



DUMBBELL SET

(GB)

DUMBBELL SET

Instructions for use

(DE) (AT) (CH)

KURZHANTEL-SET

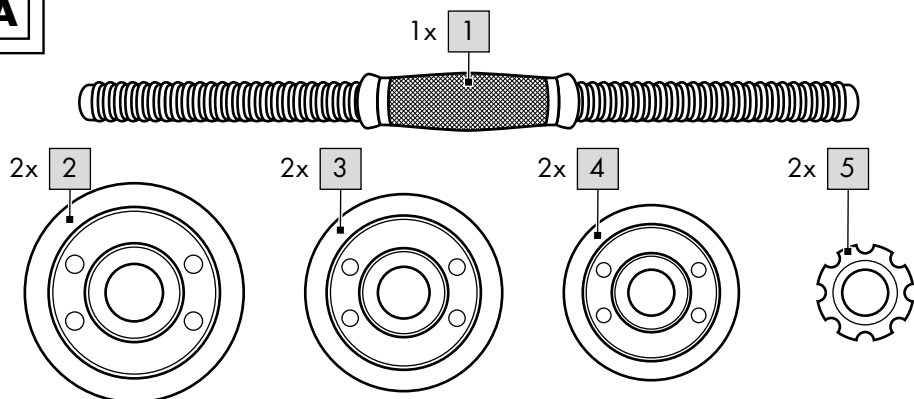
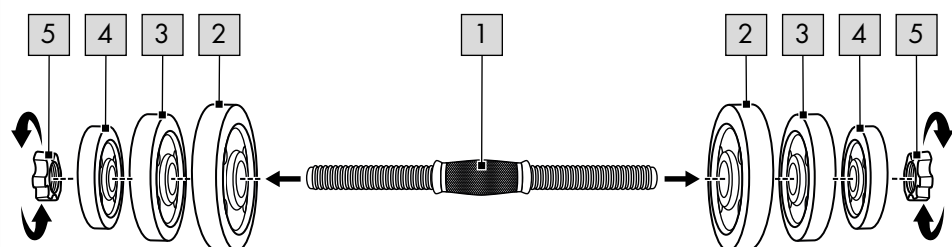
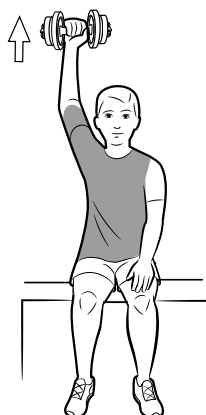
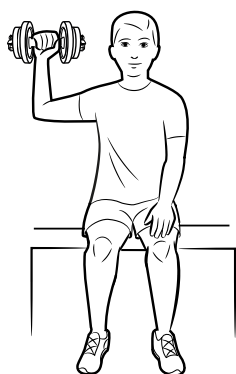
Gebruiksaanweisung

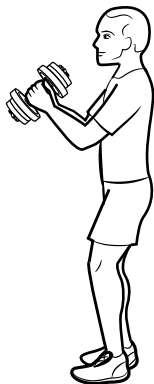
(SK)

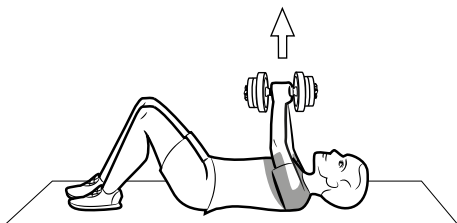
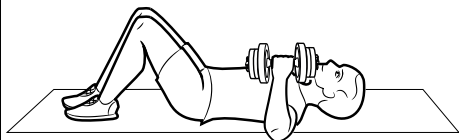
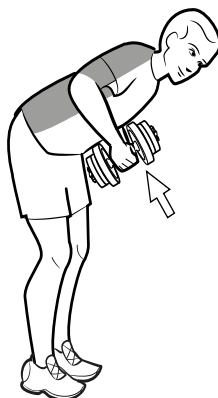
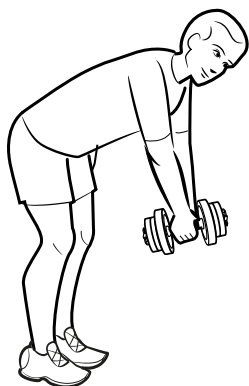
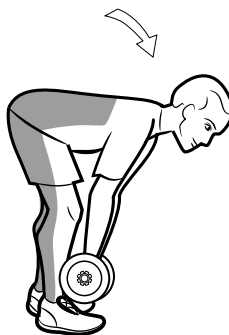
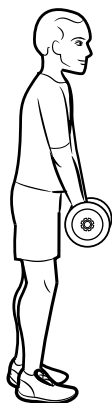
SÚPRAVA ČINIEK

