

# crivit®



## KETTLEBELL

(GB)

### KETTLEBELL

Instructions for use

(SI)

### UTEŽNA KROGLA

Navodilo za uporabo

(SK)

### KETTLEBELL

Navod na používanie

(HU)

### KETTLEBELL

Használati útmutató

(CZ)

### POSILOVACÍ ČINKA KETTLEBELL

Návod k použití

(DE) (AT) (CH)

### KETTLEBELL

Gebrauchsanweisung

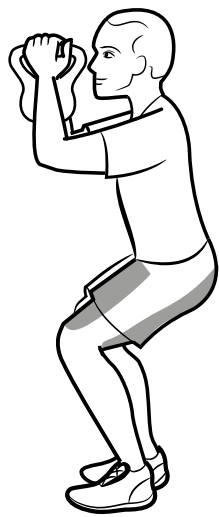
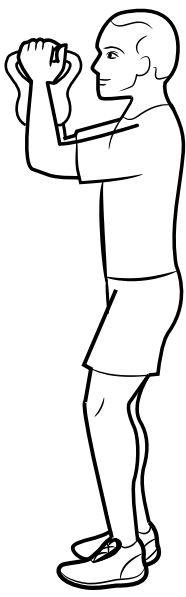
IAN 373957\_2104

(GB) (HU) (SI) (CZ)  
(SK) (DE) (AT) (CH)

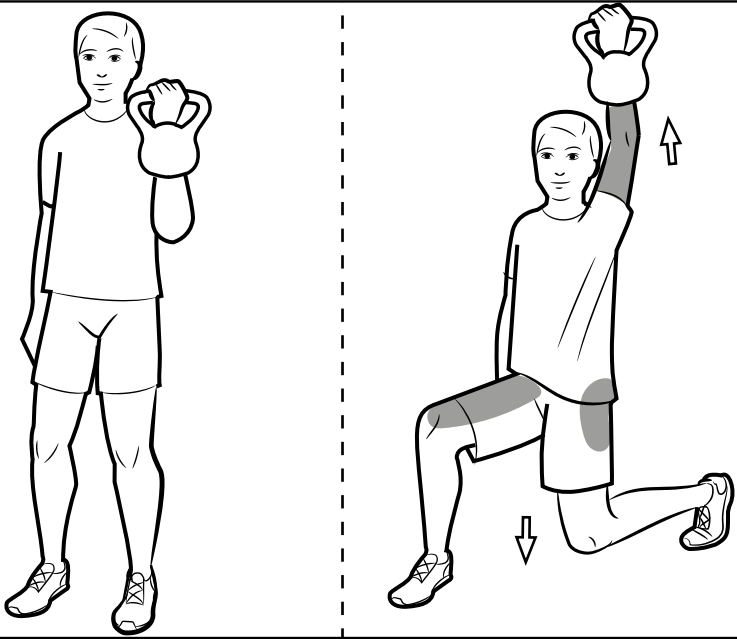
**A**



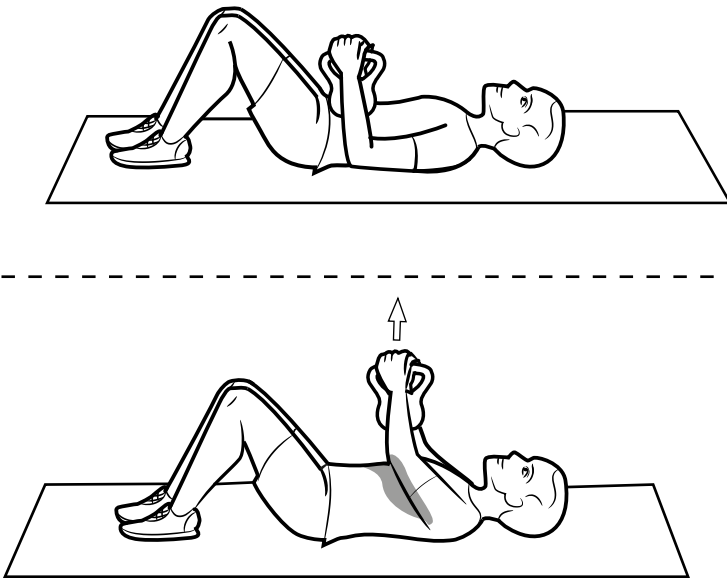
**B**

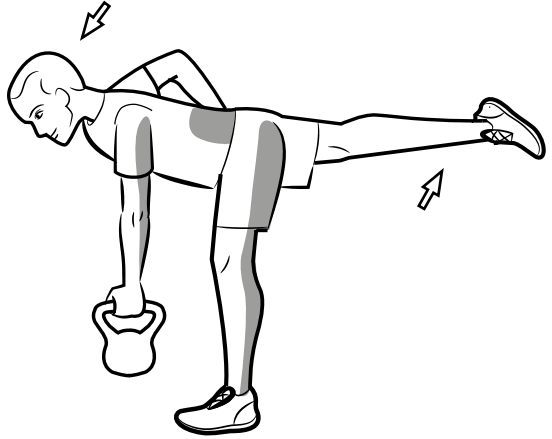
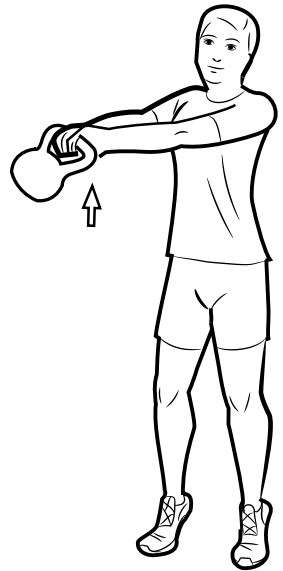
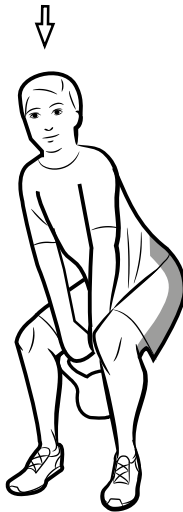


