćenje	18
Uputa za zbrinjavanje	19
Napomene vezane za garanciju i usluge servisa	19

(RS)

Obim isporuke	20
Tehnički podaci	20
Namenska upotreba	20
Bezbednosne napomene	20
Opasnost po život!	20
Opasnost od povreda!	20
Poseban oprez – opasnost od povreda za decu!	21
Opasnosti usled habanja!	21
Podešavanje nivoa težine	21
Skala bučica	21
Opšte napomene za vežbanje	21
Zagrevanje	22
Predlozi za vežbanje	22
Istezanje	24
Čuvanje, čišćenje	24
Napomene u vezi odlaganja u otpad	24
Napomene za garanciju i postupak za servisiranje	25

(RO)

Pachet de livrare	26
Date tehnice	26
Destinație de utilizare	26
Indicații cu privire la siguranță	26
Pericol de moarte!	26
Pericol de vătămare!	26
Precauție deosebită – pericol de vătămare pentru copii!	27
Pericole datorate uzurii!	27
Setarea nivelurilor de greutate	27
Scală ganteră	28
Indicații generale cu privire la antrenament	28
Încălzirea	28
Sugestii de exerciții	29
Întindere	31
Depozitare și curățare	31
Instrucțiuni privind eliminarea Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service	32

BG

Обхват на доставката	33
Технически данни	33
Използване по предназначение	33
Указания за безопасност	33
Опасност за живота!	33
Опасност от нараняване!	33
Повишено внимание – опасност от нараняване на деца!	34
Опасности вследствие на износване!	34
Настройване на степените на теплото	34
Скала на щангата	34
Общи указания за тренировка	35
Загриване	35
Примерни упражнения	35
Разтягане	38
Съхранение, почистване	38
Указания за отстраняване като отпадък	38
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	38

GR CY

Παραδοτέος εξοπλισμός	41
Τεχνικά χαρακτηριστικά	41
Προβλεπόμενη χρήση	41
Προειδοποιήσεις ασφαλείας	41
Κίνδυνος για τη ζωή!	41
Κίνδυνος τραυματισμού!	41
Ιδιαίτερη προσοχή – κίνδυνος τραυματισμού για παιδιά!	42
Κίνδυνοι λόγω φθοράς!	42
Τοποθέτηση των επιπέδων βάρους	42
Κλίμακα αλτήρα	42
Γενικές υποδείξεις γυμναστικής	42
Προθέρμανση	43
Προτεινόμενες ασκήσεις	43
Διατάξεις	46
Αποθήκευση, καθαρισμός	46
Υποδείξεις ως προς την απόρριψη	46
Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις	46

DE AT CH

Lieferumfang	48
Technische Daten	48
Bestimmungsgemäße Verwendung	48
Sicherheitshinweise	48
Lebensgefahr!	48
Verletzungsgefahr!	48
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	49
Gefahren durch Verschleiß!	49
Einstellen der Gewichtsstufen	49
Hantelskala	49
Allgemeine Trainingshinweise	49
Aufwärmen	50
Übungsvorschläge	50
Dehnen	53
Lagerung, Reinigung	53
Hinweise zur Entsorgung	53
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	53

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Package contents (Fig. A)

- 1 x dumbbell grip incl. 8 x weight disc (1)
- 1 x storage tray (2)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

Technical data



Max. load: 12kg



Date of manufacture (month/year):
06/2022

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- Children must not be allowed play with the product.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Attach the same weight to both ends of the dumbbell bar.
- Attach the weight discs to both sides of the dumbbell according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. L).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.

- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal: wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- No modifications may be made to the product!
- Use only genuine spare parts.



Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Permit children to use the product only if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.



Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!
 - The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
 - Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must not be used anymore.
 - Pay particular attention to wear of the dumbbell quick release fasteners.
 - Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness.
- Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Adjusting the weight levels (Fig. B)

To set the weight levels, the dumbbell grip and the eight weight discs must always be located in the storage tray.

Five different weight levels can be chosen for exercising.

1. Rotate the dumbbell grip clockwise or anti-clockwise until one of the five adjustment levels audibly clicks into place below the arrow.
2. Take the dumbbell grip from the storage tray.

Dumbbell scale (Fig. C)

Dumbbell scale 1.5: dumbbell grip

Dumbbell scale 4: dumbbell grip + 2 weight discs

Dumbbell scale 6.5: dumbbell grip + 4 weight discs

Dumbbell scale 9: dumbbell grip + 6 weight discs

Dumbbell scale 11.5: dumbbell grip + 8 weight discs

Note: the actual weight differs from that given on the dumbbell scale. You will be exercising with more kilogrammes than is stated on the dumbbell scale.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise too intensely. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily and not fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

- Create a training plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.
- Pay attention to the following fundamentals:
- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all muscles.
2. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Shoulder presses in sitting position (Fig. D)

Muscles used: arm, shoulder, abdominal and lower back

Sequence

1. Sit down on a chair and place your feet hip-width apart on the floor. Your legs should be bent at a 90° angle.
 2. Hold the product horizontally in one hand.
 3. Extend your arm from the side of your body so that it is parallel to the floor. The arm not holding the product rests on your thigh.
 4. Bend your elbow at a 90° angle. The back of your hand is facing backwards. Make sure your wrist is straight.
 5. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Straighten your upper body and pull your shoulder blades back/down.
 6. Lift your arm up while breathing out, and remain in this position for a moment.
- Important: your upper body remains straight and your arm remains slightly bent when stretched up.**
7. Slowly return your arm to the starting position.
 8. Repeat this exercise five to ten times in three sets and then switch arms.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move, your shoulders should remain lowered during the entire exercise.

Triceps (Fig. E)

Muscles used: back of upper arm

Sequence

1. Place your feet side by side on the floor, hip-width apart, and bend your knees slightly.
2. Hold the product vertically with both hands behind your head. Hold the weight disc(s) at one of the ends of the dumbbell while doing so.

Note: your knees remain slightly bent.

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout. Your upper body is upright. Push your shoulder blades back/down.
4. Stretch your arms up while moving the product over your head.
5. Hold the position for a moment.

6. Move the product slowly back down to the starting position.

Note: make sure you do not completely straighten your elbows, and that they are pointing outwards.

7. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break after each set.

Important: perform the movement slowly and do not completely straighten your elbows during the stretch. Make sure your elbows are pointing outwards when bent.

Knee bend (Fig. F)

Muscles used: lower back, abdominal, buttock and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Take the product vertically in your hands and hold it in front of you at chest height with your arms bent.
3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Push your buttocks backwards. Bend your knees and hips and enter a squat position. Push your shoulder blades back/down at the same time.
5. Briefly hold this position.
6. Then return to the starting position while breathing out.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets.

Important: perform the movement slowly and keep your back straight throughout the entire exercise.

Lunge (Fig. G)

Muscles used: arm, shoulder, lower back, abdominal and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product vertically with both hands at shoulder height in front of your chest while bending your elbows.

3. Perform a backward lunge with your right leg. Bend your right knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.

4. Remain in this position for a moment.

5. Return your right leg to the starting position while breathing out.

6. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides. Take a 90-second break between each set.

Important: tense your core muscles throughout the entire exercise.

Floor press (Fig. H)

Muscles used: central area of chest, shoulder and back of upper arm

Sequence

1. Lie on your back and bend your legs at a 30° angle. The soles of your feet should be flat on the floor.
2. Take the product in your hands and hold it above your ribcage with your arms bent.
3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades back/down. Your neck is aligned with your spine.
4. Extend your arms upward while breathing out. Your shoulders remain on the floor and your elbows are slightly bent.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arms to the starting position.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: perform the movement slowly. Only your arms should move. Your shoulders and lower back remain on the floor.

Dumbbell rowing (Fig. I)

Muscles used: upper arm, abdominal and back

Sequence

1. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart and your knees slightly bent.
2. Hold the product in both hands vertically.
3. Bend your upper body forward by approx. 45°. Extend your arms vertically downwards.
4. Pull the product towards you to the height of your navel while breathing out. Bend your elbows to do this and guide them backwards.
5. Slowly return to the starting position.

6. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take a 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down. Push your chest forward.

Dead lift (Fig. J)

Muscles used: lower back, abdominal and back of leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart and tense your buttocks.
2. Grip the product horizontally. The backs of your hands are facing forwards. Your arms are extended downwards.
3. Lean forwards slowly.
4. Bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached your feet.
5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat the exercise five to ten times in three sets. Take an approx. 90-second break between each set.

Important: maintain core tension during the exercise. Keep your upper body straight and try to push your shoulder blades back/down.

One-legged dead lift (Fig. K)

Muscles used: back, abdominal and leg

Sequence

1. Stand on the floor with your feet hip-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
2. Hold the product with one hand and arm extended at one end at chest height. Tense your buttock and abdominal muscles while doing this.
3. Shift your weight to your right leg. Bend your upper body forwards and lift and extend your left leg upwards. The leg you are standing on is slightly bent.
4. Guide both hands downward with the product. Keep your back straight.

Important: make sure you move your hips as little as possible.

5. Remain in this position for a moment.
6. Quickly return to the starting position.
7. Repeat the exercise five to ten times in three sets and then switch sides.

Important: perform the movement slowly. Your feet remain firmly on the floor, your shoulders are lowered and your lower back is straight.

Stretching

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

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward when doing so, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 396069_2201



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



Service Cyprus

Tel.: 8009 4241

E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

Čestitamo!

Ovom kupnjom odlučili ste se za visokokvalitetan proizvod. Upoznajte se s proizvodom prije prve upotrebe.



Stoga pažljivo pročitate sljedeće upute za uporabu.

Koristite se proizvodom samo na način kako je ovdje opisano i u navedene svrhe. Dobro čuvajte ove upute za uporabu. Ako proizvod predajete drugim osobama, svakako im predajte i svu dokumentaciju.

Opseg isporuke (sl. A)

- 1 x ručka jednoručnog utega uklj. 8 x utežni disk (1)
- 1 x postolje za odlaganje (2)
- 1 x upute za uporabu
- 1 x kratke upute

Tehnički podaci



Maks. opterećenje: 12 kg



Datum proizvodnje (mjesec/godina):
06/2022

ISO 20957 razred H

Područje primjene: u kućnom okruženju

Namjenska upotreba

Ovaj proizvod služi kao sprava za vježbanje cijelog tijela. Proizvod je osmišljen za privatnu upotrebu i nije prikladan za medicinske, terapijske i komercijalne svrhe.

Sigurnosne napomene



Opasnost po život!

- Nikada ne ostavljajte djecu bez nadzora u blizini ambalažnog materijala. Postoji opasnost od gušenja.



Opasnost od ozljeda!

- Djeca od 14 godina nadalje i osobe smanjenih psihičkih, senzoričkih ili mentalnih sposobnosti odnosno osobe s nedostatkom iskustva i znanja smiju upotrebljavati ovaj proizvod pod nadzorom ili uz upute za njegovu sigurnu uporabu te upozorenje na eventualne opasnosti tijekom uporabe.
- Djeca se ne smiju igrati proizvodom.
- Prije početka treniranja posavjetujte se s liječnikom. Vaše zdravstveno stanje mora biti prikladno za trening.
- Stavite jednaku težinu na oba kraja šipke za uteg.
- Postavite utežne diskove s obje strane jednoručnog utega prema težini i veličini. Najveće i najteže utežne diskove potrebno je postaviti prve, najmanje i najlakše zadnje.
- Uvijek držite pri ruci upute za upotrebu s preporukama za vježbe.
- Proizvod nemojte upotrebljavati ako ste ozlijeđeni ili imate zdravstvenih tegoba.
- Prije treninga uvijek se trebate zagrijati, a trening mora odgovarati vašoj trenutačnoj kondiciji. Prevelik napor i pretežak trening mogu uzrokovati teške ozljede.
- Ako osjećate tegobe, slabost ili umor, odmah prekinite trening i obratite se liječniku.
- Trudnice smiju trenirati samo nakon konzultacija s liječnikom.
- Proizvod istovremeno smije upotrebljavati samo jedna osoba.
- Proizvod se ne smije upotrebljavati za terapijske svrhe.
- Oko područja na kojem trenirate mora postojati slobodan prostor od cca 0,6 m (sl. L).
- Trenirajte samo na ravnoj podlozi koja se ne kliže.

- Ne upotrebljavajte proizvod u blizini stepenica ili povišenih mjesta.
- Upotrebljavajte proizvod isključivo kako je navedeno u odlomku „Namjenska upotreba“.
- Prilikom upotrebe proizvoda pazite na visinu utega i nemojte je podcijeniti.
- Ne vježbajte ako ste umorni ili imate slabu koncentraciju. Ne vježbajte neposredno nakon obroka. Pričekajte cca 2 sata prije nego što započnete s treningom.
- Dobro prozračite prostoriju u kojoj vježbate, ali izbjegavajte propuh.
- Tijekom treninga pijte dovoljno tekućine.
- Na proizvodu se ne smiju izvoditi preinake!
- Upotrebljavajte samo originalne rezervne dijelove.

Poseban oprez – opasnost od ozljeda za djecu!

- Djeca ne smiju upotrebljavati ovaj proizvod bez nadzora. Uputite ih u ispravnu upotrebu proizvoda i držite ih pod nadzorom. Dopustite im upotrebu sprave samo ako su joj fizički i psihički dorasli. Ovaj proizvod nije igračka.
- Uzmite u obzir prirodnu dječju razigranost i sklonost eksperimentiranju. Spriječite situacije i ponašanja koja nisu predviđena za ovaj proizvod.

Opasnosti zbog istrošenosti!

- Prije svake upotrebe provjerite je li proizvod oštećen ili istrošen. Proizvod se smije upotrebljavati samo u besprijekornom stanju!
- Sigurnost proizvoda zajamčena je samo ako se redovito provjerava je li oštećen ili istrošen.
- Redovito provjeravajte je li proizvod oštećen ili istrošen. Ako je oštećen, proizvod više ne smijete upotrebljavati.
- Posebice pripazite na istrošenost brzih zatvarača za utege.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage.
Neispravno skladištenje i upotreba proizvoda mogu uzrokovati prijevremeno trošenje koje može dovesti do ozljeda.

Podešavanje razine težine (sl. B)

Kako biste podesili razinu težine, ručka jednoručnog utega i 8 utežnih diskova moraju uvijek biti smješteni u postolje za odlaganje.

Možete trenirati s 5 različitih razina težine.

1. Okrenite ručku jednoručnog utega u smjeru kazaljke na satu ili suprotno od toga, sve dok se jedna od 5 razina podešavanja čujno ne uglati ispod strelice.
2. Izvadite ručku jednoručnog utega iz postolja za odlaganje.

Skala za utege (sl. C)

Skala za utege 1,5: ručka jednoručnog utega

Skala za utege 4: ručka jednoručnog utega + 2 utežna diska

Skala za utege 6,5: ručka jednoručnog utega + 4 utežna diska

Skala za utege 9: ručka jednoručnog utega + 6 utežnih diskova

Skala za utege 11,5: ručka jednoručnog utega + 8 utežnih diskova

Napomena: stvarna težina odstupa od navoda na skali za utege. Trenirate s više kilograma nego što je prikazano na skali za utege.