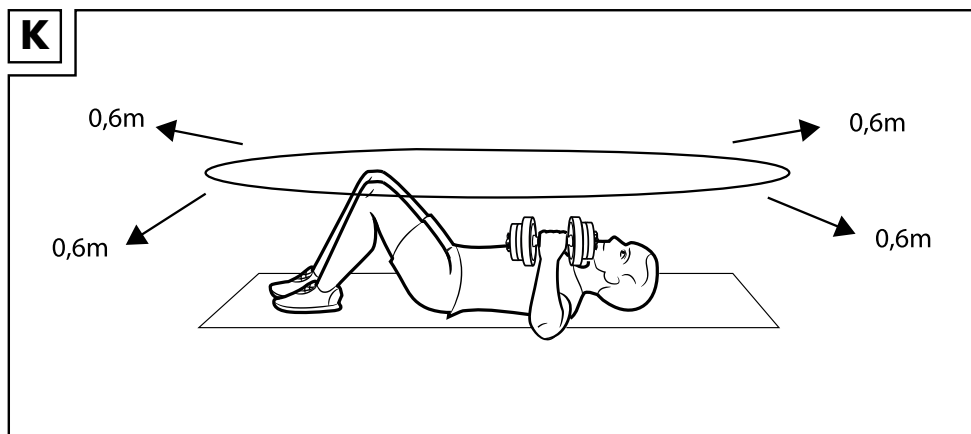
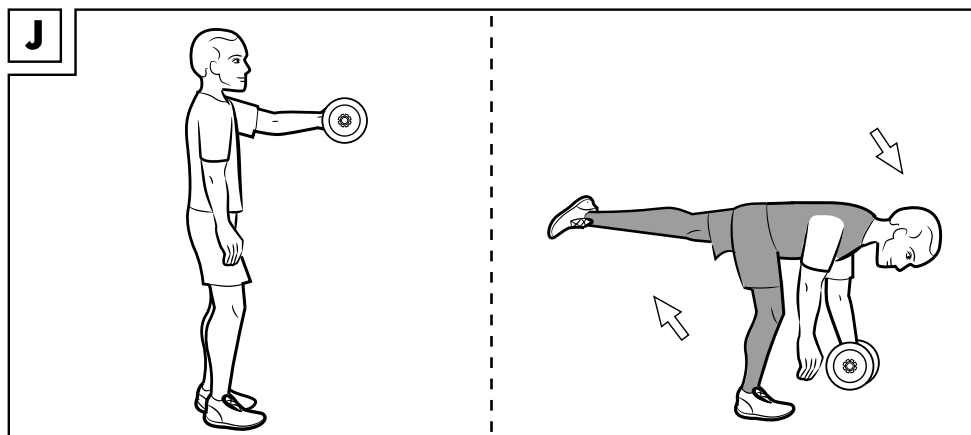
Návod na používanie

IAN 476506_2401

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**



GB

Package contents	7
Technical data	7
Intended use	7
Safety information	7
Life-threatening hazard!	7
Risk of injury!	7
Dangers due to wear and tear!	8
Mounting the weight discs	8
General exercise instructions	8
Warming up	9
Exercise suggestions	9
Stretching	11
Storage, cleaning	11
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	12

SK

Rozsah dodávky	13
Technické údaje	13
Určené použitie	13
Bezpečnostné pokyny	13
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	13
Nebezpečenstvo poranenia!	13
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	14
Montáž kotúčových závaží	14
Všeobecné pokyny na tréning	14
Zahriatie	14
Príklady cvikov	15
Strečing	17
Skladovanie, čistenie	17
Pokyny k likvidácii	17
Pokyny k záruke a priebehu servisu	18

DE AT CH

Lieferumfang	19
Technische Daten	19
Bestimmungsgemäße Verwendung	19
Sicherheitshinweise	19
Lebensgefahr!	19
Verletzungsgefahr!	19
Gefahren durch Verschleiß!	20
Montage der Gewichtsscheiben	20
Allgemeine Trainingshinweise	20
Aufwärmen	21
Übungsvorschläge	21
Dehnen	24
Lagerung, Reinigung	24
Hinweise zur Entsorgung	24
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	24

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 bar (1)
- 2 x weight disc 2kg (2)
- 2 x weight disc 1.5kg (3)
- 2 x weight disc 1.25kg (4)
- 2 x dumbbell release fastener (5)
- 1 x instructions for use

Technical data



Date of manufacture (month/year):
06/2024

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 persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks.
- Children must not be allowed to play with the product.
- Never leave children unattended with the product. Keep away from children. The product is not a toy.
- 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. Overexertion 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 exercise only 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 at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- 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 exercising.
- 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 original replacement parts.