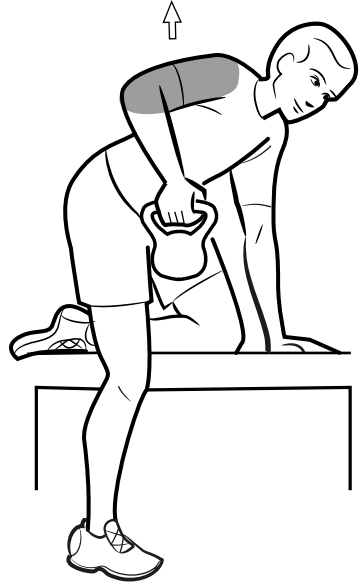
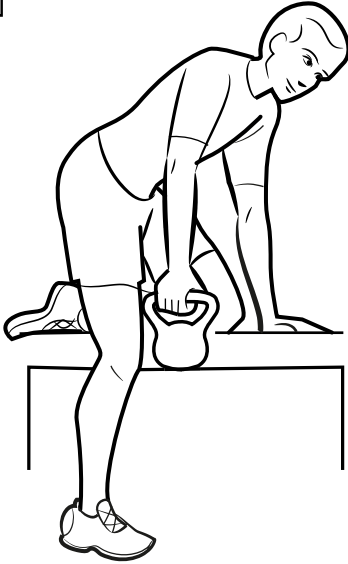
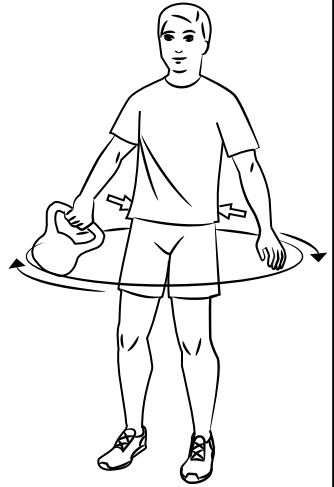
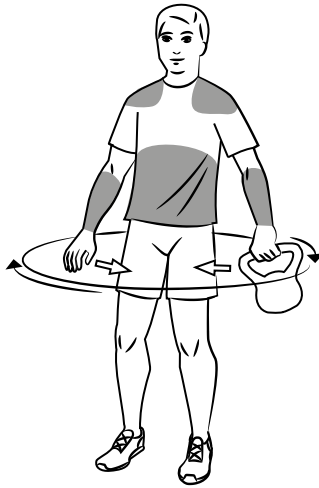
**C**

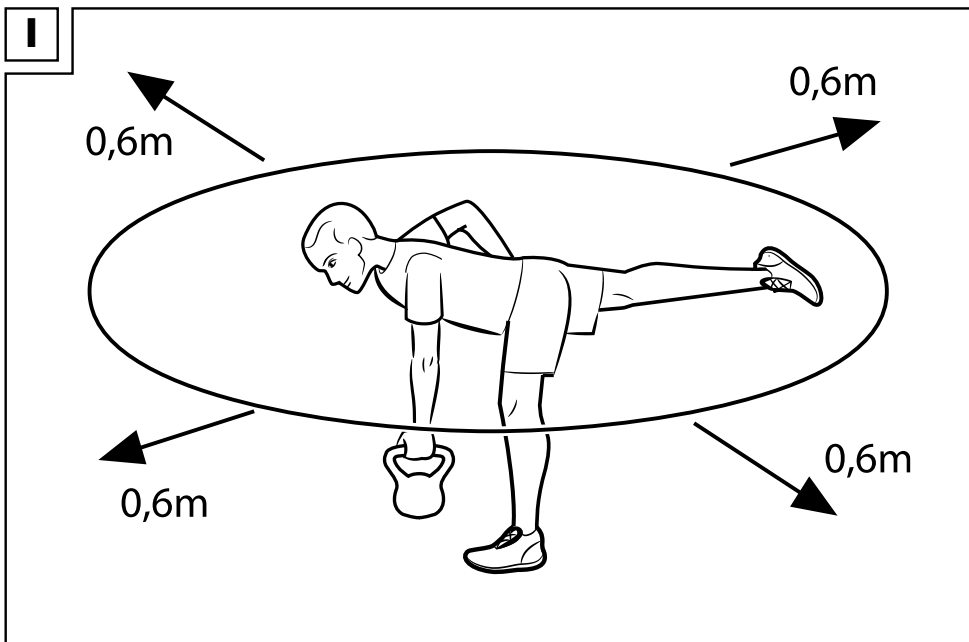


**D**



**E****F**

**G****H**





**GB**

Package contents .....	10
Technical data .....	10
Intended use .....	10
Safety information .....	10
Risk of injury! .....	10
Extra caution – risk of injury to children! ....	10
Dangers due to wear and tear .....	10
General training instructions .....	10 - 11
Warming up .....	11
Exercise suggestions .....	11 - 13
Stretching .....	13
Storage, cleaning .....	13
Disposal .....	14
Notes on the guarantee and service handling .....	14

**SI**

Obseg dobave .....	20
Tehnični podatki .....	20
Predvidena uporaba .....	20
Varnostni napotki .....	20
Nevarnost poškodb! .....	20
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke! .....	20
Nevarnosti zaradi obrabe .....	20
Splošni napotki za vadbo .....	20 - 21
Ogrevanje .....	21
Predlogi za vaje .....	21 - 23
Raztezanje .....	23
Shranjevanje, čiščenje .....	23
Napotki za odlaganje v smeti .....	23 - 24
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve .....	24
Garancijski list .....	24

**HU**

Csomag tartalma .....	15
Műszaki adatok .....	15
Rendeltésszerű használat .....	15
Biztonsági utasítások .....	15
Balesetveszély! .....	15
Legyen különösen elővigyázatos – a gyerekeket balesetveszély fenyegeti! .....	15
Elhasználódásból adódó veszélyek .....	15
Általános edzési tudnivalók .....	15 - 16
Bemelegítés .....	16
Javasolt gyakorlatok .....	16 - 18
Nyújtás .....	18 - 19
Tárolás, tisztítás .....	19
Tudnivalók a hulladékkezelésről .....	19
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....	19

**CZ**

Obsah balení .....	25
Technické údaje .....	25
Použití dle určení .....	25
Bezpečnostní pokyny .....	25
Nebezpečí poranění! .....	25
Upozornění – nebezpečí poranění dětí! ....	25
Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	25
Obecné pokyny pro cvičení .....	25 - 26
Zahřátí .....	26
Návrhy cvičení .....	26 - 28
Závěrečné protažování .....	28
Uskladnění, čištění .....	28
Pokyny k likvidaci .....	28
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	29