Opće upute za trening

Tijek treninga

- Nosite udobnu sportsku odjeću i obuću.
- Prije svakog se treninga dobro zagrijte i polako se ohladite nakon njega.
- Radite dovoljno duge stanke između vježbi i pijte dovoljno tekućine.
- Ako ste početnik, nikad ne vježbajte pod prevelikim opterećenjem. Postupno pojačavajte intenzitet treninga.
- Izvodite sve vježbe ravnomjerno, bez trzaja i ne brzo.
- Pripazite na ravnomjerno disanje.
Pri naprezanju izdahnite, a pri opuštanju udahnite.
- Pripazite na pravilno držanje tijela dok izvodite vježbe.

Opće planiranje treninga

- sastavite plan treninga prema vlastitim potrebama sa serijama od 6 – 8 vježbi.
- Pritom se pridržavajte sljedećih načela:
- Jedna serija vježbi trebala bi se sastojati od cca 12 ponavljanja iste vježbe.
- Svaka serija vježbi može se ponoviti 3 puta.
- Trebali biste napraviti stanku od 30 sekundi između serija vježbi.
- Dobro zagrijte različite mišićne skupine prije svakog treninga.
- Preporučujemo i istezanje nakon svakog treninga.

Zagrijavanje

Prije svakog treninga odvojite dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku vam preporučujemo nekoliko jednostavnih vježbi za to. Svaku biste vježbu trebali ponoviti 2 do 3 puta.

Vratni mišići

1. Polako okrenite glavu ulijevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 do 5 puta.
2. Zatim polako kružite glavom prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.

Ruke i ramena

1. Prekrižite ruke iza leđa i polako ih povucite prema gore. Ako pritom pognete gornji dio tijela prema naprijed, svi će se mišići optimalno zagrijati.
2. Kružite s oba ramena istovremeno prema naprijed, a nakon jedne minute promijenite smjer.
3. Povucite ramena prema ušima, a zatim ih opet pustite da padnu.
4. Naizmjenice kružite lijevom i desnom rukom prema naprijed, a nakon jedne minute prema natrag.

Važno: pritom ne zaboravite nastaviti mirno disati!

Mišići nogu

1. Stanite na jednu nogu i podignite drugu nogu sa savijenim koljenom cca 20 cm od tla.
2. Najprije kružite podignutim stopalom u jednom smjeru pa promijenite smjer nakon nekoliko sekundi.
3. Zatim promijenite nogu i ponovite vježbu.

4. Podignite noge jednu za drugom te napravite nekoliko koraka na mjestu. Pazite da noge podižete samo do visine u kojoj možete dobro održavati ravnotežu.

Prijedlozi vježbi

U nastavku vam donosimo prijedloge vježbi.

Potisak za ramena u sjedećem položaju (sl. D)

Mišići koji se vježbaju: ruka, rame, trbuh i donji dio leđa

Način izvođenja vježbe

1. Sjednite na stolicu i postavite stopala na tlo te ih razmaknite u širini bokova. Noge se nalaze pod kutom od 90°.
2. Držite proizvod vodoravno jednom rukom.
3. Ispružite ruku sa strane tijela tako da se nalazi paralelno s tlom. Ruka koja ne drži proizvod leži na natkoljenici.
4. Savijte lakat pod kutom od 90°. Nadlanica je usmjerena prema natrag. Pazite da ručni zglobovi budu ravan.
5. Stalno držite napetima mišiće nogu, stražnjice i trbuha. Ispravite gornji dio tijela i povucite lopatice prema natrag/dolje.
6. Brzo podignite ruku prema gore dok istodobno izdišete i zadržite položaj na trenutak.

Važno: gornji dio tijela ostaje ravan, a ruka je prilikom istezanja lagano savijena.

7. Polako vratite ruku u početni položaj.

8. Ponovite ovu vježbu 5 do 10 puta u tri serije i zatim promijenite ruku.

Važno: polako izvodite pokret. Pokret se izvodi samo iz ruku, rame ostaje dolje tijekom cijele vježbe.

Triceps (sl. E)

Mišići koji se vježbaju: stražnji dio nadlaktice

Način izvođenja vježbe

1. U stojećem položaju razmaknite stopala u širini bokova i lagano savijte koljena.
2. Držite proizvod okomito objema rukama iza glave. Pritom držite utežni disk / utežne disko-ve za jedan kraj utega.

Napomena: koljena ostaju blago savinuta.

3. Stalno držite napetima mišiće nogu, stražnjice i trbuha. Gornji je dio tijela u uspravnom položaju. Gurnite lopatice prema natrag/dolje.
 4. Ispravite laktove i podignite proizvod iznad glave.
 5. Zadržite se na trenutak u ovom položaju.
 6. Polako vratite proizvod natrag u početni položaj.
- Napomena:** pripazite da laktove ne izravnate u potpunosti i da ne pokazuju prema van.
7. Ovu vježbu ponovite od 5 do 10 puta u tri serije. Nakon svake serije napravite stanku od 90 sekundi.

Važno: polako izvodite pokret i tijekom istezanja nemojte potpuno izravnati laktove. Pazite da laktovi prilikom savijanja pokazuju prema van.

Čučanj (sl. F)

Mišići koji se vježbaju: donji dio leđa, trbuh, stražnjica i noge

Način izvođenja vježbe

1. Stopalima stanite na pod i razdvojite ih u širini ramena. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.
2. Uzmite proizvod u okomitom položaju u dlanove i držite ga savijenim rukama ispred sebe u visini prsa.
3. Napnite mišiće stražnjice, ruku i trbuha.
4. Istegnite stražnjicu prema natrag. Savijte koljena i bedra te uđite u čučanj. Istodobno gurnite lopatice prema natrag/dolje.
5. Nakratko zadržite taj položaj.
6. Zatim se opet brzo vratite u početni položaj uz izdisaj.
7. Ovu vježbu ponovite od 5 do 10 puta u tri serije.

Važno: polako izvodite pokret i držite leđa uspravno tijekom cijele vježbe.

Iskorak (sl. G)

Mišići koji se vježbaju: ruka, rame, donji dio leđa, trbuh i noge

Način izvođenja vježbe

1. Stopalima stanite na pod i razdvojite ih u širini ramena. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.
2. Držite proizvod objema rukama okomito u visini ramena i ispred prsa dok istodobno savijate laktove.

3. Desnom nogom iskoračite prema nazad. Savijte desno koljeno pod kutom od 90 ° tako da gotovo dodiruje tlo.
4. Zadržite položaj na trenutak.
5. Brzo vratite desnu nogu u početni položaj uz izdisaj.
6. Ovu vježbu ponovite 5 – 10 puta u tri serije, a zatim promijenite stranu. Između serija napravite stanku od 90 sekundi.

Važno: tijekom cijele vježbe držite trup napetim.

Potisak s tla (sl. H)

Mišići koji se vježbaju: središnji dio prsa, ramena i stražnji dio nadlaktice

Način izvođenja vježbe

1. Legnite na leđa i savijte noge pod kutom od 30°. Položite tabane ravno na tlo.
2. Uzmite proizvod u dlanove i držite ga savijenim rukama ispred prsnog koša.
3. Napnite mišiće nogu, stražnjice i trbuha. Povucite lopatice prema natrag/dolje. Vrat je u produžetku kralježnice.
4. Ispružite ruke prema gore uz izdisaj. Ramena ostaju na tlu, a laktovi su lagano savijeni.
5. Zadržite položaj na trenutak.
6. Polako vratite ruke u početni položaj.
7. Ovu vježbu ponovite od 5 do 10 puta u tri serije. Između serija napravite stanku od 90 sekundi.

Važno: polako izvodite pokret. Pokret se odvija samo iz ruku. Ramena i donji dio leđa ostaju na podu.

Jednoručno veslanje (sl. I)

Mišići koji se vježbaju: nadlaktica, trbuh i leđa

Način izvođenja vježbe

1. Stopalima stanite na pod i razdvojite ih u širini ramena, koljena su lagano savijena.
2. Držite proizvod okomito koristeći se objema rukama.
3. Savijte gornji dio tijela pod kutom od cca 45° prema naprijed. Ispružite ruke okomito prema dolje.
4. Povucite proizvod prema sebi u razini pupka uz istovremeni izdisaj. Kako biste to napravili, savijte laktove i povucite ih prema nazad.
5. Polako se vratite u početni položaj.

6. Vježbu ponovite 5 do 10 puta u tri serije.

Između serija napravite stanku od 90 sekundi.

Važno: tijekom vježbe pazite na napetost trupa. Gornji dio tijela držite uspravnim te pokušajte lopatice gurnuti prema natrag/dolje. Ispružite prsa prema naprijed.

Mrtvo dizanje (sl. J)

Mišići koji se vježbaju: donji dio leđa, trbuh, stražnjica i stražnji dio noge

Način izvođenja vježbe

1. Stopala postavite na tlo, razdvojite ih u širini bokova te napnite stražnjicu.
2. Uхватite proizvod i držite ga u vodoravnom položaju. Nadlanice su okrenute prema naprijed. Ruke su ispružene prema dolje.
3. Lagano se nagnite prema naprijed.
4. Nakon toga lagano savijte koljena, a proizvod spuštajte niz noge sve do stopala.
5. Zatim se opet brzo vratite u početni položaj uz izdisaj.
6. Vježbu ponovite 5 do 10 puta u tri serije.
Nakon svake serije napravite stanku od cca 90 sekundi.

Važno: tijekom vježbe pazite na napetost trupa. Gornji dio tijela držite uspravnim te pokušajte lopatice gurnuti prema natrag/dolje.

Mrtvo dizanje na jednoj nozi (sl. K)

Mišići koji se vježbaju: leđa, trbuh i noge

Način izvođenja vježbe

1. Stopalima stanite na pod i razdvojite ih u širini kukova. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.
2. Držite jedan kraj proizvoda i ispružite ruku na razini prsa. Pritom zategnite mišiće stražnjice i trbuha.
3. Prebacite težinu na desnu nogu. Savijte trup prema naprijed i podignite ispruženu lijevu nogu. Potporna noga lagano je savijena.
4. Držite proizvod objema rukama i spustite ih prema dolje. Leđa ostanu uspravna.

Važno: pazite da bude što manje kretnji u kukovima.

5. Zadržite položaj na trenutak.

6. Brzo se vratite u početni položaj.

7. Ovu vježbu ponovite 5 – 10 puta u tri serije, a zatim promijenite stranu.

Važno: polako izvodite pokret. Stopala stoje čvrsto na tlu, ramena su dolje, a donji je dio leđa ravan.

Istezanje

Nakon svakog treninga odvojite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku vam predstavljamo nekoliko jednostavnih vježbi za to.

Svaku biste vježbu trebali izvesti 3 puta po strani u trajanju od 15 – 30 sekundi.

Vratni mišići

1. Stanite opušteno.
 2. Rukom lagano povucite glavu prvo ulijevo, a zatim udesno.
- Ovom se vježbom istežu bočni dijelovi vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno i lagano savijte koljena.
2. Postavite desnu ruku iza glave tako da se desna šaka nalazi između lopatica.
3. Lijevom rukom uhvatite desni lakat i povucite ga prema natrag.
4. Promijenite strane i ponovite vježbu.

Mišići nogu

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo s tla.
2. Zatim polako kružite njime prvo u jednom, a zatim u drugom smjeru.
3. Nakon nekog vremena promijenite stopalo.

Važno: pazite da natkoljenice ostanu paralelno jedna uz drugu. Pritom gurnite zdjelicu prema naprijed, a gornji dio tijela ostaje uspravan.

Skladištenje, čišćenje

Kada ne koristite proizvod, čuvajte ga uvijek u suhom i čistom stanju na sobnoj temperaturi. Čistite ga samo vlažnom krpom za čišćenje i na kraju ga osušite.

VAŽNO! Proizvod nikad nemojte čistiti oštrim sredstvima za čišćenje.

Uputa za zbrinjavanje



Zbrinite proizvod i ambalažne materijale u skladu s važećim lokalnim propisima.

Čuvajte ambalažni materijal (kao što su npr. folijske vrećice) izvan dohvata djece. Za više informacija o zbrinjavanju istrošenog proizvoda obratite se svojoj općinskoj ili gradskoj upravi.

Zbrinite proizvod i ambalažu ekološki.



Kod za reciklažu služi za označavanje raznih materijala radi njihova vraćanja u kružni tok za ponovno korištenje

(recikliranje). Kod se sastoji od simbola za kružni tok korištenja te broja koji označava materijal.

Napomene vezane za garanciju i usluge servisa

Proizvod je proizveden s velikom pažnjom i pod stalnom kontrolom. Tvrtka DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privatnim krajnjim kupcima na ovaj proizvod daje trogodišnju garanciju od datuma kupovine (garancijsko razdoblje) u skladu s sljedećim odredbama.

Garancija se odnosi samo na greške u materijalu i obradi. Garancija se ne odnosi na dijelove koji su podložni uobičajenom habanju te se stoga moraju smatrati potrošenim dijelovima (npr. baterije), niti na lomljive dijelove, npr. sklopke, aku baterije ili dijelove koji su izrađeni od stakla.

Zahtjevi iz ove garancije su isključeni ako je proizvod korišten nepropisno ili nepravilno ili ako nije korišten u okviru predviđene namjene ili predviđenog opsega uporabe ili ako se nisu poštivale odredbe iz uputa za uporabu, osim ako krajnji kupac može dokazati da se radi o greški u materijalu ili obradi koji se ne temelji na nekoj od gore spomenutih okolnosti.

Zahtjevi iz garancije mogu se ostvariti samo unutar garancijskog roka uz predočenje izvornog računa. Čuvajte stoga izvorni račun. Garancijski rok se načelno ne produžuje uslijed eventualnih popravaka na temelju garancije, zakonskog jamstva ili kulancije. To se također odnosi i na zamijenjene i popravljene dijelove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo kontaktirajte prvo niže navedeni servisni telefon ili nas kontaktirajte putem e-pošte. Ako se radi o garancijskom slučaju, mi ćemo proizvod - po našem izboru - besplatno popraviti ili zamijeniti ili ćemo vam vratiti kupoprodajnu cijenu. Druga prava na temelju garancije ne postoje.

Ovom garancijom nisu ograničena vaša zakonska prava, posebno jamstveni zahtjevi prema dotičnom prodavatelju.

(1) U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produljuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

(2) Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

(3) Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

IAN: 396069_2201



Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: deltasport@idl.hr

Srdačno čestitamo!

Ovom kupovinom ste se odlučili za kvalitetan proizvod. Upoznajte se sa proizvodom pre nego što počnete da ga koristite.



U tu svrhu pažljivo pročitajte sledeće uputstvo za korišćenje.

Proizvod koristiti samo na opisani način i za navedenu oblast primene. Sačuvajte ova uputstvo za korišćenje. Kada proizvod predajete trećem licu, priložite i svu dokumentaciju.

Obim isporuke (sl. A)

1 x ručka bučice uklj. 8 x teg (1)

1 x ležište (2)

1 x uputstvo za korišćenje

1 x kratko uputstvo

Tehnički podaci



Maks. opterećenje: 12 kg



Datum proizvodnje (mesec/godina):
06/2022

ISO 20957 klasa H

Područje primene: kućna upotreba

Namenska upotreba

Ovaj proizvod je razvijen kao sprava za vežbanje, pomoću koje možete da vežbate Vaše celo telo. Proizvod je dizajniran za privatnu upotrebu i nije pogodan za medicinske, terapijske i komercijalne svrhe.