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 only be guaranteed 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 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.

Mounting the weight discs (Fig. B)

Important: be sure to attach the same weight to both sides.

Important: only use the weights that are included in the package contents with the dumbbell bar.

1. Attach the weight discs (2), (3) and (4) to both sides of the dumbbell bar (1) according to their weight and size. The largest and heaviest weight discs must be attached first, and the smallest and lightest last.

Important: be sure to attach the same weight to both sides.

2. Screw the dumbbell release fasteners (5) onto the ends of the dumbbell bar. This will prevent the weight discs from sliding off while exercising. Make sure that the dumbbell release fasteners are positioned close to the weight discs so that they do not slide out of position while exercising.

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 with too much intensity. 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 exercise plan

- Create an exercise 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 carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
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 exercises.

Shoulder presses in sitting position (Fig. C)

Muscles used: upper arm, shoulder, chest and abdominal muscles

Sequence

1. Sit down on a bench 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 5–10 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. D)

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. Now stretch your arms up while moving the product over your head.
5. Hold the position for a moment.
6. Then slowly lower the product back to the starting position.

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

Repeat this exercise 5–10 times in three sets. Take a 90-second break between 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. E)

Muscles used: buttocks 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 back. 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 this exercise 5–10 times in three sets.

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

Lunge (Fig. F)

Muscles used: arm, shoulder, buttocks 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. Take a lunging step back with your left leg. Bend your left knee at a 90° angle so that it almost touches the floor.
4. Remain in this position for a moment.
5. Return your left leg to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 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. G)

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 this exercise 5–10 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 throughout.

Dumbbell rowing (Fig. H)

Muscles used: upper arm, shoulder and back

Starting position

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 behind your body.

End position

5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat this exercise 5–10 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. I)

Muscles used: buttocks, lower back 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. Then bend your knees gently and guide the product down your body and legs until you have reached the middle of your shins.
5. Quickly return to the starting position while breathing out.
6. Repeat this exercise 5–10 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. J)

Muscles used: back, abdominal, buttocks 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. Extend your left arm in front of you at 90° and hold the product horizontally in your left hand.
3. Tense your buttock and core muscles and extend your right arm in front of you, also at 90°.
4. Shift your weight to your right leg. Bend your upper body forwards and stretch your left leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
5. At the same time move your left hand with the product down towards the floor. Your back remains straight and your right arm remains extended.

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

6. Remain in this position for a moment.

7. Quickly return to the starting position.

8. Repeat this exercise 5–10 times in three sets and then switch sides.

Important: perform the movement slowly. Your feet are firmly planted on the floor, your shoulders remain 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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 476506_2401



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x krátka činková tyč (1)
- 2 x kotúčové závažia 2 kg (2)
- 2 x kotúčové závažia 1,5 kg (3)
- 2 x kotúčové závažia 1,25 kg (4)
- 2 x uzáver činiiek (5)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Dátum výroby (mesiac/rok):
06/2024

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí používať len vtedy, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a porozumeli z toho plynúcim rizikám.
- Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Nikdy nenechajte deti s výrobkom bez dozoru. Udržujte mimo dosahu detí. Výrobok nie je hračka.
- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že je tréning pre vás zdravotne vhodný.
- Na obidva konce činkovej tyče pripevnite rovnaké závažia.
- Kotúčové závažia pripevnite na obe strany krátkej činky podľa hmotnosti a veľkosti. Najprv treba osadiť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.
- Návod na používanie majte spolu s navrhovateľmi cvikmi vždy poruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Používajte len originálne náhradné diely.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Dávajte pozor najmä na opotrebovanie uzáverov číniek.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž kotúčových závaží (obr. B)

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.

Dôležité: S krátkou činkovou tyčou používajte len závažia, ktoré sú obsiahnuté v rozsahu dodávky.