<b>SK</b>		<b>DE AT CH</b>	
Rozsah dodávky .....	30	Lieferumfang .....	35
Technické údaje .....	30	Technische Daten .....	35
Určené použitie .....	30	Bestimmungsgemäße Verwendung .....	35
Bezpečnostné pokyny .....	30	Sicherheitshinweise .....	35
Nebezpečenstvo poranenia! .....	30	Verletzungsgefahr! .....	35
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí! .....	30	Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder! .....	35
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia .....	30	Gefahren durch Verschleiß .....	35
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	30 - 31	Allgemeine Trainingshinweise .....	35 - 36
Zahriatie .....	31	Aufwärmen .....	36
Příklady cvikov .....	31 - 33	Übungsvorschläge .....	36 - 39
Strečing .....	33	Dehnen .....	39
Skladovanie, čistenie .....	33	Lagerung, Reinigung .....	39
Pokyny k likvidácii .....	34	Hinweise zur Entsorgung .....	39
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	34	Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	39 - 40

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

1 x kettlebell

1 x instructions for use

## Technical data

 Date of manufacture (month/year):  
09/2021

## Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

## Safety information

### Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product should only be used by one person at a time.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. 1).
- Only train on a level, non-slip surface.

- Don't use the product near steps or landings.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.

### 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. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it.

### Dangers due to wear and tear

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

## General training instructions

### Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take sufficient breaks in between exercises and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or 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 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.

- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

## Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction, then the other.

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time, and change direction after one minute.
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 the other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time 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 some of the many possible exercises.

### Triceps (Fig. A)

#### Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands behind your head. The backs of your hands are facing backwards and your legs are slightly bent.

#### End position

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles throughout.
4. With your forearms only, lift the product slowly upwards behind your head. Straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Tense your arms. Your shoulders remain lowered throughout the exercise.

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

5. Hold this position for a moment and then slowly lower the product back to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

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

### Squats (Fig. B)

#### Starting position

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Take the product in your hands and hold it with bent arms in front of you at head height.

#### End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.
4. Extend your buttocks out behind you and bend your knees. Make sure your upper body is tilted slightly forward.
5. Hold this position briefly and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.**

### **Reverse lunge (Fig. C)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand at shoulder height. Your palm is facing inwards.

#### **End position**

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. Push your left arm up at the same time. Keep your upper body and hips straight.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your left leg and left arm to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

**Important: perform the movements slowly and hold your back and hips straight throughout the entire exercise.**

### **Arm and chest muscles lying down (Fig. D)**

#### **Starting position**

1. Lie on the floor and place your feet side by side on the floor, hip-width apart, with knees bent.
2. Hold the product vertically with both hands above your belly. Your upper arms stay against to your body.

#### **End position**

3. Tense your leg, buttock and abdominal muscles. Pull your shoulder blades towards your spine. Your neck extends from your spine.
4. Stretch your arms upwards towards the ceiling. 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 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements slowly. Only your arms should move, your shoulders remain lowered and your lower back stays on the floor throughout.**

### **Single leg deadlift (Fig. E)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palm is facing inwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

#### **End position**

4. Shift your weight to your left leg. Bend your upper body forwards and stretch your right leg out behind you. The leg you are standing on is slightly bent.
5. At the same time take your left hand 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. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

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

### **Swing (Fig. F)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing slightly outward and your knees are slightly bent.
2. Hold the product with both hands. Your palms are facing inwards.

#### **End position**

3. Tense your buttock and abdominal muscles and hold your back straight.
4. Bend your knees and swing the product slowly backwards between your legs.
5. Straighten your legs and swing the product up to chin height. Your shoulders remain lowered.

6. When the product has reached the highest point, stop the movement briefly, then let the product swing down in a controlled way.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: always control the movement of the weight against overly forceful swinging. Your buttocks and abdomen remain firmly tensed. Your head should be an extension of your spine.**

### **Rowing bend (Fig. G)**

#### **Starting position**

1. Place your left knee on a chair or bench. Hold your core stable and your back straight.
2. Hold the product in your right hand. Your palm is facing inwards.
3. Slightly bend your upper body forwards and support yourself on your left hand.

#### **End position**

4. Slowly bend your arm and lift your elbow to shoulder height. Hold your back straight.
5. Remain in this position for a moment.
6. Slowly return your arm to the starting position.
7. Repeat the exercise 8 to 12 times and then switch sides.
8. Complete three sets of this exercise.

**Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.**

### **Slingshot (Fig. H)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet shoulder-width apart on the floor. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.
2. Hold the product in your left hand. Your palms are facing backwards.
3. Tense your buttock and core muscles and hold your arm straight.

#### **End position**

4. Tense your core muscles. Swing the product in a circular motion around your body. As you do so, pass the product from one hand to the other in front and behind your body.

**Note:** make sure that you continue to hold the product firmly.

5. Swing the product approx. 10 times around your body, and then change direction.
6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets.

**Important: perform the movements smoothly. Hold your back straight and tense your core muscles throughout the entire exercise.**

### **Stretching**

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

You should perform each exercise 3 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 up straight and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly in one direction and then the other.
3. Change feet after a while.

**Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward, keeping your upper body straight.**

### **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 article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol - which is meant to reflect the recycling cycle - and a number which 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: 373957\_2104



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

### **Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**


A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

## Csomag tartalma

1 x kettlebél

1 x használati útmutató

## Műszaki adatok

 Gyártási dátum (hónap/év):  
09/2021

## Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, nem alkalmas gyógyászati és iparüzési célra. A termék beltéri használatra alkalmas.

### **Biztonsági utasítások** **Balesetveszély!**

- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Ne felejtse el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül kb. 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (1 ábra).

- Csak sík, csúszásmentes talajon edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje alá.

### **Legyen különösen elővigyázatos – a gyerekeket balesetveszély fenyegeti!**

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el a termék használatának módját, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. A használatot csak akkor engedélyezze, ha a gyermek fizikai és szellemi érettsége azt lehetővé teszi.

### **Elhasználódásból adódó veszélyek**

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódásokat rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

## Általános edzési tudnivalók

### Az edzés menete

- Kényelmes sportruhát és edzőcipőt viseljen.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtése során fújja ki a levegőt, és az elernyed fázisban lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

## Az edzéstervvel kapcsolatos általános tudnivalók

Az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet állítson össze.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor háromszor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési egység előtt melegítse be megfelelően a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy végezzen nyújtást minden edzési egység után.

## Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat egyenként kétszer-háromszor ismétlje meg.

### Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismétlje meg ezt a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

### Karok és vállak

1. Fonja keresztbe a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé. Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza vállait felfelé a fül irányába, majd engedje le.
4. Körözzön a bal és jobb karjával felváltva, előre, majd egy perc után hátrafelé.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és a másik lábát behajlított térdel kb. 20 cm-re emelje el a talajtól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismétlje meg ezt a gyakorlatot.

4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

## Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

### Tricepsz (A ábra)

#### Alaphelyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a feje mögött. A kézhát hátrafelé néz, és a láb enyhén be van hajlítva.

#### Véghelyzet

3. Tartsa folyamatosan megfeszítve a láb-, fenék- és hasizmait.
4. Csak az alkarját használva emelje fel lassan a terméket a feje mögött. Egyenesítse ki a felsőtestét, és lapockáját húzza a gerincoszlop felé. Feszítse meg a karját. A vállak a teljes gyakorlat során lent maradnak.

**Fontos: figyeljen arra, hogy könyökét ne feszítse teljesen meg, és az kifelé nézzen.**

5. Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, majd lassan ismét engedje le a terméket az alaphelyzetbe.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: a mozgást lassan végezze, és nyújtáskor ne feszítse meg teljesen a könyökét. Ügyeljen arra, hogy a könyök a hajlításkor kifelé nézzen.**

### Guggolás (B ábra)

#### Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Fogja meg a terméket mindkét kezével, és tartsa behajlított karral maga előtt, fejmagasságban.



## Véghelyzet

3. Feszítse meg fenék-, kar- és hasizmait.
4. Tolja a fenékét hátra, és ereszkedjen térdhajlításba. Közben ügyeljen arra, hogy a felsőteste enyhén előre döntve egyenes maradjon.
5. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: a mozgást lassan végezze, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.**

## Kitörés hátra (C ábra)

### Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket bal kezében vállmagasságban. A tenyér befelé néz.

### Véghelyzet

3. Végezzen a bal lábával egy kitörést hátralépéssel. Hajlítsa be a bal térdét 90°-os szögben úgy, hogy az majdnem érintse a talajt.
4. Ezzel egyidőben nyújtsa ki a bal karját felfelé. Tartsa a felsőtestét és a csípőjét egyenesen.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan vigye vissza bal lábát és bal karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.
8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

**Fontos: a mozgást lassan végezze, és a hátát, valamint a csípőjét tartsa a teljes gyakorlat során egyenesen.**

## Kar- és hasizom fekvésben (D ábra)

### Alaphelyzet

1. Feküdjön a talajra, és hajlított, medenceszéles helyzetben tegye le a lábait egymás mellé a talajra.
2. Tartsa a terméket két kézzel, függőlegesen a hasa felett. A felkarok szorosan a testhez simulnak.

## Véghelyzet

3. Feszítse meg a láb-, fenék- és hasizmait. La-pockáját húzza a gerincoszlopa felé. A nyak a gerincoszlop hosszanti tengelyében marad.
4. Nyújtsa ki a karját felfelé, a mennyezet irányába. A váll eközben a talajon marad, és a könyök enyhén be van hajlítva.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan vigye vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: a mozgást lassan végezze. A gyakorlat közben csak a karok moznak, a váll lent marad, és a hát alsó része folyamatosan a talajon marad.**

## Egylábás felhúzás (E ábra)

### Alaphelyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.
2. Tartsa a terméket a bal kezében. A tenyér befelé néz.
3. Feszítse meg a far- és törzsizmait, és tartsa egyenesen a karját.

### Véghelyzet

4. Helyezze át a testsúlyát a bal lábára. Dőljön előrefelé a felsőtestével, és a jobb lábát egyenesen tartva emelje fel. A támasztóláb enyhén be van hajlítva.
5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal kezét a talaj irányába. A hát egyenes marad, és a jobb kéz ki van végig nyújtva.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a csípőjét csak minimális mértékben fordítsa el.**

6. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.
8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

**Fontos: a mozgást lassan végezze. A láb teljes talppal a talajon marad, a váll végig ejtve van, és a hát alsó szakasza egyenes.**

## Lendítés (F ábra)

### Alaphelyzet

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak kissé kifelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.

2. Fogja meg a terméket két kézzel. A tenyerek befelé néznek.

### **Véghelyzet**

3. Feszítse meg a far- és hasizmait, és tartsa egyenesen a hátát.
4. Hajlítsa be a térdét, és lendítse a terméket lassan hátrafelé a két láb között.
5. Nyújtsa ki a lábát, és lendítse a terméket lassan előrefelé, egészen állmagasságig. Eközben a vállak ejtve maradnak.
6. Amikor a termék a legmagasabb pontot eléri, maradjon rövid ideig mozdulatlan, majd engedje kontrolláltan a terméket az ellentétes irányba visszalendülni.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: a lendületes mozdulat ellenére tartsa folyamatosan kontroll alatt a súlyt. A far és a has folyamatosan meg van feszítve. A fej a gerincoszlop hossz tengelyében marad.**

### **Döntött törzsű evezés (G ábra)**

#### **Alaphelyzet**

1. Térdeljen fel bal lábával egy székre vagy padra. Tartsa egyenesen a törzsét és a hátát.
2. Vegye a terméket a jobb kezébe. A tenyér befelé néz.
3. Döntse enyhén előre a felsőtestét, és támaszkodjon le a bal kezével.

### **Véghelyzet**

4. Hajlítsa be lassan a karját, és a könyökét emelje fel vállmagasságig. Tartsa egyenesen a hátát.
5. Rövid ideig tartsa ki ezt a pozíciót.
6. Lassan engedje vissza a karját az alaphelyzetbe.
7. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, majd váltson oldalt.
8. A feladatot három gyakorlatsorban végezze.

**Fontos: a mozgást lassan végezze, és a teljes gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.**

### **Körözés a test körül (H ábra)**

#### **Alaphelyzet**

1. Álljon vállszélességű terpeszbe a talajon. A lábujjak előrefelé néznek, a térd enyhén be van hajlítva.

2. Tartsa a terméket a bal kezében. A tenyér hátrafelé néz.

3. Feszítse meg a far- és törzsizmaid, és tartsa egyenesen a karját.

### **Véghelyzet**

4. Feszítse meg a törzsizmokat. Vezesse a terméket a teste körül egy körpálya mentén mozgatva. Ennek során a háta mögött és a hasa előtt mindig vegye át a terméket egyik kezéből a másikba.