Bezbednosne napomene



Opasnost po život!

- Nikada ne ostavljajte decu bez nadzora sa ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.



Opasnost od povreda!

- Ovaj proizvod mogu da koriste deca starija od 14 godina, kao i osobe sa smanjenim fizičkim, čulnim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja, kada postoji nadzor nad njima ili kada su podučeni u pogledu bezbedne upotrebe proizvoda i opasnosti koje proizilaze iz njegove upotrebe.
- Deca ne smeju da se igraju proizvodom.
- Obratite se Vašem lekaru, pre nego što počnete sa vežbanjem. Uverite se da ste zdravstveno spremni za vežbanje.
- Stavite jednaku težinu na oba kraja šipke bučice.
- Stavite tegove na obe strane bučice po težini i veličini. Najveći i najteži tegovi moraju da se stave prvi, najmanji i najlakši poslednji.
- Čuvajte uputstvo za korišćenje, sa predlozima za vežbanje, uvek na dohvat ruke.
- Ne koristite proizvod ako ste povređeni ili zdravstveno ograničeni.
- Mislite na to da se uvek zagrejete pre vežbanja i vežbajte u skladu sa Vašim trenutnim mogućnostima. Preveliko naprezanje i preterano vežbanje mogu dovesti do ozbiljnih povreda.
- Ako osećate nelagodnost, slabost ili umor, odmah prekinite sa vežbanjem i obratite se lekaru.
- Trudnice bi trebalo da se posavetuju sa svojim lekarom, pre nego što počnu sa vežbanjem.
- Uvek samo jedna osoba sme istovremeno da koristi proizvod.
- Proizvod nije pogodan za terapijske svrhe.
- Oko prostora za vežbanje mora da postoji slobodan prostor od oko 0,6 m (sl. L).
- Vežbajte samo na ravnoj i neklizajućoj podlozi.
- Ne koristite proizvod u blizini stepenica ili podesta.

- Koristite proizvod isključivo kako je navedeno u odeljku „Namenska upotreba“.
- Prilikom korišćenja proizvoda vodite računa o težini i ne potcenjujte je.
- Ne vežbajte ako ste umorni ili nekoncentrisani. Ne vežbajte neposredno nakon obroka. Sačekajte oko 2 sata sa početkom vežbanja.
- Prostoriju za vežbanje dovoljno proverite, ali izbegavajte promaju.
- Pijte dovoljno tokom vežbanja.
- Ne smeju da se vrše nikakve modifikacije na proizvodu!
- Koristite isključivo originalne rezervne delove.

Poseban oprez – opasnost od povreda za decu!

- Ne dozvolite deci da koriste ovaj proizvod bez nadzora. Podučite ih o pravilnom korišćenju ovog proizvoda i držite ih pod nadzorom. Dozvolite korišćenje samo kada to dozvoljava psiho-fizički razvoj deteta. Ovaj proizvod nije pogodan da se koristi kao igračka.
- Obratite pažnju na prirodni instinkt za igru i volju deteta za eksperimentisanjem. Sprečite situacije i postupke, koji nisu predviđeni za ovaj proizvod.

Opasnosti usled habanja!

- Pre svake upotrebe proverite da li je proizvod oštećen ili pohaban. Proizvod sme da se koristi samo ako je u besprekornom stanju!
- Bezbednost proizvoda se može garantovati samo ako se redovno proverava na oštećenja i habanja.
- Redovno proveravajte da li je proizvod oštećen ili pohaban. Ako je oštećen, ne smete više da ga upotrebljavate.
- Obratite posebnu pažnju na habanje brzih zatvarača za bučice.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Nepravilno čuvanje i upotreba proizvoda može da dovede do prevremenog habanja, što može dovesti do povreda.

Podešavanje nivoa težine (sl. B)

Da biste podesili nivo težine, ručka bučice i 8 tegova moraju uvek da budu u ležištu.

Može da se trenira sa 5 različitih nivoa težine.

1. Okrećite ručku bučice u smeru kretanja kazaljki na satu ili u suprotnom smeru od kretanja kazaljki na satu dok jedan od 5 nivoa podešavanja čujno ne usadne ispod strelice.
2. Izvadite ručku bučice iz ležišta.

Skala bučica (sl. C)

Skala bučica 1,5: ručka bučice

Skala bučica 4: ručka bučice + 2 tega

Skala bučica 6,5: ručka bučice + 4 tega

Skala bučica 9: ručka bučice + 6 tegova

Skala bučica 11,5: ručka bučice + 8 tegova

Napomena: Stvarna težina odstupa od indikacije na skali bučice. Vežbate sa više kilograma nego što pokazuje skala bučice.

Opšte napomene za vežbanje

Tok vežbanja

- Nosite udobnu sportsku odeću i patike.
- Zagrejte se pre svakog vežbanja i postepeno završavajte sa vežbanjem.
- Pravite dovoljno duge pauze između vežbi i pijte dovoljno tečnosti.
- Kao početnik nikada nemojte da vežbate sa suviše velikim opterećenjem. Lagano povećavajte intenzitet vežbanja.
- Sve vežbe izvodite ravnomerno, ne naglo i ne brzo.
- Vodite računa o ravnomernom disanju. Prilikom naprežanja izdahnite, a pri rasterećenju udahnite.
- Vodite računa o pravilnom držanju tela tokom vežbanja.

Opšte planiranje vežbanja

- Napravite plan treninga koji odgovara vašim potrebama, sa serijama od 6–8 vežbi.
- Pridržavajte se pritom sledećih načela:
- Jedna serija vežbi bi trebalo da sadrži oko 12 ponavljanja jedne vežbe.
- Svaka serija vežbi može da se ponovi 3 puta.

- Između serija vežbi bi trebalo da napravite pauzu od 30 sekundi.
- Dobro zagrejte Vaše različite grupe mišića pre svakog segmenta vežbanja.
- Osim toga, preporučujemo istezanje nakon svakog segmenta vežbanja.

Zagrevanje

Pre svakog vežbanja odvojite dovoljno vremena za zagrevanje. U nastavku ćemo Vam s tim u vezi opisati nekoliko jednostavnih vežbi. Trebalo bi da svaku vežbu ponovite 2 do 3 puta.

Mišići potiljka

1. Polako okrenite Vašu glavu ulevo i udesno. Ponovite ovaj pokret 4 do 5 puta.
2. Polako kružite glavom najpre u jednom smeru, a zatim u drugom.

Ruke i ramena

1. Prekrstite Vaše šake iza leđa i pažljivo ih povucite naviše. Kada pritom gornji deo tela savijete unapred, svi mišići se optimalno zagrevaju.
2. Kružite Vašim ramenima istovremeno unapred i nakon jednog minuta promenite smer.
3. Povucite Vaša ramena prema ušima i pustite ramena da ponovo padnu.
4. Kružite naizmenično Vašom levom i desnom rukom unapred, a posle jedne minute unazad.

Važno: Pritom ne zaboravite da nastavite mirno da dišete!

Mišići nogu

1. Stojite na jednoj nozi, a drugu nogu, savijenu u kolenu, podignite oko 20 cm od poda.
2. Najpre kružite sa podignutim stopalom u jednom smeru, a nakon nekoliko sekundi promenite smer.
3. Zatim se prebacite na Vašu drugu nogu i ponovite ovu vežbu.
4. Podižite noge jednu za drugom i napravite nekoliko koraka u mestu. Vodite računa da noge treba da podižete samo toliko da možete dobro da održavate Vašu ravnotežu.

Predlozi za vežbanje

U nastavku Vam je predstavljen izbor mogućih vežbi.

Potisak ramenima u sedećem položaju (sl. D)

Opterećeni mišići: ruka, ramena, stomak i donja leđa

Tok

1. Sednite na stolicu i stavite Vaša stopala jedno pored drugog na pod, u širini kukova. Noge se nalaze pod uglom od 90°.
2. Držite proizvod vodoravno u jednoj šaci.
3. Ispružite Vašu ruku sa strane tela, tako da bude paralelna sa podom. Ruka bez proizvoda ostaje da miruje na butini.
4. Savijte lakat pod uglom od 90°. Gornji deo šake je okrenut unazad. Vodite računa da ručni zglobovi držite pravo.
5. Sve vreme zategnite mišiće nogu, zadnjice i trbušne mišiće. Ispravite gornji deo tela i povucite lopatice unazad/nadole.
6. Brzo podignite ruku nagore uz izdisaj i ostanite na trenutak u ovom položaju.

Važno: Gornji deo tela ostaje prav i ruka je blago savijena tokom istezanja.

7. Polako ponovo vratite ruku u početni položaj.
8. Ponovite ovu vežbu 5 do 10 puta, u tri serije vežbi, a zatim promenite ruku.

Važno: Pokret izvodite polako. Pokret se izvodi samo iz ruku, rame ostaje dole tokom cele vežbe.

Triceps (sl. E)

Opterećeni mišići: zadnja nadlaktica

Tok

1. Postavite Vaša stopala jedno pored drugog na pod, u širini kukova, i lagano savijte kolena.
2. Držite proizvod obema rukama uspravno iza Vaše glave. Pritom držite teg(ove) na jednom kraju bučice.

Napomena: Kolena ostaju blago savijena.

3. Sve vreme zategnite mišiće nogu, zadnjice i trbušne mišiće. Vaš gornji deo tela je uspravljen. Gurnite lopatice unazad/nadole.
4. Ispružite Vaše laktove i pritom pomerajte proizvod iznad glave.
5. Zadržite položaj na trenutak.

6. Polako vratite proizvod na početnu poziciju.

Napomena: Vodite računa o tome da ne pritisnete laktovima i da su okrenuti prema spolja.

7. Ponovite ovu vježbu 5 do 10 puta u tri serije vježbi. Napravite pauzu od 90 sekundi nakon svake serije.

Važno: Pokret izvodite polako i Vaše laktove ne gurajte do kraja prilikom ispužanja. Vodite računa o tome da su laktovi prilikom savijanja okrenuti prema spolja.

Savijanje kolena (sl. F)

Opterećeni mišići: donji deo leđa, stomak, zadnjica i noga

Tok

1. Stanite stopalima na pod, u širini ramena. Vrhovi nožnih prstiju su okrenuti unapred i kolena su blago savijena.
2. Uzmite proizvod u ruke i držite ga uspravno ispred sebe, sa rukama savijenim u visini grudi.
3. Zategnite mišiće zadnjice, ruku i trbušne mišiće.
4. Ispružite stražnjicu unazad. Savijte kolena i kukove i idite u položaj čučnja. Istovremeno gurnite lopatice unazad/nadole.
5. Zadržite se kratko u ovom položaju.
6. Zatim se brzo vratite u početni položaj, uz izdisaj.
7. Ponovite ovu vježbu 5 do 10 puta u tri serije vježbi.

Važno: Pokret izvodite polako i leđa držite pravo tokom cele vježbe.

Iskorak (sl. G)

Opterećeni mišići: ruka, ramena, donja leđa, stomak i noga

Tok

1. Stanite stopalima na pod, u širini ramena. Vrhovi nožnih prstiju su okrenuti unapred i kolena su blago savijena.
2. Držite proizvod obema rukama uspravno ispred grudi, u visini ramena, savijajući Vaše laktove.
3. Desnom nogom napravite iskorak unazad. Savijte desno koleno pod uglom od 90°, tako da skoro dodiruje pod.
4. Ostanite na trenutak u ovom položaju.

5. Brzo ponovo vratite desnu nogu u početni položaj, uz izdisaj.

6. Ponovite ovu vježbu 5 do 10 puta u tri serije vježbi, a zatim promenite stranu. Napravite pauzu od 90 sekundi između svake serije.

Važno: Zategnite Vaš trup tokom cele vježbe.

Potisak sa klupe na podu (sl. H)

Opterećeni mišići: sredina grudi, ramena i zadnji deo nadlaktice

Tok

1. Ležite na leđa i savijte Vaše noge pod uglom od 30°. Tabani stoje ravno na podu.
2. Uzmite proizvod u šake i držite ga ispred Vašeg grudnog koša sa savijenim rukama.
3. Zategnite mišiće nogu, zadnjice i trbušne mišiće. Povucite lopatice unazad/nadole. Potiljak je u produžetku kičme.
4. Ispružite ruke nagore, uz izdisaj. Ramena ostaju na podu i laktovi su blago savijeni.
5. Ostanite na trenutak u ovom položaju.
6. Polako ponovo vratite ruke u početni položaj.
7. Ponovite ovu vježbu 5 do 10 puta u tri serije vježbi. Napravite pauzu od 90 sekundi između svake serije.

Važno: Pokret izvodite polako. Pokret se izvodi samo iz ruku. Ramena kao i donja leđa ostaju na podu.

Veslanje sa bučicama (sl. I)

Opterećeni mišići: nadlaktica, stomak i leđa

Tok

1. Stanite stopalima na pod, u širini ramena, kolena su blago savijena.
2. Držite proizvod obema rukama uspravno.
3. Savijte gornji deo tela unapred za oko 45°. Ispružite ruke pravo nadole.
4. Vucite proizvod prema sebi u visini pupka, uz izdisaj. Da biste to uradili, savijte laktove i povucite ih unazad.
5. Polako se vratite u početni položaj.
6. Ponovite vježbu 5 do 10 puta u tri serije vježbi. Napravite pauzu od 90 sekundi između svake serije.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost Vašeg trupa tokom vježbe. Držite Vaš gornji deo tela pravo i pokušajte da gurnete lopatice prema nazad/dole. Ispružite Vaše grudi unapred.

Mrtvo dizanje (sl. J)

Opterećeni mišići: donji deo leđa, stomak i zadnji deo noge

Tok

1. Stanite stopalima na pod, u širini kukova, i zategnite Vašu zadnjicu.
2. Uхватите proizvod vodoravno. Gornji delovi šaka su okrenuti unapred. Ruke su ispružene nadole.
3. Polako se nagnite unapred.
4. Blago savijte kolena i spuštajte proizvod duž nogu nadole, dok ne dođe do stopala.
5. Brzo se vratite u početni položaj, uz izdisaj.
6. Ponovite vežbu 5 do 10 puta u tri serije vežbi. Napravite pauzu od oko 90 sekundi između svake serije.

Važno: Obratite pažnju na zategnutost Vašeg trupa tokom vežbe. Držite Vaš gornji deo tela pravo i pokušajte da gurnete lopatice unazad/nadole.

Mrtvo dizanje na jednoj nozi (sl. K)

Opterećeni mišići: leđa, stomak i noga

Tok

1. Stanite stopalima na pod, u širini kukova. Vrhovi nožnih prstiju su okrenuti unapred i kolena su blago savijena.
2. Proizvod držite jednom rukom i ispruženom rukom na jednom kraju u visini grudi. Pritom zategnite mišiće zadnjice i trbušne mišiće.
3. Prebacite težinu na desnu nogu. Savijte gornji deo tela unapred i podignite levu nogu ispruženo nagore. Noga oslonca je blago savijena.
4. Spustite obe ruke sa proizvodom nadole. Leđa ostaju prava.

Važno: Vodite računa da što manje rotirate kukove.