1. Kotúčové závažia (2), (3) a (4) pripevnite na obe strany krátkej činkovej tyče (1). Najprv treba pripevniť najväčšie a najťažšie kotúčové závažia a nakoniec najmenšie a najľahšie.

Dôležité: Dbajte na to, aby bolo na oboch stranách pripevnené rovnaké závažie.

2. Na konce krátkej činkovej tyče naskrutkujte uzávery číniek (5). Tým sa zabráni zošmyknutiu kotúčových závaží počas tréningu. Dbajte na to, aby uzávery číniek tesne priliehali ku kotúčovým závažiam, aby sa počas tréningu nezošmykli.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Vytvorte si tréningový plán prispôbený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.
- Dbajte pritom na nasledujúce zásady:
- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyfahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
4. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Tlaky na plecia v sede (obr. C)

Namáhané svaly: ramená, plecia, prsné a brušné svaly

Postup

1. Posadzte sa na lavicu a chodidlá položte na zem na šírku panvy. Nohy sa nachádzajú v 90° uhle.
2. Výrobok držte vodorovne v jednej ruke.
3. Upažte rukou bočne od tela tak, aby sa nachádzala paralelne k zemi. Ruka bez výrobku spočíva na stehne.
4. Lakeť ohnite v 90° uhle. Chrbát ruky smeruje dozadu. Dbajte na to, aby ste zápästie držali rovno.
5. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky dozadu/nadol.

6. Ruku zdvihnite plynulo s výdychom nahor a chvíľu zotrvať v tejto polohe.

Dôležité: Horná časť tela zostáva vystretá a ruka je pri vystieraní mierne ohnutá.

7. Ruku pomaly vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte ruky.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk, plecia zostávajú počas celého cviku spustené.

Triceps (obr. D)

Namáhané svaly: zadná časť ramena

Postup

1. Postavte sa na zem s nohami rozkročenými na šírku panvy a mierne ohnite kolená.
2. Výrobok držte obidvomi rukami zvislo za hlavou. Kotúčové závažia pritom držte na jednom konci činky.

Upozornenie: Kolená zostanú mierne pokrčené.

3. Napnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly. Horná časť tela je vystretá. Lopatky posuňte dozadu/nadol.
4. Vystrite lakťe a zdvihnite pritom výrobok nad hlavu.
5. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.
6. Výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej polohy.

Upozornenie: Dbajte na to, aby ste lakťe nepretláčali a aby smerovali von.

Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Po každej sérii si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakťe celkom nepretláčajte. Dbajte na to, aby pri ohýbaní lakťe smerovali von.

Drepy (obr. E)

Namáhané svaly: zadok a nohy

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok vezmite zvislo do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite sedacie a brušné svaly a svaly rúk.

4. Zadok posuňte dozadu. Ohnite kolenná a boky a choďte do podrepu. Súčasne stiahnite lopatky dozadu/nadol.
5. Chvilu vydržte v tejto pozícii.
6. Vráťte sa plynulo s výdychom do východiskovej polohy.

7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách.
Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.

Výpady (obr. F)

Namáhané svaly: ruky, plecia, zadok a nohy

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec. Špičky prstov smerujú dopredu a kolenná sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami pred hrudou vo výške pliec tak, že ohnete lakťe.
3. Ľavou nohou spravte útok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo zeme.
4. Chvilu zotrvať v tejto polohe.
5. Ľavú nohu vráťte plynulo s výdychom do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas celého cvičenia napínajte trup.

Tlak v ľahu na podlahe (obr. G)

Namáhané svaly: stredná časť hrude, plecia a zadná časť ramien

Postup

1. Ľahnite si na chrbát a ohnite nohy o 30°. Chodidlá sú položené na zemi.
2. Výrobok vezmite do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hrude.
3. Napnite svaly nôh a sedacie a brušné svaly. Zatiahnite lopatky dozadu/nadol. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystríte s výdychom nahor. Plecia zostávajú na zemi a lakťe sú mierne ohnuté.
5. Chvilu zotrvať v tejto polohe.
6. Ruky opäť pomaly vráťte do východiskovej polohy.

7. Cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Pohyb vychádza len z rúk. Plecia aj spodná časť chrbta zostávajú na zemi.

Veslovanie s činkami (obr. H)

Namáhané svaly: ramená, plecia a chrbát

Východisková poloha

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku pliec, kolenná sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami.
3. Hornú časť tela predkloňte o cca 45° dopredu. Ruky vystríte zvislo nadol.
4. Výrobok zdvihnite s výdychom na výšku pupka. Ohnite pritom lakťe a ťahajte ich až za telo.