**Megjegyzés:** a terméket mindig fogja meg erősen.

5. Forgassa a terméket kb. tízszer a teste körül, majd változtasson irányt.
6. A feladatot 8–12 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: a mozgást zökkenőmentesen végezze. A gyakorlat közben végig tartsa egyenesen a hátát, és feszítse meg törzsizmaid.**

### **Nyújtás**

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

### **Nyakizmok**

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmaid nyújtja.

### **Karok és vállak**

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

### **Lábizmok**

1. Álljon fel egyenesen, és emelje el egyik talpát a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.**

## Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törülközővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra. **FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

## Tudnivalók a hulladékkezelésről

Az árucikket és a csomagolóanyagot az érvényes helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlansítsa. A csomagolóanyagok, pl. nylonzacskók, nem kerülhetnek gyermekek kezébe. A csomagolóanyagot gyermekek számára hozzá nem férhető helyen tárolja.



A terméket és csomagolását környezetbarát módon selejtezze le.



Az újrahasznosító kód a különböző anyagokat jelöli, hogy azok nyersanyagként újrahasznosíthatók legyenek.

A kód az újrahasznosítás jelből - értsd: az újrahasznosítás körforgás jelölése - és egy számból áll, ami adott anyagot jelöl.

## A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 373957\_2104

 Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: [deltasport@lidl.hu](mailto:deltasport@lidl.hu)

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



### **V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.**

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

## **Obseg dobave**

1 x utežna krogla

1 x navodilo za uporabo

## **Tehnični podatki**



Datum izdelave (mesec/leto):  
09/2021

## **Predvidena uporaba**

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate vse telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.



## **Varnostni napotki**

### **Nevarnost poškodb!**

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na dosegu.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika 1).

- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali pedestov.
- Pri uporabi izdelka pazite na višino uteži in je ne podcenjujte.



### **Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!**

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega izdelka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost.
- ### **! Nevarnosti zaradi obrabe**
- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
  - Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

## **Splošni napotki za vadbo**

### **Potek vadbe**

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte zadostno količino tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

### **Splošno načrtovanje vadbe**

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

## Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vaje ponovite 2 do 3-krat.

### Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite od 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

### Roki in rami

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramenoma krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rami proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

**Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!**

### Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

## Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

## Triceps (slika A)

### Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini medenice. Konic prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek z obema rokama držite zadaj za glavo. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni nazaj, nogi pa narahlo upognjeni.

### Končni položaj

3. Napnite mišice nog, zadnjične in trebušne mišice.
4. Izdelek počasi dvigajte le s podlahtema za glavo navzgor. Poravnajte zgornji del telesa, prsnico potisnite naprej in lopatice povlecite proti hrbtenici. Napnite roki. Rami morata med vajo ostati spuščeni.

**Pomembno: Pazite, da ne iztegnete komolcev in da sta komolca obrnjena navzven.**

5. Za trenutek zadržite ta položaj in nato znova počasi spustite izdelek v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi in pri dviganju ne iztegnite komolcev popolnoma. Pazite, da sta komolca med upogibanjem usmerjena navzven.**

## Počepi (slika B)

### Začetni položaj

1. Stopali postavite na tla v širini ram. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Primate izdelek in ga držite s pokrčenima rokama pred sabo v višini glave.

### Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter mišice rok.
4. Zadnjico potisnite nazaj in počepnite. Pri tem pazite, da je zgornji del telesa rahlo obrnjen naprej in v pokončnem položaju.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo poravnan med celotno vajo.**

## **Obratni izpadni korak (slika C)**

### **Začetni položaj**

1. Stopali postavite na tla v širini ram. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki v višini ram. Dlan je obrnjena navznoter.

### **Končni položaj**

3. Z levo nogo izvedite izpadni korak nazaj. Levo koleno upognite do kota  $90^\circ$ , tako da se skoraj dotika tal.
4. Istočasno dvigajte levo roko navzgor. Zgornji del telesa in boka naj bosta ravna.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.
6. Levo nogo in levo roko počasi vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet in boka naj bodo poravnani med celotno vajo.**

## **Mišice rok in prsne mišice v ležečem položaju (slika D)**

### **Začetni položaj**

1. Ulezite se na tla, pokrčite nogi in stopali postavite v širini medenice na tla.
2. Izdelek z obema rokama držite navpično nad trebuhom. Nadlahti naj bosta tesno ob telesu.

### **Končni položaj**

3. Napnite nožne, zadnjične in trebušne mišice. Lopatici povlecite proti hrbtenici. Vrat je podaljšek hrbtenice.
4. Roki iztegnite proti stropu. Rami naj ostanejo na tleh, komolca pa naj bosta narahlo upognjena.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.
6. Roki znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi. Gib izvajate le z rokama, rami naj ostaneta spodaj, spodnji del hrbta pa mora biti vedno na tleh.**

## **Enonožni mrtvi dvig (slika E)**

### **Začetni položaj**

1. Stopali postavite na tla v širini medenice. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki. Dlan je obrnjena navznoter.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter držite roko v ravnem položaju.

### **Končni položaj**

4. Prenesite težo na levo nogo. Zgornji del telesa upognite naprej in desno nogo iztegnite nazaj. Obremenjena noga je narahlo pokrčena.
5. Istočasno pomikajte levo dlan navzdol proti tlam. Hrbet ostane raven in desna roka ostane iztegnjena.

**Pomembno: Pazite, da boka čim manj obračate.**

6. Za trenutek zadržite ta položaj.
7. Ponovite vajo od 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi. Stopali ostaneta trdno na tleh, rama ostane spodaj, spodnji del hrbta pa ostane raven.**

## **Nihaj (slika F)**

### **Začetni položaj**

1. Stopali postavite na tla v širini ram. Konice prstov naj bodo usmerjene rahlo naprej, koleni pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite z obema rokama. Dlani sta obrnjeni navznoter.