5. Ostanite na trenutak u ovom položaju.
6. Brzo se vratite u početni položaj.
7. Ponovite ovu vežbu 5 do 10 puta u tri serije vežbi, a zatim promenite stranu.

Važno: Pokret izvodite polako. Stopala ostaju čvrsto na podu, ramena ostaju dole i donji deo leđa ostaje prav.

Istezanje

Posle svakog vežbanja odvojite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku ćemo Vam s tim u vezi predstaviti neke jednostavne vežbe.

Trebalo bi da svaku vežbu izvedete 3 puta, 15–30 sekundi po strani.

Mišići potiljka

1. Stanite opuštено.
 2. Lagano povucite Vašu glavu jednom šakom, prvo ulevo, a zatim udesno.
- Ovom vežbom se istežu Vaši bočni mišići vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno, zglobovi kolena su blago savijeni.
2. Stavite desnu ruku iza glave, tako da desna šaka bude između lopatica.
3. Levom šakom uhvatite desni lakat i povucite ga unazad.
4. Promenite strane i ponovite vežbu.

Mišići nogu

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo od poda.
2. Polako kružite stopalom, prvo u jednom smeru, a zatim u drugom.
3. Nakon nekog vremena promenite stopalo.

Važno: Vodite računa o tome da Vaše butine ostanu paralelno jedna pored druge. Pritom gurnite karlicu unapred, gornji deo tela ostaje uspravljen.

Čuvanje, čišćenje

Kada se ne koristi, proizvod čuvati u suvom i čistom stanju na sobnoj temperaturi. Čistiti samo vlažnom krpom za čišćenje, a zatim osušiti suvom krpom za čišćenje.

VAŽNO! Ne čistiti jakim sredstvima za čišćenje.

Napomene u vezi odlaganja u otpad



Odložite artikal i ambalaže u skladu sa važećim lokalnim propisima. Držite materijale za pakovanje (kao što su kese od folije) van domašaja dece.

Za više informacija o načinu odlaganja dotrajalog artikla obratite se svojoj lokalnoj ili gradskoj upravi. Odložite artikal i pakovanje u skladu s principima za zaštitu životne sredine.



Kod za reciklažu se koristi za označavanje različitih materijala za povratak u ciklus reciklaže. Kod se sastoji od simbola za reciklažu i broja koji identifikuje materijal.

Napomene za garanciju i postupak za servisiranje

Ovaj proizvod proizveden je pod brižnim nadzorom i stalnom kontrolom. Za ovaj proizvod DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH odobrava privatnim krajnjim korisnicima garanciju od tri godine od datuma kupovine (garantni rok) u skladu sa sledećim odredbama. Garancija se odnosi samo na materijalne i obradne greške. Garancijom nisu obuhvaćeni delovi koji podležu standardnom habanju i stoga se smatraju potrošnim delovima (npr. baterije), kao ni lomljivi delovi, npr. prekidači, punjive baterije ili delovi koji su izrađeni od stakla.

Prava koja proizlaze iz ove garanciju gube se ako je predmet korišćen nenamenski ili nepravilno i izvan njegove predviđene namene ili predviđenog obima upotrebe, kao i ukoliko se korisnik nije pridržavao navoda iz uputstva za upotrebu izuzev ako krajnji korisnik dokaže da postoji greška u materijalu ili njegovoj obradi koja ne proizlazi iz gorepomenutih okolnosti.

Prava koja proizlaze iz garancije važe isključivo za period u okviru garantnog roka uz predloženu originalnog računa. Zato Vas molimo da sačuvate originalni račun.

Garantni rok se ne produžava zbog popravki koje se vrše na osnovu garancije, zakonske garancije ili dobrih poslovnih običaja. To se odnosi i na zamenjene i popravljene delove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo Vas da prvo kontaktirate niže navedeni telefon dežurne servisne službe ili nas kontaktirate putem e-pošte. U slučaju prava na garanciju, mi ćemo - po našem izboru - besplatno popraviti ili zameniti proizvod ili Vam vratiti novac prema kupoprodajnoj ceni. Druga prava nisu obuhvaćena garancijom.

Ova garancija ne ograničava Vaša zakonska prava, a naročito ne Vaše pravo na potraživanje garancije prema predmetnom prodavcu.

IAN: 396069_2201

(RS) Servis Srbija
Tel.: 0800 300 180
E-Mail: deltasport@lidl.rs

Uvozi i stavlja u promet: Lidl Srbija KD,

Prva južna radna 3,
22330 Nova Pazova, Republika Srbija
Tel. 0800 300 180,
E-mail: kontakt@lidl.rs

Kako izjaviti reklamaciju?

Molimo Vas:

- da pozovete korisnički servis: 0800 300 180
- pošaljete e-mail na: kontakt@lidl.rs
- posetite najbližu Lidl prodavnicu.

Da bismo osigurali najbržu asistenciju, molimo da sačuvate fiskalni račun i date ga na uvid prilikom izjavljivanja reklamacije.

Lidl i proizvođač nisu u mogućnosti da garantuju obezbeđivanje servisiranja i dostupnost rezervnih delova nakon isteka garantnog perioda/perioda saobraznosti. Ukoliko za tim bude potrebe, putem naše Službe za potrošače možete proveriti dostupnost rezervnih delova i opcije za popravku. Hvala na razumevanju.

Felicitări!

Ați ales să achiziționați un produs de calitate superioară. Înainte de prima utilizare, trebuie să vă familiarizați cu produsul dumneavoastră.



Citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de utilizare.

Utilizați produsul numai în modul descris și în scopurile de utilizare prevăzute. Păstrați aceste instrucțiuni de utilizare într-un loc sigur. În cazul predării produsului unei alte persoane, transmiteți toată documentația acestuia.

Pachet de livrare (fig. A)

- 1 x mâner ganteră scurtă, incl. 8 x disc pentru greutate (1)
- 1 x suport pentru gantere (2)
- 1 x instrucțiuni de utilizare
- 1 x instrucțiuni pe scurt

Date tehnice



Sarcină maximă: 12 kg



Data de fabricație (luna/anul):
06/2022

ISO 20957 Clasa H

Domeniu de utilizare: uz casnic

Destinație de utilizare

Acest produs este destinat utilizării ca aparat de antrenament cu ajutorul căruia vă puteți antrena întregul corp. Produsul este conceput pentru uz personal și nu este adecvat pentru utilizarea în sectorul medical sau terapeutic ori în scopuri comerciale.

Indicații cu privire la siguranță



Pericol de moarte!

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în preajma materialului de ambalare. Există pericol de sufocare externă.



Pericol de vătămare!

- Acest produs poate fi utilizat de copii începând cu vârsta de 14 ani și de persoane cu abilități psihice, senzoriale sau mentale reduse sau fără experiență și cunoștințe, în cazul în care acestea sunt supravegheate sau au fost instruite cu privire la utilizarea produsului în condiții de siguranță și au înțeles pericolurile aferente.
- Copiii nu trebuie să se joace cu produsul.
- Consultați medicul dumneavoastră înainte de începerea antrenamentului. Asigurați-vă că starea dumneavoastră de sănătate este corespunzătoare pentru antrenament.
- Montați aceeași greutate pe ambele capete ale barei pentru gantere.
- Montați discurile pentru greutate pe ambele părți ale ganterei scurte, în funcție de greutate și dimensiune. Cele mai mari și mai grele discuri pentru greutate trebuie amplasate primele, iar cele mai mici și mai ușoare ultimele.
- Păstrați întotdeauna la îndemână instrucțiunile de utilizare cu sugestiile de exerciții.
- Nu utilizați produsul dacă sunteți rănit(ă) sau dacă capacitățile dumneavoastră sunt limitate din motive de sănătate.
- Faceți întotdeauna exerciții pentru încălzire înainte de antrenament și antrenați-vă în funcție de capacitatea dumneavoastră actuală. În cazul suprasolicitării și al unui antrenament excesiv, există un risc ridicat de vătămare.
- În cazul în care simțiți un disconfort, aveți o senzație de slăbiciune sau vă simțiți obosit(ă), întrerupeți imediat antrenamentul și contactați un medic.

- Femeile însărcinate trebuie să efectueze antrenamentul numai după consultarea unui medic.
- Produsul nu trebuie utilizat niciodată de mai multe persoane în același timp.
- Produsul nu este recomandat în scopuri terapeutice.
- În zona de antrenament trebuie să existe o zonă liberă de aprox. 0,6 m (fig. I).
- Antrenamentul se realizează numai pe o suprafață plană, care nu prezintă risc de alunecare.
- Nu utilizați produsul în apropierea scărilor sau a zonelor de trecere.
- Utilizați produsul exclusiv conform indicațiilor din secțiunea „Destinație de utilizare”.
- Verificați greutatea produsului și asigurați-vă că aceasta este adecvată pentru dumneavoastră.
- Nu vă antrenați în cazul în care sunteți obosit(ă) sau nu vă puteți concentra. Nu vă antrenați imediat după masă. Așteptați aprox. 2 ore înainte de a începe antrenamentul.
- Asigurați ventilarea corespunzătoare a spațiului de antrenament, evitând însă curenții de aer.
- Hidratați-vă suficient în timpul antrenamentului.
- Nu trebuie efectuate modificări la nivelul produsului!
- Utilizați numai piese de schimb originale.

Precauție deosebită – pericol de vătămare pentru copii!

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în timpul utilizării acestui produs. Oferiți-le indicații cu privire la utilizarea corectă a acestui produs și supravegheați-i. Permiteți copiilor să utilizeze dispozitivul numai în cazul în care dezvoltarea corporală și mentală le permite acest lucru. Acest produs nu este destinat utilizării ca jucărie.

- Luați în considerare dorința de joacă și de experimentare a copiilor. Evitați situațiile și comportamentele care nu sunt corespunzătoare destinației de utilizare a produsului.

Pericole datorate uzurii!

- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă produsul este deteriorat sau uzat. Produsul trebuie utilizat numai în stare ireproșabilă!
- Siguranța produsului poate fi garantată numai în cazul în care acesta este verificat în mod regulat în privința deteriorării și a uzurii.
- Verificați în mod regulat produsul în privința deteriorării și uzurii. În caz de deteriorare, acesta nu mai trebuie utilizat.
- Aveți grijă în special la uzura elementelor de închidere rapidă ale ganterelor.
- Protejați produsul împotriva temperaturilor extreme, soarelui și umidității. Depozitarea și utilizarea produsului în condiții necorespunzătoare pot duce la uzura prematură a acestuia, ceea ce poate duce la vătămare.

Setarea nivelurilor de greutate (fig. B)

Pentru setarea nivelurilor de greutate, mânerul ganterei scurte și cele 8 discuri pentru greutate trebuie să fie întotdeauna în suportul pentru gantere.

Vă puteți antrena cu 5 niveluri diferite de greutate.

1. Rotiți mânerul ganterei scurte în sens invers acelor de ceasornic până când unul dintre cele 5 niveluri de setare se blochează cu sunet sub săgeată.
2. Scoateți mânerul ganterei scurte din suportul pentru gantere.

Scală ganteră (fig. C)

Scală ganteră 1,5: mânerul ganterei scurte

Scală ganteră 4: mânerul ganterei scurte + 2 discuri pentru greutate

Scală ganteră 6,5: mânerul ganterei scurte + 4 discuri pentru greutate

Scală ganteră 9: mânerul ganterei scurte + 6 discuri pentru greutate

Scală ganteră 11,5: mânerul ganterei scurte + 8 discuri pentru greutate

Indicație: greutatea reală diferă de cea indicată pe scala ganterei. Vă antrenați cu mai multe kilograme decât cele indicate pe scala ganterei.

Indicații generale cu privire la antrenament

Desfășurarea antrenamentului

- Purtați echipament sportiv și pantofi sport confortabili.
- Faceți exerciții pentru încălzire înainte de fiecare antrenament și lăsați antrenamentul să-și urmeze cursul treptat.
- Faceți pauze suficient de mari între exerciții și hidratați-vă îndeajuns.
- Dacă sunteți începător, evitați întotdeauna efortul excesiv atunci când vă antrenați. Creșteți ușor intensitatea antrenamentului.
- Efectuați toate exercițiile în ritm constant, nu brusc și nu rapid.
- Asigurați-vă că aveți un ritm constant de respirație.
Atunci când faceți efort, expirați, iar atunci când vă relaxați, inspirați.
- Asigurați-vă că aveți o poziție corectă a corpului în timpul efectuării exercițiilor.

Plan general de antrenament

- Alcătuiți un plan de antrenament conform necesităților dumneavoastră, cu seturi de exerciții compuse din 6–8 exerciții.
- Aveți în vedere, totodată, următoarele principii:
- Un set de exerciții trebuie să fie alcătuit din aprox. 12 repetiții ale unui exercițiu.
- Fiecare set de exerciții poate fi repetat de 3 ori.

- Între seturile de exerciții, trebuie să faceți de fiecare dată o pauză de 30 secunde.
- Încălziți-vă bine grupele de mușchi înainte de fiecare unitate de antrenament.
- În plus, vă recomandăm să vă întindeți după fiecare unitate de antrenament.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru încălzire. În continuare, vă descriem câteva exerciții ușoare. Trebuie să repetați exercițiile respective de 2–3 ori.

Musculatura gâtului

1. Rotiți capul încet, către stânga și către dreapta. Repetați această mișcare de 4–5 ori.
2. Rotiți încet capul, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

Brațe și umeri

1. Încrucișați mâinile la spate și ridicați-le cu grijă. Atunci când înclinați partea superioară a corpului în față, toți mușchii se încălzesc în mod optim.
2. Rotiți umerii în față în același timp și schimbați direcția după un minut.
3. Trageți umerii spre urechi și apoi readuceți-i în poziția inițială.
4. Rotiți alternativ brațul stâng și pe cel drept înainte și, după un minut, înapoi.

Important: nu uitați să mențineți o respirație constantă!

Musculatura picioarelor

1. Sprijiniți-vă pe un picior și ridicați celălalt picior aprox. 20 cm deasupra solului, cu genunchiul îndoit.
2. Rotiți piciorul ridicat într-o direcție și, după câteva secunde, în cealaltă direcție.
3. Schimbați piciorul și repetați exercițiul.
4. Ridicați picioarele succesiv și faceți câțiva pași pe loc. Aveți grijă să ridicați picioarele numai până la înălțimea la care vă puteți menține echilibrul.

Sugestii de exerciții

În continuare este prezentată o selecție de exerciții posibile.

Presă pe umăr în poziția așezat (fig. D)

Musculatura solicitată: brațe, umeri, abdomen și zona inferioară a spatelui

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă pe un scaun și poziționați tălpile pe podea la o distanță una față de cealaltă egală cu lățimea șoldurilor. Țineți ambele picioare la un unghi de 90°.
2. Țineți produsul în poziție orizontală cu o singură mână.
3. Întindeți brațul în lateral față de corp, astfel încât să fie paralel cu podeaua. Brațul care nu susține produsul este ținut pe coapsă.
4. Îndoii cotul la un unghi de 90°. Partea din spate a palmei este îndreptată către spate. Asigurați-vă că mențineți articulația mâinii dreaptă.
5. Încordați în mod continuu musculatura picioarelor, musculatura abdominală și musculatura șezutului. Îndreptați partea superioară a corpului și trageți omoplații în spate/jos.
6. Ridicați rapid brațul în sus atunci când expirați și rămâneți în această poziție pentru un moment.