Konečná poloha

5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky smerom dozadu/nadol. Hruď vystríte dopredu.

Mŕtvy ťah (obr. I)

Namáhané svaly: zadok, spodná časť chrbta a zadná časť nôh

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy a napnite zadok.
2. Výrobok uchopte vodorovne. Chrbty rúk smerujú smerom dopredu. Ruky sú vystreté nadol.
3. Pomaly sa predkloňte.
4. Mierne ohnite kolenná a výrobok vedte pozdĺž tela a nôh smerom nadol, kým nedosiahnete stred predkolenia.
5. Plynulo sa s výdychom vráťte do východiskovej polohy.
6. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie trupu. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa zatiahnuť lopatky dozadu/nadol.

Mŕtvy ťah s jednou nohou (obr. J)

Namáhané svaly: chrbát, brucho, zadok a nohy

Postup

1. Postavte sa na zem s chodidlami na šírku panvy. Špičky prstov smerujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Zdvihnite vystretú ľavú ruku o 90° dopredu a výrobok držte vodorovne v ľavej ruke.
3. Napnite sedacie svaly a svaly trupu a vystrite aj pravú ruku o 90° dopredu.
4. Presuňte hmotnosť na pravú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a ľavú nohu vystrite dozadu. Zaťažená noha je mierne ohnutá.
5. Zároveň posuňte ľavú ruku s výrobkom nadol smerom k zemi. Chrbát zostáva rovný a pravá ruka zostáva vystretá.

Dôležité: Dbajte na to, aby v oblasti bokov dochádzalo k čo najmenej rotácii.

6. Chvíľu zotrvať v tejto polohe.
7. Plynulo sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 5 až 10-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly. Nohy zostávajú pevne na zemi, ramená zostávajú nad'alej spustené a spodná časť chrbta je rovná.

Strečing

Po každom tréningu venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekundách.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nafahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistíte len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruce a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplyvajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 476506_2401

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@idl.sk

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

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2024

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

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

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

Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Hantelverschlüsse.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage der Gewichtsscheiben (Abb.B)

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

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

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

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

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

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.

Nackenkulatur

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 wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Schulterdrücken im Sitzen (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Schulter, Brust und Bauchmuskeln

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf eine Bank 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 à drei Durchgänge 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. D)

Beanspruchte Muskulatur: Hinterer Oberarm

Ablauf

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

Hinweis: Die Knie bleiben leicht gebeugt.

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

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

Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. 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. E)

Beanspruchte Muskulatur: 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 aus. 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 à drei Durchgänge.

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

Ausfallschritt (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Gesäß, und Beine

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen auf Schulterhöhe vor der Brust, indem Sie Ihre Ellenbogen beugen.
3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
5. Führen Sie das linke Bein wieder zügig mit der Ausatmung in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge 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. G)

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

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine um 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.

- Spannen Sie Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten/unten. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Strecken Sie die Arme mit der Ausatmung nach oben. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
- Führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. 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 durchgehend am Boden.

Hantel-Rudern (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Schulter und Rücken

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auf den Boden, die Knie leicht gebeugt.
- Halten Sie den Artikel senkrecht in beiden Händen.
- Beugen Sie den Oberkörper um ca. 45° nach vorn. Strecken Sie die Arme senkrecht nach unten.
- Ziehen Sie den Artikel mit der Ausatmung zu sich auf Höhe des Bauchnabels. Beugen Sie dafür die Ellenbogen und führen Sie sie bis hinter den Körper.

Endposition

- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. 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. I)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, unterer Rücken und hinteres Bein

Ablauf

- Stellen Sie sich mit den Füßen hüftbreit auf den Boden und spannen Sie Ihr Gesäß an.
- Greifen Sie den Artikel waagrecht. Die Handrücken zeigen nach vorn. Die Arme sind nach unten gestreckt.
- Neigen Sie sich langsam nach vorn.
- Beugen Sie dann leicht die Knie und führen Sie den Artikel am Körper und an Ihren Beinen entlang nach unten, bis Sie die Mitte der Unterschenkel erreicht haben.
- Kehren Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge. 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. J)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Bauch, Gesäß, und Bein

Ablauf

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

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10-mal à drei Durchgänge 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 unerschbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgeschiedenen Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 476506_2401

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: KH-14872

05.24.2024 / AM 10:11

IAN 476506_2401