### **Končni položaj**

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter ohranite hrbet raven.
4. Upognite koleni in izdelek počasi zanihajte med nogama nazaj.
5. Iztegnite nogi in izdelek zanihajte do višine kolen. Pri tem ostaneta rami spodaj.
6. Ko je izdelek v najvišjem položaju, za trenutek ohranite ustavite gib in nadzorovano zanihajte izdelek nazaj.
7. Ponovite vajo od 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Kljub nihanju vedno nadzirajte utež. Zadnjica in hrbet naj ostane močno napeta. Glava ostane kot podaljšek hrbtenice.**

### **Veslanje v predklonu (slika G) Začetni položaj**

1. Levo koleno položite na stol ali klop. Trup naj bo stabilen, hrbet pa raven.
2. Izdelek držite v desni roki. Dlan je obrnjena navznoter.
3. Zgornji del telesa upognite rahlo naprej in se oprite na levo dlan.

### **Končni položaj**

4. Počasi upognite roko in dvignite komolca do višine ram. Hrbet naj bo raven.
5. Za trenutek zadržite ta položaj.
6. Roko znova počasi premaknite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 8- do 12-krat in nato zamenjajte stran.
8. Vajo ponovite v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte počasi, hrbet naj bo poravnan med celotno vajo.**

### **Zanka (slika H) Začetni položaj**

1. Stopali postavite na tla v širini ram. Konice prstov naj bodo usmerjene naprej, kolena pa rahlo upognjeni.
2. Izdelek držite v levi roki. Dlan je obrnjena nazaj.
3. Napnite zadnjične mišice in mišice trupa ter držite roko v ravnem položaju.

### **Končni položaj**

4. Napnite mišice trupa. Izdelek s krožnim gibom pomikajte okrog telesa. Pri tem izdelek vedno pred ali za telesom predstavljajte iz ene roke v drugo.

**Napotek:** Izdelek je treba vedno močno držati.

5. Izdelek pribl. 10-krat pomaknite okrog svojega telesa, nato pa zamenjajte smer.
6. Ponovite vajo od 8- do 12-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Gib izvajajte tekoče. Med celotnim izvajanjem vaje mora biti hrbet raven, mišice trupa pa morajo biti napete.**

## **Raztezanje**

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

### **Vratne mišice**

1. Stojte sproščeno.
  2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
- S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

### **Roki in rami**

1. Postavite se vzravnano, kolenska sklepa naj bosta rahlo upognjena.
2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

### **Mišice nog**

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

**Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.**

## **Shranjevanje, čiščenje**

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

**POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

## **Napotki za odlaganje v smeti**

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.



Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.



Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

## Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 373957\_2104

**(SI)** Servis Slovenija  
Tel.: 080080917  
E-Mail: [deltasport@lidl.si](mailto:deltasport@lidl.si)

## Garancijski list


1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravilja nepooblaščenemu servisu ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvodjalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,  
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

 **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**


Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

## Obsah balení

1 x posilovací činka kettlebell

1 x návod k použití

## Technické údaje

 Datum výroby (měsíc/rok):  
09/2021

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

## Bezpečnostní pokyny

### Nebezpečí poranění!

- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. 1).

- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.

### **Upozornění – nebezpečí poranění dětí!**

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

## Obecné pokyny pro cvičení

### Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a tréning ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlečení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

## Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

### Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Sjíždavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

### Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

## Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Triceps (obr. A)

#### Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku pánve. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Oběma rukama držte výrobek za hlavou. Hřbety rukou směřují dozadu a nohy jsou lehce pokrčené.

#### Konečná poloha

3. Mějte nepřetržitě napnuté svaly nohou, hýžd'ové a břišní svaly.
4. Zvedejte výrobek za hlavou pomalu nahoru pouze pomocí předloktí. Narovnejte trup a táhněte lopatky k páteři. Napněte paže. Ramena zůstávají během celého cviku dole.

**Důležité: Dbejte na to, abyste nepropínali lokty a aby lokty směřovaly ven.**

5. Drže polohu krátkou chvíli a potom výrobek opět pomalu vraťte dolů do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a lokty při natahování úplně nepropínejte. Dbejte na to, aby lokty při ohýbání nesměřovaly ven.**

### Dřepy (obr. B)

#### Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Vezměte výrobek do rukou a držte ho s pokrčenými pažemi před sebou v úrovni hlavy.

#### Konečná poloha

3. Napněte hýžd'ové, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napřímen mírně dopředu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.**

### **Výpady vzad (obr. C) Výchozí poloha**

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou ve výšce ramene. Dlaň směřuje dolů.

### **Konečná poloha**

3. Levou nohou udělejte výpad vzad. Pokrčte levé koleno až do úhlu 90°, tak, aby se téměř dotýkalo podlahy.
4. Současně vedte levou paži nahoru. Trup kyčle držte v jedné rovině.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Levou nohu a levou paži vedte zase pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda a boky udržujte po celou dobu cvičení rovné.**

### **Pažní a prsní svalstvo v leže (obr. D) Výchozí poloha**

1. Lehněte si na podlahu a postavte chodidla vedle sebe na šířku pánve a dbejte na to, aby nohy byly pokrčené.
2. Výrobek držte oběma rukama visle nad břichem. Horní část paže při tom leží u těla.

### **Konečná poloha**

3. Napněte svaly nohou, hýžd'ové a břišní svaly. Lopatky táhněte k páteři. Šíje je v prodloužení páteře.
4. Napněte paže nahoru směrem ke stropu. Ramena zůstávají na zemi a lokty jsou lehce pokrčené.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Vedte paže pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají dole a spodní část zad zůstává nepřetržitě na podlaze.**

### **Mrtvý tah na jedné noze (obr. E) Výchozí poloha**

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku pánve. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou. Dlaň směřuje dolů.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a držte paži rovně.

### **Konečná poloha**

4. Přeneste váhu na levou nohu. Předkloňte trup a nataženou pravou nohu vedte směrem dozadu. Stojná noha je mírně pokrčená.
5. Současně vedte levou ruku dolů směrem k podlaze. Záda zůstávají rovná a pravá paže zůstává pokrčená.

**Důležité: Dbejte na to, aby docházelo k minimální rotaci kyčlí.**

6. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu. Nohy zůstávají pevně na podlaze, ramena zůstávají dole a spodní část zad je rovná.**

### **Swing (obr. F) Výchozí poloha**

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují mírně ven a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek oběma rukama. Dlaně směřují dolů.