Important: partea superioară a corpului rămâne dreaptă și brațul este ușor îndoit în timpul extinderii.

7. Reduceți încet brațul în poziția inițială.
8. Repetați acest exercițiu de 5–10 ori în trei serii și apoi schimbați brațul.

Important: efectuați mișcarea încet. Mișcarea este efectuată doar la nivelul brațelor, umerii rămân coborâți pe durata întregului exercițiu.

Triceps (fig. E)

Musculatura solicitată: partea din spate a brațului

Procedura de desfășurare

1. Așezați tălpile pe sol, la o distanță una față de cealaltă egală cu lățimea șoldurilor și îndoii ușor genunchii.

2. Țineți produsul în spatele capului cu ambele mâini, în poziție verticală. Țineți discul (discurile) pentru greutatea de capătul ganterei.

Indicație: genunchii rămân ușor îndoii.

3. Încordați în mod continuu musculatura picioarelor, musculatura abdominală și musculatura șezutului. Partea superioară a corpului rămâne în poziție dreaptă. Împingeți omoplații în spate/jos.
4. Întindeți coatele și ridicați produsul deasupra capului.
5. Mențineți această poziție pentru un moment.
6. Coborâți încet produsul înapoi în poziția inițială.

Indicație: asigurați-vă că nu extindeți coatele complet și că acestea sunt îndreptate către exterior.

7. Repetați acest exercițiu de 5 până la 10 ori în trei serii. După fiecare set, faceți o pauză de 90 de secunde.

Important: efectuați mișcarea încet, fără a extinde complet coatele.

Asigurați-vă că, în timpul îndoirii brațelor, coatele sunt îndreptate către exterior.

Genuflexiuni (fig. F)

Musculatura solicitată: zona inferioară a spatelui, abdomen, fese și picioare

Procedura de desfășurare

1. Stați pe podea, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Vârfurile degetelor sunt îndreptate în față și genunchii sunt ușor îndoii.
2. Luați produsul în mână în poziție verticală și țineți-l în fața dumneavoastră, la înălțimea pieptului, cu brațele îndoite.
3. Încordați musculatura abdominală, a șezutului și a brațelor.
4. Împingeți șezutul în spate. Îndoii genunchii și șoldurile. Simultan, împingeți omoplații în spate/jos.
5. Mențineți această poziție pentru scurt timp.
6. Apoi, la expirare, reveniți în poziția inițială.

7. Repetați acest exercițiu de 5 până la 10 ori în trei serii.

Important: efectuați mișcarea încet, ținând spatele drept pe toată durata exercițiului.

Fandări (fig. G)

Musculatura solicitată: brațe, umeri, zona inferioară a spatelui, abdomen și picioare

Procedura de desfășurare

1. Stați pe podea, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor. Vârfurile degetelor sunt îndreptate în față și genunchii sunt ușor îndoiti.
2. Țineți produsul cu ambele mâini în poziție verticală deasupra pieptului, îndoind coatele.
3. Faceți o fandare în spate cu piciorul drept. Îndoii genunchiul drept la un unghi de 90°, astfel încât acesta să fie foarte aproape de podea.
4. Rămâneți în această poziție pentru un moment.
5. La expirare, readuceți piciorul drept în poziția inițială.
6. Repetați acest exercițiu de 5 până la 10 ori, în trei serii, apoi schimbați partea. Între seturi, faceți o pauză de 90 de secunde.

Important: tensionați trunchiul pe durata întregului exercițiu.

Împins cu haltera de pe podea (fig. H)

Musculatura solicitată: partea centrală a pieptului, umerii și partea din spate a brațului

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă pe spate și îndoii picioarele la 30°. Tălpile sunt așezate pe podea.
2. Luați produsul în mână și țineți-l în fața dumneavoastră, la nivelul toracelui, cu brațele îndoite.
3. Încordați musculatura abdominală, a picioarelor și a șezutului. Trageți omoplații în spate/jos. Gâtul este în poziție dreaptă, în continuarea coloanei vertebrale.

4. La expirare, întindeți brațul în sus. Umerii rămân în contact cu podeaua și coatele sunt ușor îndoite.

5. Rămâneți în această poziție pentru un moment.

6. Readuceți încet brațele în poziția inițială.

7. Repetați acest exercițiu de 5 până la 10 ori în trei serii. Între seturi, faceți o pauză de 90 de secunde.

Important: efectuați mișcarea încet. Mișcarea este efectuată doar din brațe. Umerii și partea inferioară a spatelui rămân în contact cu podeaua.

Ramat cu gantera (fig. I)

Musculatura solicitată: partea superioară a brațului, abdomen și spate

Procedura de desfășurare

1. Stați pe podea, cu picioarele depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor și cu genunchii ușor înclinați.
2. Țineți produsul cu ambele mâini în poziție orizontală.
3. Îndoii partea superioară a corpului în față la aprox. 45°. Întindeți brațele în jos, în poziție verticală.
4. La expirare, trageți produsul la nivelul buricului. Pentru aceasta, îndoii coatele și trageți-le în spate.
5. Reveniți încet în poziția inițială.
6. Repetați exercițiul de 5 până la 10 ori în trei serii. Între seturi, faceți o pauză de 90 de secunde.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că vă încordați musculatura trunchiului. Țineți partea superioară a corpului în poziție dreaptă și încercați să împingeți omoplații în spate/jos. Întindeți pieptul în față.

Îndreptări (fig. J)

Musculatura solicitată: zona inferioară a spatelui, abdomen și partea posterioară a piciorului

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă cu picioarele pe sol, depărtate la o distanță egală cu lățimea șoldurilor și tensionați șezutul.

2. Țineți produsul în poziție orizontală. Dosul palmei trebuie să fie orientat în față.

Brațele sunt întinse în jos.

3. Înclinați-vă încet în față.

4. Îndoți ușor genunchii și deplasați produsul în jos de-a lungul picioarelor, până la tălpi.

5. La expirare, reveniți în poziția inițială.

6. Repetați exercițiul de 5 până la 10 ori în trei serii. Între seturi, faceți o pauză de aprox. 90 de secunde.

Important: în timpul exercițiului, asigurați-vă că vă încordați musculatura trunchiului. Țineți partea superioară a corpului în poziție dreaptă și încercați să împingeți omoplații în spate/jos.

Îndreptări pe un singur picior (fig. K)

Musculatura sollicitată: spate, abdomen și picioare

Procedura de desfășurare

1. Așezați-vă cu picioare pe podea, la o distanță unul de celălalt egală cu lățimea șoldurilor. Vârfurile degetelor sunt îndreptate în față și genunchii sunt ușor îndoți.

2. Țineți produsul cu o mână și brațul întins la un capăt, la nivelul pieptului. Pentru aceasta, încordați musculatura șezutului și musculatura abdominală.

3. Transferați-vă greutatea pe piciorul drept. Înclinați partea superioară a corpului în față și ridicați piciorul stâng întins în sus. Piciorul de susținere este ușor îndoit.

4. Coborâți ambele mâini cu produsul în jos. Spatele rămâne drept.

Important: asigurați-vă că mișcați șoldurile cât mai puțin cu puțință.

5. Rămâneți în această poziție pentru un moment.

6. Reveniți în poziția inițială.

7. Repetați acest exercițiu de 5 până la 10 ori, în trei serii, apoi schimbați partea.

Important: efectuați mișcarea încet. Picioarele rămân pe podea, umerii jos și partea inferioară a spatelui rămâne dreaptă.

Întindere

După fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru întindere. În continuare, sunt prezentate câteva exerciții ușoare. Trebuie să repetați fiecare exercițiu de 3 ori pe fiecare parte, timp de 15–30 de secunde fiecare.

Musculatura gâtului

1. Așezați-vă într-o poziție relaxată.

2. Trageți ușor capul mai întâi către stânga, apoi către dreapta, cu ajutorul mâinii.

Prin intermediul acestui exercițiu, sunt întinse părțile laterale ale gâtului dumneavoastră.

Brațe și umeri

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și țineți genunchii ușor îndoți.

2. Duceți brațul drept în spatele capului până când mâna dreaptă atinge spațiul dintre omoplați.

3. Apucați cotul drept cu mâna stângă și trageți-l în spate.

4. Schimbați partea și repetați exercițiul.

Musculatura picioarelor

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și ridicați un picior de pe podea.

2. Rotiți-l încet, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

3. După un timp, schimbați piciorul.

Important: aveți grijă să mențineți coapsele paralele una față de cealaltă. Împingeți bazinul în față, menținând partea superioară a corpului în poziție dreaptă.

Depozitare și curățare

În cazul în care nu îl folosiți, depozitați întotdeauna produsul în stare uscată și curată, la temperatura camerei. Curățați numai cu o lavetă umedă și apoi ștergeți cu o lavetă uscată.

IMPORTANT! Nu curățați niciodată produsul cu detergenți agresivi.

Instrucțiuni privind eliminarea



Eliminați produsul și materialele de ambalare în conformitate cu reglementările locale în vigoare. Nu lăsați materialele de ambalare (cum ar fi pungi din folie) la îndemâna copiilor. Puteți afla mai multe informații despre alte opțiuni de eliminare a articolului uzat de la municipalitatea sau administrația orașului. Eliminați articolul și ambalajul în mod ecologic.



Codul de reciclare este folosit pentru a identifica diferite materiale în vederea returnării acestora în ciclul de reciclare (Recycling). Codul este format din simbolul de reciclare destinat să reflecte ciclul de valorificare și un număr care identifică materialul.

Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service

Articolul a fost fabricat cu mare atenție și supus unui control permanent. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH acordă clienților finali privați o garanție de trei ani pentru acest articol de la data achiziției (perioada de garanție) în conformitate cu următoarele dispoziții. Garanția se aplică doar pentru defectele de material și de prelucrare. Garanția nu se extinde asupra părților supuse unei uzuri normale, fapt pentru care trebuie considerate piese consumabile (de ex. baterii), nici asupra pieselor fragile, de ex. butoane, acumulatori sau piese care sunt fabricate din sticlă.

Se exclude orice drept legal în legătură cu această garanție dacă articolul a fost utilizat necorespunzător sau abuziv, fără respectarea prevederilor stabilite sau al scopului de utilizare prevăzut sau dacă specificațiile din instrucțiunile de utilizare nu au fost respectate, cu excepția cazului în care clientul final poate dovedi că există defecte de material sau de prelucrare care nu se datorează uneia dintre circumstanțele menționate anterior.

Drepturile din garanție pot fi revendicate doar cu respectarea termenului de garanție și prin prezentarea bonului de casă în original. Vă rugăm astfel să păstrați bonul de casă în original. Durata garanției nu se va prelungi prin eventuale reparații realizate în baza garanției, ca urmare a garanției legale sau prin service-ul acordat după expirarea garanției.

Acest lucru se aplică și în cazul pieselor înlocuite sau reparate. În cazul lipsei de conformitate survenite în perioada de garanție, termenul de garanție legală de conformitate și termenul garanției comerciale se prelungesc cu durata de nefuncționare a produsului.

Pentru produsele de folosință îndelungată, înlocuite în perioada de garanție, va curge un nou termen de la data înlocuirii acestora.

Pentru reclamații, vă rugăm să vă adresați întâi liniei telefonice de service indicată mai jos sau să luați legătura cu noi prin e-mail. Dacă este un caz de garanție, articolul va fi reparat, înlocuit gratuit sau vi se va restitui prețul de achiziție – la alegerea noastră. Nu se acordă alte drepturi prin prezenta garanție.

Drepturile dvs. legale, în special cererile de garanție față de vânzătorul respectiv, nu sunt restricționate de această garanție.

IAN: 396069_2201



Service România

Tel.: 0800896637

E-Mail: deltasport@lidl.ro

Поздравления!

С Вашата покупка Вие избрахте продукт с високо качество. Запознайте се с него преди първото му използване.



За целта прочетете внимателно следващото ръководство за използване.

Използвайте продукта само в съответствие с описанието и за посочените области на приложение. Съхранявайте добре ръководството за използване. При предаването на продукта на трета страна предайте и всички документи.

Обхват на доставката (фиг. А)

- 1 x ръкохватка за къса щанга, вкл. 8 x дискова тежест (1)
- 1 x поставка за съхранение (2)
- 1 x ръководство за използване
- 1 x кратко ръководство

Технически данни



Макс. натоварване: 12 kg



Дата на производство (месец/година):
06/2022

ISO 20957 клас H

Сфера на употреба: за дома

Използване по предназначение

Продуктът е разработен като уред за тренировка, с който може да тренирате цялото си тяло. Продуктът е предназначен за лична употреба и не е подходящ за медицински, терапевтични и търговски цели.

Указания за безопасност



Опасност за живота!

- Никога не оставяйте деца без надзор с опаковъчните материали. Съществува опасност от задушаване.



Опасност от нараняване!

- Този продукт може да се използва от деца на възраст 14 години и нагоре, както и от лица с намалени физически, сетивни или умствени способности или с липса на опит и познания, ако се наблюдават или са получили инструкции относно използването на продукта по безопасен начин и разбират свързаните с него опасности.
- Деца не бива да играят с продукта.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате. Уверете се, че здравословното Ви състояние е подходящо за тренировки.
- Поставяйте еднакво тегло в двата края на щангата.
- Поставяйте дисковите тежести от двете страни на късата щанга по тегло и размер. Най-големите и най-тежки дискови тежести трябва да се поставят първи, най-малките и най-леките – последни.
- Винаги съхранявайте ръководството за използване с предложените упражнения на удобно място.
- Не използвайте продукта, ако имате нараняване или здравословни проблеми.
- Винаги загрявайте преди тренировка и тренирайте в зависимост от текущата Ви възможност за натоварване. При прекомерно натоварване и прекаляване с тренировките съществува опасност от тежки наранявания.
- Ако почувствате дискомфорт, слабост или умора, незабавно прекратете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Бременните жени трябва да тренират само след консултация със своя лекар.
- Продуктът трябва да се използва само от едно лице.
- Продуктът не е подходящ за терапевтични цели.

- Около зоната за тренировка трябва да има свободно разстояние от ок. 0,6 m (фиг. L).
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се основа.
- Не използвайте продукта в близост до стълби или разлика в нивата.
- Използвайте продукта само според посоченото в раздел „Използване по предназначение“.
- При употреба на продукта внимавайте за теглото и не го подценявайте.
- Не тренирайте, ако сте уморени или разконцентрирани. Не тренирайте веднага след хранене. Изчакайте ок. 2 часа, за да започнете тренировката.
- Проветрете достатъчно тренировъчното помещение, но избягвайте течения.
- Пийте достатъчно течности по време на тренировка.
- Не трябва да се извършват модификации на продукта!
- Използвайте само оригинални резервни части.

Повишено внимание – опасност от нараняване на деца!

- Не оставяйте децата да използват този продукт без надзор. Инструктирайте ги за правилното използване на продукта и ги наблюдавайте. Позволявайте използването само ако умственото и физическото развитие на децата го позволява. Този продукт не е подходящ за игра.
- Имайте предвид естествения инстинкт на децата да си играят и желанието им да експериментират. Предотвратявайте ситуации и поведения, които не са съобразени с продукта.

Опасности вследствие на износване!

- Проверявайте продукта преди всяка употреба за повреди или износвания. Продуктът трябва да бъде използван само в изправно състояние!
- Безопасността на продукта може да се гарантира само ако той се проверява редовно за повреди и износване.

- Редовно проверявайте продукта за повреди или износване. При повреди не трябва да го използвате повече.
- Внимавайте особено много за износването на бързодействащите клипсове за щанги.
- Предпазвайте продукта от екстремни температури, слънчева светлина и влага. Неправилното съхранение и употреба на продукта могат да предизвикат преждевременно износване, което може да причини наранявания.

Настройване на степените на теглото (фиг. B)

За настройването на степените на теглото ръкохватката за къса щанга и 8-те дискови тежести винаги трябва да бъдат в поставката за съхранение.

Може да се тренира с 5 различни степени на тегло.

1. Завъртете ръкохватката за къса щанга по посока на или обратно на часовниковата стрелка, докато една от 5-те настройки се фиксира с щракване под стрелката.
2. Извадете ръкохватката за къса щанга от поставката за съхранение.

Скала на щангата (фиг. C)

Скала на щангата 1,5: ръкохватка за къса щанга

Скала на щангата 4: ръкохватка за къса щанга + 2 дискови тежести

Скала на щангата 6,5: ръкохватка за къса щанга + 4 дискови тежести

Скала на щангата 9: ръкохватка за къса щанга + 6 дискови тежести

Скала на щангата 11,5: ръкохватка за къса щанга + 8 дискови тежести

Указание: действителното тегло се различава от стойността върху скалата на щангата. Вие ще тренирате с повече килограми, отколкото скалата на щангата показва.

Общи указания за тренировка

Протичане на тренировката

- Носете удобно спортно облекло и спортни обувки.
- Загрявайте добре преди всяка тренировка и завършвайте тренировката постепенно.
- Правете достатъчно дълги паузи между упражненията и пийте достатъчно течности.
- Ако сте начинаещи, никога не тренирайте с твърде високо натоварване. Увеличавайте интензивността на тренировките постепенно.
- Извършвайте всички упражнения равномерно, не на тласъци и не бързо.
- Старайте се да дишате равномерно. При натоварване издишвайте, а при разтоварване вдишвайте.
- Поддържайте правилна позиция на тялото, докато изпълнявате упражненията.

Общ план за тренировка

- Направете подходящ за вашите нужди план за тренировка със серии от 6 – 8 упражнения.
- При това съблюдавайте следните принципи:
- Една серия упражнения трябва да се състои от ок. 12 повторения на едно упражнение.
- Всяка серия упражнения може да се повтори 3 пъти.
- Между сериите упражнения трябва да правите пауза от 30 секунди.
- Загрявайте добре различните мускулни групи преди всеки тренировъчен модул.
- Освен това препоръчваме разтягане след всеки тренировъчен модул.

Загряване

Отделяйте достатъчно време за загряване преди всяка тренировка. По-долу описваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта. Трябва да повторите съответните упражнения по 2 до 3 пъти.

Вратни мускули

1. Завъртете бавно глава наляво и надясно. Повторете това движение 4 до 5 пъти.
2. Завъртете главата бавно в кръг първо на едната и след това на другата страна.

Ръце и рамене

1. Сплетете ръцете си зад гърба и внимателно ги изпънете нагоре. Ако едновременно с това наведете горната част на тялото си напред, всички мускули се загряват оптимално.
2. Въртете двете си рамена едновременно напред и след една минута променете посоката.
3. Вдигнете раменете си по посока на ушите и след това ги отпуснете надолу.
4. Въртете последователно лявата и дясната си ръка напред, след една минута започнете да въртите назад.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно по време на упражненията!

Мускули на краката

1. Застанете на един крак, а другия повдигнете със свито коляно на ок. 20 см от пода.
2. Завъртете повдигнатия крак в кръг на едната страна, а след няколко секунди сменете посоката.
3. След това сменете крака и повторете упражнението.
4. Повдигнете един след друг краката и направете няколко стъпки на място. Внимавайте краката да се повдигат само толкова, че да можете добре да пазите равновесие.

Примерни упражнения

По-долу ще Ви бъде представен набор от възможни упражнения.

Раменна преса в седяща позиция (фиг. D)

Натоварена мускулатура: ръце, рамене, корем и долна част на гърба

Изпълнение

1. Седнете на стол и поставете краката си на пода един до друг на ширината на таза. Краката са под ъгъл от 90°.
2. Дръжте продукта хоризонтално в едната си ръка.
3. Изпънете ръката си странично на тялото, така че да е успоредна на пода. Ръката без продукт е легнала върху бедрото.
4. Свийте лакътя под ъгъл от 90°. Дланта сочи назад. Внимавайте китката да е права.

5. Стегнете изцяло мускулатурата на краката, седалището и корема. Изправете горната част на тялото и приберете раменните лопатки назад/надолу.

6. Вдигнете ръката си бързо с издишане нагоре и останете за кратко в тази позиция.

Важно: горната част на тялото остава изправена, а ръката е леко свита при изпълването.

7. Бавно върнете ръката в изходна позиция.

8. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии и след това сменете ръката.

Важно: извършвайте движението бавно. Движението се извършва само от ръцете, раменете остават долу по време на цялото упражнение.

Трицепс (фиг. Е)

Натоварена мускулатура: задна горна част на ръката

Изпълнение

1. Поставете краката си един до друг на земята на широчината на таза и леко свийте коленете.

2. Дръжте продукта отвесно с две ръце зад главата си. При това дръжте дисковата(ите) тежест(и) в единия край на щангата.

Указание: коленете остават леко свити.

3. Стегнете изцяло мускулатурата на краката, седалището и корема. Горната част на тялото е изправена. Избутайте раменните лопатки назад/надолу.

4. Изпънете лактите и при това придвижете продукта над главата.

5. Задръжте за момент позицията.

6. Бавно спуснете продукта обратно в изходната позиция.

Указание: внимавайте да не извиете лактите и те да сочат навън.

7. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии. След всяка серия правете почивка за 90 секунди.

Важно: извършвайте движението бавно и не извивайте лактите си изцяло при разгъването. Внимавайте лактите да не сочат навън при свиване.

Клек (фиг. F)

Натоварена мускулатура: долна част на гърба, корем, седалище и крака

Изпълнение

1. Поставете краката си на земята на ширината на раменете. Върховете на пръстите трябва да сочат напред, а коленете да са леко свити.

2. Вземете продукта отвесно в ръцете си и го дръжте на височината на гърдите със свити ръце.

3. Стегнете мускулатурата на седалището, ръцете и корема.

4. Изпънете седалището си назад. Свийте коленете и бедрата си и клекнете. Приберете същевременно раменните лопатки назад/надолу.

5. Задръжте за момент в тази позиция.

6. След това бързо с издишане се върнете в изходна позиция.

7. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии.

Важно: извършвайте движението бавно и дръжте гърба изправен по време на цялото упражнение.

Напад (фиг. G)

Натоварена мускулатура: ръце, рамене, долна част на гърба, корем и крака

Изпълнение

1. Поставете краката си на земята на ширината на раменете. Върховете на пръстите трябва да сочат напред, а коленете да са леко свити.

2. Дръжте продукта отвесно с две ръце на височината на раменете пред гърдите със свити лакти.

3. С десния крак направете нападение назад. Свийте дясното коляно под ъгъл от 90°, докато то почти докосне земята.

4. Задръжте за малко това положение.

5. Бързо върнете десния крак обратно в изходна позиция с издишане.

6. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии и след това сменете страната. Между сериите правете почивка за 90 секунди.

Важно: по време на цялото упражнение стягайте торса си.

Флор преса (фиг. Н)

Натоварена мускулатура: средна част на гърдите, рамене и задна горна част на ръката

Изпълнение

1. Легнете по гръб и сгънете краката си под ъгъл от 30°. Стъпалата трябва да са плътно върху пода.
2. Вземете продукта в ръце и го дръжте със свити ръце пред гърдния си кош.
3. Стегнете мускулатурата на краката, седалището и корема. Приберете раменните лопатки назад/надолу. Вратът е изправен като продължение на гръбнака.
4. Изпънете ръцете нагоре с издишане. Раменете остават на пода, а лактите са леко свити.
5. Задръжте за малко това положение.
6. Бавно свалете ръцете обратно в изходна позиция.
7. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии. Между сериите правете почивка за 90 секунди.

Важно: извършвайте движението бавно. Движението се извършва само от ръцете. Раменете и долната част на гърба остават на земята.

Гребане с щанга (фиг. I)

Натоварена мускулатура: горна част на ръката, корем и гръб

Изпълнение

1. Поставете краката си на земята на ширина-та на раменете, коленете да са леко свити.
2. Дръжте продукта отвесно с две ръце.
3. Наклонете горната част на тялото на ок. 45° напред. Изпънете ръцете отвесно надолу.
4. Издърпайте продукта с издишане към себе си на височината на пъпа. За целта свийте лактите и ги изтеглете назад.
5. Върнете се бавно в изходна позиция.
6. Повторете упражнението 5 до 10 пъти в три серии. Между сериите правете почивка за 90 секунди.

Важно: по време на упражнението следете за стягането на торса. Дръжте горната част на тялото изправена и се опитвайте да избутвате раменните лопатки назад/надолу. Опънете гърдите си напред.

Мъртва тяга (фиг. J)

Натоварена мускулатура: долна част на гърба, корем и задна част на крака

Изпълнение

1. Стъпете с крака върху пода на ширината на таза и стегнете седалището си.
2. Хванете продукта водоравно. Горните страни на дланите сочат напред. Ръцете са изпънати надолу.
3. Бавно се наклонете напред.
4. Свийте леко коленете и прекарайте продукта надолу по продължение на краката си до достигане на стъпалата.
5. Върнете се бързо с издишане в изходна позиция.
6. Повторете упражнението 5 до 10 пъти в три серии. Между сериите правете почивка за ок. 90 секунди.

Важно: по време на упражнението следете за стягането на торса. Дръжте горната част на тялото си изправена и се опитвайте да избутвате раменните лопатки назад/надолу.

Мъртва тяга на един крак (фиг. K)

Натоварена мускулатура: гръб, корем и крака

Изпълнение

1. Поставете краката си на земята на ширина-та на таза. Върховете на пръстите трябва да сочат напред, а коленете да са леко свити.
2. Дръжте продукта в едната длан и изпъната ръка за единия край на височината на гърдите. При това стегнете седалищната и коремната мускулатура.
3. Изместете телото на десния крак. Наклонете горната част на тялото напред и повдигнете левия крак изпънат назад. Кракът, който използвате за опора, е леко свит.
4. Прекарайте двете ръце с продукта надолу. Гърбът остава прав.

Важно: внимавайте да има възможно най-малко въртеливо движение в бедрата.

5. Задръжте за малко това положение.
6. Върнете се бързо в изходна позиция.
7. Повторете това упражнение 5 до 10 пъти в три серии и след това сменете страната.

Важно: извършвайте движението бавно. Стъпалата остават на земята, раменете остават долу, а долната част на гърба е изправена.

Разтягане

Отделяйте достатъчно време за разтягане след всяка тренировка. По-долу Ви показваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта.

Трябва да повторите съответните упражнения по 3 пъти за всяка страна за по 15 – 30 секунди.

Вратни мускули

1. Застанете отпуснати.
2. Внимателно изтеглете главата си с едната ръка първо наляво, а след това надясно.
- С това упражнение разтягате страните на врата си.

Ръце и рамене

1. Застанете изправени, свийте леко коленете.
2. Поставете дясната си ръка зад главата, докато дланта застане между раменните лопатки.
3. Хванете десния лакът с лявата ръка и го изтеглете назад.
4. Сменете страните и повторете упражнението.

Мускули на краката

1. Застанете изправени и повдигнете едното стъпало от пода.
2. Завъртете го бавно първо в едната, а след това в другата посока.
3. След известно време сменете стъпалото.

Важно: внимавайте бедрата Ви да останат успоредни едно на друго. При това изнесете таза напред, горната част на тялото остава изправена.

Съхранение, почистване

Съхранявайте продукта винаги сух и чист, на стайна температура, когато не го използвате. Почиствайте само с влажна почистваща кърпа и след това подсушете.

ВАЖНО! Никога не почиствайте с агресивни почистващи препарати.

Указания за отстраняване като отпадък



Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с действащите местни разпоредби. Съхранявайте опаковъчните материали (като напр. найлонови пликове) на място, недостъпно за деца. Допълнителна информация относно изхвърлянето на излезлия от употреба продукт ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете продукта и опаковката с грижа за околната среда.



Кодът за рециклиране служи за обозначаване на различни материали за връщането им в цикъла за повторно използване (рециклиране). Кодът се състои от символ за рециклиране за цикъла за повторно използване и номер, обозначаващ материала.

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH предоставя на частни крайни клиенти три години гаранция за този продукт от датата на закупуване (гаранционен срок) в съответствие със следните разпоредби. Гаранцията важи само за дефекти на материала и фабрични дефекти. Гаранцията не се разпростира върху части, които са подложени на нормално износване и затова трябва да бъдат разглеждани като лесно износващи се части (например батерии), както и върху чупливи части, като напр. превключватели, акумулаторни батерии или части изработени от стъкло.

Претенции по тази гаранция са изключени, ако продуктът е бил използван неправилно или неправомерно, и не в рамките на предвиденото предназначение или предвидения обхват на употреба или не са спазени указанията в ръководството за обслужване, освен ако крайният клиент да докаже, че са налице дефекти на материала или грешки при обработката, които не се основават на някое от гореспоменатите обстоятелства.

Претенции по тази гаранция могат да бъдат предявени само в рамките на гаранционния срок след представяне на оригиналната касова бележка. Затова моля, запазете оригиналната касова бележка.

Ако имате оплаквания, моля, обадете се на горещата линия за обслужване, посочена по-долу, или се свържете с нас по имейл. Вашите законови права, по-специално гаранционни искове срещу съответния продавач, не са ограничени от тази гаранция.

Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал.

Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нов гаранция.

Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 396069_2201) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата reclamaция.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване

- Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат.

Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: deltasport@lidl.bg

IAN 396069_2201

Вносител

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиза. Първо се свържете с горепосочения сервизен център.

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР ГМБХ

Врагекамп 6

DE-22397 Хамбург

Германия

* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 396069_2201

BG Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: deltasport@lidl.bg

Συγχαρητήρια!

Με την αγορά σας επιλέξατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Εξοικειωθείτε με το προϊόν, πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά.

 **Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης που ακολουθούν.**

Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τον τρόπο περιγραφής και για τα πεδία εφαρμογής που αναφέρονται. Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες χρήσης. Παραδώστε όλα τα συνοδευτικά έγγραφα όταν παραχωρείτε το προϊόν σε τρίτους.

Παραδοτέος εξοπλισμός (εικ. Α)

1 x λαβή αλτήρα με 8 x δίσκους βάρους (1)

1 x θέση αποθήκευσης (2)

1 x οδηγίες χρήσης

1 x σύντομες οδηγίες

Τεχνικά χαρακτηριστικά



Μέγ. επιβάρυνση: 12 kg



Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος):
06/2022

ISO 20957 Κατηγορία H

Πεδίο εφαρμογής: οικιακό περιβάλλον

Προβλεπόμενη χρήση

Το προϊόν αυτό σχεδιάστηκε ως συσκευή γυμναστικής, με την οποία μπορείτε να γυμνάσετε όλο το σώμα. Το προϊόν προορίζεται για ιδιωτική χρήση και δεν είναι κατάλληλο για ιατρικούς, θεραπευτικούς και εμπορικούς σκοπούς.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας

Κίνδυνος για τη ζωή!