### **Konečná poloha**

3. Napněte hýžd'ové a břišní svaly a držte záda rovná.
4. Pokrčte kolena a zhoupněte výrobek pomalu dozadu mezi nohama.
5. Propněte kolena a zhoupněte výrobek nahoru do výšky kolen. Ramena přitom zůstávají dole.
6. Když výrobek dosáhne nejvyššího bodu, pohyb na chvíli pozastavte a nechte výrobek kontrolovaně zhoupnout zpět.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

**Důležité: Stále udržujte nad závažím kontrolu i přes jeho dynamický pohyb. Hýždě a břicho zůstávají pevně napnuté. Hlava zůstává v prodloužení páteře.**

## Veslování v předklonu (obr. G)

### Výchozí poloha

1. Opřete levé koleno o židli nebo lavičku. Držte trup stabilně a záda rovně.
2. Držte výrobek pravou rukou. Dlaň směřuje dovnitř.
3. Trup lehce předkloňte a opřete se o levou ruku.

### Konečná poloha

4. Pomalu ohýbejte paži a zvedejte loket do výšky ramene. Držte záda rovně.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Ved'te paži pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a záda udržujte po celou dobu cvičení rovná.**

## Slingshot (obr. H)

### Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na podlahu na šířku ramen. Špičky prstů směřují dopředu a kolena jsou lehce pokrčená.
2. Držte výrobek levou rukou. Dlaň směřuje dozadu.
3. Napněte svalstvo hýždí a trupu a držte paži rovně.

### Konečná poloha

4. Napněte svalstvo trupu. Ved'te výrobek krouživým pohybem kolem těla. Přitom si předávejte výrobek vždy před a za tělem z jedné ruky do druhé.

**Upozornění:** Dbejte na to, abyste výrobek vždy pevně uchopili.

5. Ved'te výrobek cca 10krát kolem svého těla a potom změňte směr.
6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte plynule. Záda držte během celého cvičení rovná a svaly trupu napnuté.**

## Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže vám představíme několik jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

## Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně.
  2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
- Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

## Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

## Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů.

Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## **Pokyny k záruce a průběhu služby**

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 373957\_2104

 Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@idl.cz](mailto:deltasport@idl.cz)

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

1 x kettlebell

1 x návod na používanie

## Technické údaje

 Dátum výroby (mesiac/rok):  
09/2021

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v exteriéri.

## **Bezpečnostné pokyny** **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavu, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.

- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte výšku hmotnosti a toto nepodceňujte.

## **Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňujú ich duševný a fyzický vývoj.

## **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniám.

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnite pri námahe a nadychnite sa pri uvoľnení.

- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

## Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súborními cvičeniami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé kolo cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi kolami cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte dobre rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

## Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte.

V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

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, a potom do druhej strany.

### Ruky a plecía

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi pleciami dopredu a po pár minútach zmeňte smer.
3. Plecía ťahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!**

### Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a toto cvičenie opakujte.

4. Dvíhajte po sebe raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

## Priklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

### Triceps (obr. A)

#### Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku bokov s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolena sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za hlavou. Chrbty rúk smerujú dozadu a nohy sú mierne ohnuté.

#### Konečná poloha

3. Svalstvo nôh, zadku a brucha držte stále napnuté.
4. Predlaktiami pomaly dvíhajte výrobok spoza hlavy smerom hore. Vystrite hornú časť tela a zatiahnite lopatky k chrbtici. Napnite ruky. Plecía zostávajú počas celého cviku dolu.

**Dôležité: Dbajte na to, aby ste lakte nepretláčali a aby smerovali von.**

5. Na chvíľku zotrvaťe v pozícii a výrobok opäť pomaly spúšťajte do východiskovej pozície.
6. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a pri vystieraní lakte celkom nepretláčajte. Dbajte na to, aby pri ohýbaní lakte ukazovali smerom von.**

### Drepy (obr. B)

#### Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolena sú mierne ohnuté.
2. Výrobok vezmite do rúk a držte ho so zohnutými rukami pred sebou vo výške hlavy.

#### Konečná poloha

3. Napnite svalstvo zadku, rúk a brucha.
4. Zadok natiahnite dozadu a zohnite kolena. Dbajte pritom na to, aby bola horná časť tela nahnutá mierne dopredu.
5. Na chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom sa vráťte do východiskovej pozície.

6. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajú pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.**

### **Reverzné plúca (obr. C)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke na výške ramien. Dľaň smeruje dovnútra.

#### **Konečná poloha**

3. Urobte s ľavou nohou úkrok dozadu. Ohnite ľavé koleno do uhla 90° tak, aby sa takmer dotýkalo podlahy.
4. Súčasne posúvajte ľavú ruku nahor. Hornú časť tela a boky udržiavajte v jednej línii.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Posúvajte ľavú nohu a ľavé rameno opäť pomaly do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.
8. Vykonať cvičenie v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajú pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát a boky vystreté.**

### **Ramenné a hrudné svaly v ľahu (obr. D)**

#### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si na podlahu a svoje zohnuté nohy si položte na šírku bokov vedľa seba na podlahu.
2. Výrobok držte zvisle obidvomi rukami nad bruchom. Ramená ležia pri tele.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite nožné, sedacie a brušné svaly. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Zátylok je v predĺžení chrbtice.
4. Ruky vystrite hore smerom k stropu. Plecia zostávajú na podlahe a lakty sú mierne ohnuté.
5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Ruky opäť pomaly stiahnite do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajú pomaly. Pohyb vychádza len z ramien, plecia zostávajú dolu a spodná časť chrbta zostáva stále na podlahe.**

### **Single Leg Deadlift (obr. E)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa na šírku bokov s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.
3. Napnite svaly zadku a trupu a ramená držte rovno.

#### **Konečná poloha**

4. Presuňte hmotnosť na ľavú nohu. Ohnite hornú časť tela dopredu a pravú nohu potiahnite napnutú dozadu. Zafážená noha je mierne ohnutá.
5. Zároveň posuňte ľavú ruku nadol smerom k podlahe. Chrbát zostáva rovný a pravé rameno zostáva napnuté.

**Dôležité: Dbajte na to, aby v bedrách vznikla podľa možnosti čo najmenšia rotácia.**

6. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.