- Μην αφήνετε τα παιδιά με τα υλικά συσκευασίας χωρίς επίτηρηση. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

Κίνδυνος τραυματισμού!

- Το συγκεκριμένο προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω, καθώς και από άτομα με περιορισμένες σωματικές, αισθητηριακές ή πνευματικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων υπό επίτηρηση ή εφόσον έχουν ενημερωθεί για την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους πιθανούς κινδύνους.
- Τα παιδιά απαγορεύεται να παίζουν με το προϊόν.
- Πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Βεβαιωθείτε ότι η υγεία σας σας επιτρέπει το συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Τοποθετήστε το ίδιο βάρος και στις δύο άκρες της μπάρας με βάρη.
- Τοποθετήστε τους δίσκους βάρους και στις δύο πλευρές του αλτήρα, ανάλογα με το βάρος και το μέγεθος. Πρώτα πρέπει να τοποθετηθούν οι μεγαλύτεροι και βαρύτεροι δίσκοι βάρους και στο τέλος οι μικρότεροι και ελαφρύτεροι.
- Φυλάσσετε πάντα τις οδηγίες χρήσης μαζί με τις προτεινόμενες ασκήσεις σε εύκολα προσβάσιμο μέρος.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν, εάν έχετε τραυματιστεί ή πάσχετε από προβλήματα υγείας.
- Συνιστάται να κάνετε πάντα προθέρμανση πριν από τη γυμναστική, καθώς και να ασκείστε σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Σε περίπτωση υπερβολικής καταπόνησης και άσκησης, ενδέχεται να τραυματιστείτε σοβαρά.
- Εάν νιώσετε ενόχληση, αδυναμία ή κόπωση, σταματήστε αμέσως τη γυμναστική και αναζητήστε ιατρική βοήθεια.
- Εάν είστε έγκυος, η γυμναστική επιτρέπεται μόνο κατόπιν συνεννόησης με τον ιατρό σας.
- Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιεί το προϊόν.

- Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Γύρω από την περιοχή άσκησης πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος περ. 0,6 m (εικ. I).
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε επίπεδο και ανπολισθητικό δάπεδο.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν κοντά σε σκάλες ή πλατύσκαλα.
- Χρησιμοποιείτε το προϊόν αποκλειστικά όπως προβλέπεται στην ενότητα «Προβλεπόμενη χρήση».
- Κατά τη χρήση του προϊόντος, προσέχετε το ύψος του βάρους και μην το υποτιμάτε.
- Μην ασκείστε, αν είστε κουρασμένοι ή αφηρημένοι. Μην ασκείστε αμέσως μετά τα γεύματα. Περιμένετε περ. 2 ώρες, προτού ξεκινήσετε τη γυμναστική.
- Αερίζετε επαρκώς τον χώρο γυμναστικής, αποφεύγετε όμως τα ρεύματα.
- Πίνετε αρκετά υγρά κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
- Δεν επιτρέπονται οι τροποποιήσεις στο προϊόν!
- Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά αυθεντικά ανταλλακτικά.

Ιδιαίτερη προσοχή – κίνδυνος τραυματισμού για παιδιά!

- Μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το προϊόν χωρίς επιτήρηση. Καθοδηγήστε τα ως προς τη σωστή χρήση του προϊόντος και μην τα αφήνετε χωρίς επιτήρηση. Επιτρέψτε τη χρήση του προϊόντος μόνο αν το επιτρέπουν η πνευματική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού. Το προϊόν δεν ενδείκνυται ως παιχνίδι.
- Λάβετε υπόψη το φυσικό ένστικτο των παιδιών για παιχνίδι και την τάση τους να πειραματίζονται. Μην επιτρέπετε καταστάσεις και συμπεριφορές που δεν ενδείκνυνται για το προϊόν.

Κίνδυνοι λόγω φθοράς!

- Ελέγχετε το προϊόν πριν από κάθε χρήση για βλάβες ή φθορές. Το προϊόν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο εφόσον βρίσκεται σε άριστη κατάσταση!
- Η ασφαλής χρήση του προϊόντος εξασφαλίζεται μόνο αν ελέγχεται τακτικά για βλάβες και φθορές.

- Ελέγχετε το προϊόν τακτικά για βλάβες ή φθορές. Σε περίπτωση φθοράς, δεν πρέπει να συνεχίζεται η χρήση του.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη φθορά των ταχυσυνδέσμων του αλτήρα.
- Το προϊόν πρέπει να προστατεύεται από τις ακραίες θερμοκρασίες, τον ήλιο και την υγρασία.
Η μη ορθή αποθήκευση και χρήση του προϊόντος ενδέχεται να προκαλέσουν την πρόωρη φθορά του, η οποία μπορεί να γίνει αιτία τραυματισμών.

Τοποθέτηση των επιπέδων βάρους (εικ. Β)

Για να ρυθμίσετε τα επίπεδα βάρους, η λαβή του αλτήρα και οι 8 δίσκοι βάρους πρέπει να βρίσκονται πάντα στη θέση αποθήκευσης.

Υπάρχει δυνατότητα προπόνησης με 5 διαφορετικά επίπεδα βάρους.

1. Περιστρέψτε τη λαβή του αλτήρα δεξιόστροφα ή αριστερόστροφα, έως ότου ένα από τα 5 επίπεδα ρύθμισης κουμπώσει με κλικ κάτω από το βέλος.
2. Βγάλτε τη λαβή αλτήρα από τη θέση αποθήκευσης.

Κλίμακα αλτήρα (εικ. C)

Κλίμακα αλτήρα 1,5: Λαβή αλτήρα

Κλίμακα αλτήρα 4: Λαβή αλτήρα + 2 δίσκοι βάρους

Κλίμακα αλτήρα 6,5: Λαβή αλτήρα + 4 δίσκοι βάρους

Κλίμακα αλτήρα 9: Λαβή αλτήρα + 6 δίσκοι βάρους

Κλίμακα αλτήρα 11,5: Λαβή αλτήρα + 8 δίσκοι βάρους

Υπόδειξη: Το πραγματικό βάρος διαφέρει από την ένδειξη στην κλίμακα αλτήρα. Προπονείστε με περισσότερα κιλά από όσα δείχνει η κλίμακα.

Γενικές υποδείξεις γυμναστικής

Διαδικασία γυμναστικής

- Φοράτε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια.
- Πριν από τη γυμναστική, κάνετε πάντα προθέρμανση και μειώνετε την άσκηση σταδιακά.

- Κάνετε διαλείμματα επαρκούς διάρκειας ανάμεσα στις ασκήσεις και πίνετε αρκετά υγρά.
- Μην ασκείστε με υπερβολική ένταση, αν είστε αρχάριος. Αυξάνετε σταδιακά την ένταση της γυμναστικής.
- Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις με σταθερό ρυθμό, όχι απότομα και γρήγορα.
- Φροντίστε να αναπνέετε σταθερά. Εκπνέετε κατά τη διάρκεια της καταπόνησης και εισπνέετε τη στιγμή της χαλάρωσης.
- Φροντίστε να έχετε σωστή στάση σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Γενικό πρόγραμμα γυμναστικής

- Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα γυμναστικής προσαρμοσμένο στις ανάγκες σας, με σερτς 6 – 8 ασκήσεων.
- Τηρείτε τις παρακάτω αρχές:
- Ένας γύρος ασκήσεων θα πρέπει να αποτελείται από περ. 12 επαναλήψεις κάθε άσκησης.
- Κάθε γύρος ασκήσεων μπορεί να επαναληφθεί 3 φορές.
- Θα πρέπει κάθε φορά να κάνετε διάλειμμα 30 δευτερολέπτων μεταξύ των σερτς.
- Κάνετε καλή προθέρμανση των διαφορετικών μυϊκών ομάδων σας πριν από κάθε ομάδα ασκήσεων.
- Συνιστούμε επιπλέον να κάνετε διατάσεις μετά από κάθε ομάδα ασκήσεων.

Προθέρμανση

Πριν από τη γυμναστική, αφιερώστε αρκετό χρόνο στην προθέρμανση. Στη συνέχεια, περιγράφονται ορισμένες εύκολες ασκήσεις.

Θα πρέπει να επαναλάβετε κάθε άσκηση 2 με 3 φορές.

Αυχενικοί μύες

1. Στρέψτε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά και προς τα δεξιά. Επαναλάβετε την κίνηση 4 με 5 φορές.
2. Κάνετε αργά πλήρη περιστροφή του κεφαλιού προς τη μία και μετά προς την άλλη κατεύθυνση.

Βραχίονες και ώμοι

1. Σταυρώστε τα χέρια πίσω από την πλάτη και τραβήξτε τα προσεκτικά προς τα πάνω. Αν σκύψετε με τον κορμό σας προς τα εμπρός, ενεργοποιούνται ιδανικά όλοι οι μύες.

2. Κάνετε κυκλική κίνηση και με τους δύο ώμους ταυτόχρονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό αλλάζετε κατεύθυνση.
3. Τραβήξτε τους ώμους προς τα αυτιά και χαλαρώστε τους.
4. Κάνετε κύκλους εναλλάξ με τον αριστερό και τον δεξιό σας βραχίονα προς τα εμπρός και μετά από ένα λεπτό προς τα πίσω.

Σημαντικό: Μην ξεχνάτε να αναπνέετε κανονικά!

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο πόδι με λυγισμένο γόνατο περ. 20 cm από το έδαφος.
2. Κάνετε κυκλικές κινήσεις αρχικά με το πέλμα του λυγισμένου ποδιού προς τη μία κατεύθυνση και αλλάζετε κατεύθυνση μετά από μερικά δευτερόλεπτα.
3. Στη συνέχεια, σταθείτε στο άλλο πόδι και επαναλάβετε την άσκηση.
4. Ανασηκώστε τα πόδια εναλλάξ και κάνετε μερικά βήματα. Φροντίστε να ανασηκώσετε τα πόδια μόνο τόσο, ώστε να μπορείτε να διατηρείτε καλή ισορροπία.

Προτεινόμενες ασκήσεις

Ακολουθούν ορισμένες εκδοχές ασκήσεων.

Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση (εικ. D)

Μύες που γυμνάζονται: Χέρια, ώμοι, κοιλιά και κάτω μέρος πλάτης

Εκτέλεση

1. Καθίστε σε μια καρέκλα και πατήστε τα πόδια σας στο πάτωμα, στο πλάτος των γοφών. Τα πόδια βρίσκονται σε γωνία 90°.
2. Κρατήστε το προϊόν οριζόντια στο ένα χέρι.
3. Τεντώστε το χέρι σας στο πλάι του σώματος, ώστε να βρίσκεται παράλληλα προς το πάτωμα. Το χέρι που δεν κρατά το προϊόν ακουμπά χαλαρά στον μηρό.
4. Λυγίστε τον αγκώνα σε γωνία 90°. Το πίσω μέρος της παλάμης δείχνει προς τα πίσω. Φροντίστε ο καρπός σας να παραμένει στην ευθεία.
5. Σφίγγετε συνεχώς τους μύς των ποδιών, των γλουτών και της κοιλιάς. Κρατήστε τον κορμό κάθετο και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω.

6. Σηκώστε τον βραχίονα ταυτόχρονα με την εκπνοή προς τα πάνω και παραμένετε για λίγο στη θέση.

Σημαντικό: Ο κορμός παραμένει κάθετος και το χέρι είναι ελαφρώς λυγισμένο όταν τεντώνεται.

7. Οδηγήστε ξανά το χέρι αργά στην αρχική θέση.
8. Επαναλάβετε την άσκηση 5 – 10 φορές για τρία σετ και μετά αλλάξτε χέρι.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά. Η κίνηση προέρχεται μόνο από τα χέρια, οι ώμοι παραμένουν κάτω καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Τρικέφαλοι (εικ. Ε)

Μύες που γυμνάζονται: πίσω πλευρές άνω βραχιόνων

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο έδαφος στο πλάτος των γοφών και λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα.
2. Κρατήστε το προϊόν κάθετα και με τα δύο χέρια πίσω από το κεφάλι σας. Κρατήστε τον/τους δίσκο(-ους) βάρους από τη μία άκρη του αλτήρα.

Υπόδειξη: Τα γόνατα παραμένουν ελαφρώς λυγισμένα.

3. Σφίγγετε συνεχώς τους μυς των ποδιών, των γλουτών και της κοιλιάς. Ο κορμός είναι σε ευθεία θέση. Πιέστε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω.
4. Τεντώστε τους αγκώνες και σηκώστε το προϊόν πάνω από το κεφάλι.
5. Διατηρήστε για λίγο τη θέση.
6. Κατεβάστε αργά το προϊόν πίσω στην αρχική θέση.

Υπόδειξη: Φροντίστε οι αγκώνες να μην τεντώνουν και να δείχνουν προς τα έξω.

7. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 5 με 10 φορές σε τρία σετ. Μετά από κάθε σετ, κάντε 90 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά και μην τεντώνετε εντελώς τους αγκώνες σας. Φροντίστε οι αγκώνες σας να δείχνουν προς τα έξω, όταν λυγίζουν.

Βαθιά καθίσματα (εικ. F)

Μύες που γυμνάζονται: κάτω μέρος της πλάτης, κοιλιά, γλουτοί και πόδια

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών δείχνουν προς τα εμπρός και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.
2. Κρατήστε το προϊόν κάθετα μπροστά σας, με λυγισμένα τα χέρια σας στο ύψος του στήθους.
3. Σφίξτε τους μυς των γλουτών, των χεριών και της κοιλιάς.
4. Τεντώστε τους γλουτούς προς τα πίσω. Λυγίστε τα γόνατα και τους γοφούς σε κάθισμα. Ταυτόχρονα, πιέστε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω.
5. Παραμένετε για λίγο σε αυτήν τη θέση.
6. Στη συνέχεια, επιστρέψτε ξανά στην αρχική θέση δυναμικά με την εκπνοή.
7. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 5 με 10 φορές σε τρία σετ.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά και κρατήστε την πλάτη κάθετη καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Προβολή (εικ. G)

Μύες που γυμνάζονται: Χέρια, ώμοι, κάτω μέρος πλάτης, κοιλιά και πόδια

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Τα δάχτυλα των ποδιών δείχνουν προς τα εμπρός και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.
2. Κρατήστε το προϊόν κάθετα και με τα δύο χέρια σας στο ύψος των ώμων μπροστά από το στήθος, λυγίζοντας τους αγκώνες σας.
3. Κάντε ένα βήμα με το δεξί πόδι προς τα πίσω. Λυγίστε το δεξί γόνατο σε ορθή γωνία, μέχρι να αγγίξει σχεδόν το έδαφος.
4. Παραμένετε για λίγο σε αυτήν τη θέση.
5. Οδηγήστε το δεξιό πόδι ξανά στην αρχική θέση, δυναμικά με την εκπνοή.
6. Επαναλάβετε την άσκηση 5 – 10 φορές για τρία σετ και έπειτα αλλάξτε πλευρά. Ανάμεσα στα σετ, κάντε 90 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Σημαντικό: Σφίγγετε τον κορμό σας καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

Πιέσεις στο έδαφος (εικ. Η)

Μύες που γυμνάζονται: στήρνο, ώμοι και πίσω πλευρές άνω βραχιόνων

Εκτέλεση

1. Ξαπλώστε με την πλάτη στο έδαφος και λυγίστε τα πόδια σας σε γωνία 30°. Τα πέλματα πατούν στο έδαφος.
2. Κρατήστε το προϊόν μπροστά σας, με λυγισμένα τα χέρια σας στο ύψος του θώρακα.
3. Σφίξτε τους μυς των ποδιών, τους γλουτιαίους και τους κοιλιακούς μυς. Τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω. Ο λαιμός είναι στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης.
4. Τεντώστε τα χέρια σας προς τα πάνω, κατά την εκπνοή. Οι ώμοι παραμένουν στο πάτωμα και οι αγκώνες είναι ελαφρώς λυγισμένοι.
5. Παραμένετε για λίγο σε αυτήν τη θέση.
6. Φέρτε ξανά τα χέρια σας αργά στην αρχική θέση.
7. Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 5 με 10 φορές σε τρία σετ. Ανάμεσα στα σετ, κάντε 90 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά. Η κίνηση προέρχεται μόνο από τα χέρια. Οι ώμοι, καθώς και το κάτω μέρος του κορμού, παραμένουν στο πάτωμα.

Κωπηλατική με αλτήρα (εικ. Ι)

Μύες που γυμνάζονται: Άνω βραχιόνες, κοιλιά και πλάτη

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, με τα γόνατα να είναι ελαφρώς λυγισμένα.
2. Κρατήστε το προϊόν κάθετα και με τα δύο χέρια σας.
3. Σκύψτε με τον κορμό προς τα εμπρός, κατά περ. 45°. Τεντώστε τα χέρια σας κάθετα προς τα κάτω.
4. Τραβήξτε το προϊόν κατά την εκπνοή προς εσάς, στο ύψος του αφαλού. Λυγίστε τους αγκώνες και τραβήξτε τους προς τα πίσω.
5. Επιστρέψτε ξανά στην αρχική θέση.
6. Επαναλάβετε την άσκηση 5 με 10 φορές για τρία σετ. Ανάμεσα στα σετ, κάντε 90 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Σημαντικό: Φροντίστε να σφίγγετε τους μυς του κορμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε τον κορμό σας ευθύ και προσπαθήστε να πιέσετε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω. Τεντώστε το στήρνο προς τα εμπρός.

Άρσεις (εικ. J)

Μύες που γυμνάζονται: κάτω μέρος της πλάτης, κοιλιά και πίσω πόδια

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο πλάτος των γοφών και σφίξτε τους γλουτιαίους.
2. Πιάστε το προϊόν οριζόντια. Το πίσω μέρος της παλάμης βλέπει προς τα εμπρός. Τα χέρια είναι τεντωμένα προς τα κάτω.
3. Σκύψτε αργά προς τα εμπρός.
4. Λυγίστε ελαφρώς το γόνατο και φέρτε το προϊόν προς τα κάτω κατά μήκος των ποδιών, μέχρι να φτάσετε στο κάτω τμήμα του ποδιού.
5. Επιστρέψτε στην αρχική θέση δυναμικά με την εκπνοή.
6. Επαναλάβετε την άσκηση 5 με 10 φορές για τρία σετ. Ανάμεσα στα σετ, κάντε περ. 90 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Σημαντικό: Φροντίστε να σφίγγετε τους μυς του κορμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Διατηρήστε τον κορμό σας ευθύ και προσπαθήστε να πιέσετε τις ωμοπλάτες προς τα πίσω/κάτω.

Άρσεις με ένα πόδι (εικ. Κ)

Μύες που γυμνάζονται: Πλάτη, κοιλιά και πόδια

Εκτέλεση

1. Σταθείτε με τα πόδια στο πλάτος των γοφών. Τα δάχτυλα των ποδιών δείχνουν προς τα εμπρός και τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.
2. Κρατήστε το προϊόν με το ένα χέρι τεντωμένο από το ένα άκρο στο ύψος του στήθους. Σφίξτε τους μυς των γλουτών και τους κοιλιακούς μυς.
3. Ρίξτε το βάρος σας στο δεξί πόδι. Σκύψτε με τον κορμό προς τα εμπρός και σηκώστε το αριστερό πόδι τεντωμένο προς τα πάνω. Το πόδι στήριξης είναι ελαφρώς λυγισμένο.
4. Οδηγήστε με τα δύο χέρια το προϊόν προς τα κάτω. Η πλάτη παραμένει σε ίσια θέση.

Σημαντικό: Φροντίστε να μην υπάρχει μεγάλη κίνηση των γοφών.

5. Παραμένετε για λίγο σε αυτήν τη θέση.
6. Επιστρέψτε δυναμικά στην αρχική θέση.
7. Επαναλάβετε την άσκηση 5 - 10 φορές για τρία σετ και έπειτα αλλάξτε πλευρά.

Σημαντικό: Εκτελείτε την κίνηση αργά. Τα πόδια παραμένουν σταθερά στο έδαφος, οι ώμοι προς τα κάτω και το κάτω μέρος της πλάτης διατηρείται ευθύ.

Διατάσεις

Μετά τη γυμναστική, αφιερώστε αρκετό χρόνο στις διατάσεις. Ακολουθούν ορισμένες εύκολες ασκήσεις.
Επαναλάβετε τις ασκήσεις 3 φορές σε κάθε πλευρά για 15 – 30 δευτερόλεπτα τη φορά.

Αυχενικοί μύες

1. Σταθείτε όρθιοι σε χαλαρή θέση.
2. Τραβήξτε μαλακά το κεφάλι με το ένα χέρι πρώτα προς τα αριστερά και μετά προς τα δεξιά.

Με την άσκηση αυτή κάνετε διάταση στο πλάι του λαιμού.

Βραχίονες και ώμοι

1. Σταθείτε όρθιοι με ελαφρώς λυγισμένα γόνατα.
2. Φέрте τον δεξιό βραχίονα πίσω από το κεφάλι, ώστε η δεξιά παλάμη να βρίσκεται ανάμεσα στις ωμοπλάτες.
3. Τραβήξτε με το αριστερό χέρι τον δεξιό αγκώνα προς τα πίσω.
4. Αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.

Μύες ποδιών

1. Σταθείτε σε όρθια θέση και σηκώστε ένα πόδι από το έδαφος.
2. Κάνετε κύκλους προς τη μία και έπειτα την άλλη κατεύθυνση.
3. Μετά από λίγο αλλάξτε πόδι.

Σημαντικό: Φροντίστε οι μηροί σας να είναι παράλληλοι μεταξύ τους. Σπρώξτε τη λεκάνη προς τα εμπρός, διατηρώντας τον κορμό κάθετο.

Αποθήκευση, καθαρισμός

Εάν δεν το χρησιμοποιείτε, αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε θερμοκρασία δωματίου. Καθαρίστε το μόνο με ένα νωπό πανί καθαρισμού και έπειτα στεγνώστε το.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Μην καθαρίζετε ποτέ το προϊόν με ισχυρά καθαριστικά.

Υποδείξεις ως προς την απόρριψη



Απορρίψτε το προϊόν και τα υλικά συσκευασίας σύμφωνα με τις ισχύουσες τοπικές προδιαγραφές. Διατηρείτε τα υλικά συσκευασίας (όπως σακούλες μεμβράνης) μακριά από τα παιδιά. Για περαιτέρω πληροφορίες απόρριψης του χρησιμοποιημένου προϊόντος μπορείτε να ενημερώνεστε από την κοινότητα ή τη δημοτική διοίκηση. Απορρίψτε το προϊόν και τη συσκευασία με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο.



Ο κωδικός ανακύκλωσης χρησιμεύει στη σήμανση διαφόρων υλικών για την επαναχρησιμοποίηση στο κύκλωμα ανακύκλωσης. Ο κωδικός αποτελείται από ένα σύμβολο ανακύκλωσης για το κύκλωμα αξιοποίησης και έναν αριθμό, ο οποίος επισημαίνει το υλικό.

Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις

Το προϊόν έχει κατασκευαστεί με μεγάλη προσοχή και υπό συνεχή έλεγχο. Η DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH παρέχει σε ιδιώτες τελικούς πελάτες τρία χρόνια εγγύηση για αυτό το προϊόν από την ημερομηνία αγοράς (διάρκεια εγγυήσεως), σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους. Η εγγύηση ισχύει μόνο για σφάλματα υλικών και επεξεργασίας.

Η εγγύηση δεν περιλαμβάνει εξαρτήματα, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά και, συνεπώς, θεωρούνται φθειρόμενα εξαρτήματα (π.χ. μπαταρίες), ούτε και εύθραυστα εξαρτήματα, π.χ. διακόπτες, συσσωρευτές ή εξαρτήματα κατασκευασμένα από γυαλί.

Αξιώσεις από αυτή την εγγύηση αποκλείονται, σε περίπτωση που το προϊόν χρησιμοποιήθηκε εσφαλμένα ή καταχρηστικά ή δεν χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια των προβλεπόμενων όρων ή του προβλεπόμενου εύρους χρήσης ή δεν έχουν τηρηθεί προδιαγραφές των οδηγιών χρήσης, εκτός και εάν ο τελικός πελάτης αποδείξει ότι υφίσταται σφάλμα υλικού ή επεξεργασίας, το οποίο δεν οφείλεται σε μια από τις ως άνω καταστάσεις.

Οι αξιώσεις εγγυήσεως ισχύουν μόνο εντός του χρόνου εγγυήσεως και με την υποβολή της γνήσιας απόδειξης αγοράς. Παρακαλείσθε, λοιπόν, όπως φυλάζετε τη γνήσια απόδειξη αγοράς.

Σε περίπτωση παραπόνων, απευθυνθείτε αρχικά στην κάτωθι ανοιχτή γραμμή τηλεφωνικής εξυπηρέτησης ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email.

Εάν υφίσταται θέμα εγγυήσεως, θα επισκευάσουμε ή θα αντικαταστήσουμε δωρεάν το προϊόν ή θα επιστρέψουμε το ποσό αγοράς – σύμφωνα με την κρίση μας. Λοιπά δικαιώματα εκ της εγγυήσεως δεν υφίστανται.

Τα νόμιμα δικαιώματά σας, ειδικά οι αξιώσεις εγγυήσεως έναντι του εκάστοτε πωλητή, δεν περιορίζονται λόγω της παρούσας εγγύησης.

Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου η περίοδος της εγγύησης. Μετά την λήξη της εγγύησης προκύπτουσες επισκευές είναι με κόστος.

IAN: 396069_2201

GR Σέρβις Ελλάδα
Tel.: 00800 490826606
E-Mail: deltasport@lidl.gr

CY Σέρβις Κύπρος
Tel.: 8009 4241
E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Kurzhantelgriff inkl. 8 x Gewichtsscheibe (1)
- 1 x Ablageschale (2)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Max. Belastung: 12kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

06/2022

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bringen Sie auf beiden Enden der Hantelstange das gleiche Gewicht an.
- Bringen Sie die Gewichtsscheiben auf beiden Seiten der Kurzhantel nach Gewicht und Größe an. Die größten und schwersten Gewichtsscheiben müssen zuerst angelegt werden, die kleinsten und leichtesten zuletzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. L).

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



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



Gefahren durch Verschleiß!

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

- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Hantelschnellverschlüsse.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Einstellen der Gewichtsstufen (Abb. B)

Zum Einstellen der Gewichtsstufen müssen der Kurzhantelgriff und die 8 Gewichtsscheiben immer in der Ablageschale liegen.

Es kann mit 5 verschiedenen Gewichtsstufen trainiert werden.

1. Drehen Sie den Kurzhantelgriff im oder entgegen des Uhrzeigersinns, bis eine der 5 Einstufen hörbar unter dem Pfeil einrastet.
2. Nehmen Sie den Kurzhantelgriff aus der Ablageschale.

Hantelskala (Abb. C)

Hantelskala 1,5: Kurzhantelgriff

Hantelskala 4: Kurzhantelgriff + 2 Gewichtsscheiben

Hantelskala 6,5: Kurzhantelgriff + 4 Gewichtsscheiben

Hantelskala 9: Kurzhantelgriff + 6 Gewichtsscheiben

Hantelskala 11,5: Kurzhantelgriff + 8 Gewichtsscheiben

Hinweis: Das tatsächliche Gewicht weicht von der Angabe auf der Hantelskala ab. Sie trainieren mit mehr Kilogramm, als auf der Hantelskala angezeigt wird.

Allgemeine Trainingshinweise Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und nicht schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

3. Ziehen Sie Ihre Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Schulterdrücken im Sitzen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Bauch und unterer Rücken

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Beine befinden sich im 90°-Winkel.
2. Halten Sie den Artikel waagrecht in einer Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm seitlich vom Körper ab, sodass er sich parallel zum Boden befindet. Der Arm ohne Artikel ruht auf dem Oberschenkel.
4. Beugen Sie den Ellenbogen im 90°-Winkel. Der Handrücken zeigt nach hinten. Achten Sie darauf, dass Sie das Handgelenk gerade halten.
5. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten.

6. Heben Sie den Arm zügig mit der Ausatmung nach oben und bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

Wichtig: Der Oberkörper bleibt gerade und der Arm ist bei der Streckung leicht gebeugt.

7. Führen Sie langsam den Arm wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann den Arm.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schulter bleibt während der gesamten Übung unten.

Trizeps (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberarm

Ablauf

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

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

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

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

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

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

Kniebeuge (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch, Gesäß und Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Nehmen Sie den Artikel senkrecht in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe vor sich.
3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Gesäß nach hinten. Beugen Sie Knie und Hüfte und gehen Sie in die Kniebeuge. Schieben Sie gleichzeitig die Schulterblätter nach hinten/unten.
5. Halten Sie kurz die Position.
6. Gehen Sie dann zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade.

Ausfallschritt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, unterer Rücken, Bauch und Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
3. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das rechte Knie in einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
5. Führen Sie das rechte Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

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

Bankdrücken auf dem Boden (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Mittlerer Bereich der Brust, Schulter und hinterer Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine 30° an. Die Fußsohlen sind flach am Boden.
2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor Ihrem Brustkorb.
3. Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen. Die Schultern sowie der untere Rücken bleiben am Boden.

Hantel-Rudern (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Bauch und Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
3. Beugen Sie den Oberkörper ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
4. Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und ziehen Sie sie nach hinten.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Durchgängen 90 Sekunden Pause ein.

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

Kreuzheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch und hinteres Bein

Ablauf

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

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

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch und Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit einer Hand und ausgestrecktem Arm an einem Ende auf Brusthöhe. Spannen Sie dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
3. Verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und heben Sie das linke Bein gestreckt nach oben. Das Standbein ist leicht gebeugt.

4. Führen Sie beide Hände mit dem Artikel nach unten. Der Rücken bleibt gerade.

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

5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 5-bis 10-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 396069_2201

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



06/2022

Delta-Sport Nr.: KH-11614

06.23.2022 / PM 6:23

IAN 396069_2201