8. Vykonať cvičenie v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajú pomaly. Nohy zostávajú pevne na podlahe, ramená zostávajú dole a spodná časť chrbta je rovná.**

### **Swing (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahu. Špičky prstov ukazujú mierne dopredu a kolená sú mierne ohnuté.
2. Výrobok držte obidvomi rukami. Dlane smerujú dovnútra.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite zadok a svaly brucha a chrbát držte rovno.
4. Ohnite koleno a vyšvihnite výrobkom pomaly dozadu cez nohy.
5. Natiahnite nohy a vyšvihnite výrobok do výšky brady. Ramená zostávajú pritom dole.



6. Keď sa výrobok dostane do najvyššieho bodu, na krátko zastavte pohyb a kontrolovane nechajte výrobok spadnúť naspäť.

7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

**Dôležité: Kontrolujte si vždy hmotnosť napriek výkyvnému pohybu. Zadok a brucho zostávajú pevne napnuté. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou.**

### **Veslovanie s sklone (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Položte ľavé koleno na stoličku alebo lavicu. Trup držte stabilný a chrbát rovný.

2. Držte výrobok v pravej ruke. Dľaň smeruje dovnútra.

3. Ohnite hornú časť tela mierne dopredu a ľavou rukou sa podoprite.

#### **Konečná poloha**

4. Pomaly ohnite ruku a zdvihnite lakte do výška ramien. Chrbát držte rovný.

5. Na chvíľku zostaňte v tejto pozícii.

6. Ruku opäť pomaly spustíte do východiskovej pozície.

7. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát a potom zmeňte stranu.

8. Vykonajte cvičenie v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajte pomaly a počas celého cvičenia držte chrbát vystretý.**

### **Slingshot (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa na šírku pliec s nohami na podlahe. Špičky prstov ukazujú dopredu a kolená sú mierne ohnuté.

2. Držte výrobok v ľavej ruke. Dľaň smeruje dozadu.

3. Napnite svaly zadku a trupu a ramená držte rovno.

#### **Konečná poloha**

4. Napnite svaly trupu. Posúvajte výrobok krúživým pohybom okolo tela. Presúvajte pritom výrobok vždy z jednej ruky do druhej pred a za vaším telom.

**Upozornenie:** Dbajte na to, aby sa výrobok vždy pevne držali.

5. Pohybujte výrobkom cca 10-krát okolo tela a potom zmeňte smer.

6. Cvičenie opakujte 8- až 12-krát v troch kolách.

**Dôležité: Pohyb vykonávajte plynule. Počas celého cvičenia držte chrbát rovný a svaly trupu napnuté.**

## **Strečing**

Po každom cvičení sa dostatočne ponáťahujte. V nasledujúcom vám k tomu predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 - 30 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

1. Postavte sa uvoľnene.

2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa náťahujú boky vášho krku.

### **Ruky a plecia**

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.

2. Pravé rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.

4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

### **Svaly nôh**

1. Postavte sa vzpriamene a nadvihnite nohu z podlahy.

2. Pomaly ňou krúžte 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. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme 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 netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú 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 nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 373957\_2104

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.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**

1 x Kettlebell

1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2021

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

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



### **Sicherheitshinweise**

#### **Verletzungsgefahr!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichtes und unterschätzen Sie dieses nicht.



### **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.



### **Gefahren durch Verschleiß**

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

## **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 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 Übungssätzen 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 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 gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern 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 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 von Übungen dargestellt.

### Trizeps (Abb. A)

#### Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter Ihrem Kopf. Die Handrücken zeigen nach hinten und die Beine sind leicht gebeugt.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur durchgehend an.
4. Heben Sie nur mit den Unterarmen den Artikel hinter Ihrem Kopf langsam nach oben. Richten Sie den Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Spannen Sie die Arme an. Die Schultern bleiben bei der gesamten Übung unten.

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

5. Halten Sie für einen Moment die Position und nehmen Sie dann langsam den Artikel wieder runter zur Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**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.**

### **Squats (Abb. B)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Nehmen Sie den Artikel in die Hände und halten Sie ihn mit angewinkelten Armen vor sich auf Kopfhöhe.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.

4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn aufrecht ist.

5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

### **Reverse Lunge (Abb. C)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.

#### **Endposition**

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90° Winkel, so dass es fast den Boden berührt.

4. Führen Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben. Halten Sie den Oberkörper und die Hüfte gerade.

5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.

6. Führen Sie das linke Bein und den linken Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.

7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.

8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

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

### **Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)**

#### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit und angewinkelt nebeneinander auf den Boden.

2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen über den Bauch. Die Oberarme liegen eng am Körper.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

4. Strecken Sie die Arme nach oben in Richtung Decke. 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 die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen, die Schultern bleiben unten und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.**

### **Single Leg Deadlift (Abb. E)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

### **Endposition**

4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.
5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand 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. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

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

### **Swing (Abb. F)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen. Die Handflächen zeigen nach innen.

#### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und halten Sie den Rücken gerade.
4. Beugen Sie die Knie und schwingen Sie den Artikel langsam nach hinten durch die Beine.
5. Strecken Sie die Beine und schwingen Sie den Artikel bis auf Kinnhöhe hoch. Die Schultern bleiben dabei unten.
6. Wenn der Artikel am obersten Punkt angekommen ist, halten Sie die Bewegung kurz an und lassen Sie den Artikel kontrolliert zurückschwingen.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Kontrollieren Sie stets das Gewicht trotz schwungvoller Bewegung. Das Gesäß und der Bauch bleiben fest angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.**

### **Rudern gebeugt (Abb. G)**

#### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie das linke Knie auf einem Stuhl oder einer Bank ab. Halten Sie den Rumpf stabil und den Rücken gerade.
2. Halten Sie den Artikel in der rechten Hand. Die Handfläche zeigt nach innen.
3. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorn und stützen Sie sich mit der linken Hand ab.

#### **Endposition**

4. Beugen Sie langsam den Arm und heben Sie den Ellenbogen auf Schulterhöhe. Halten Sie den Rücken gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie den Arm wieder langsam in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

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

### **Slingshot (Abb. H)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand. Die Handfläche zeigt nach hinten.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Arm gerade.

#### **Endposition**

4. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an. Führen Sie den Artikel in einer kreisenden Bewegung um Ihren Körper. Übergeben Sie dabei den Artikel jeweils vor und hinter Ihrem Körper von einer Hand in die andere Hand.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Sie den Artikel stets fest umfassen.

5. Führen Sie den Artikel ca. 10-mal um Ihren Körper und wechseln Sie dann die Richtung.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Bewegung fließend durch. Halten Sie den Rücken während der gesamten Übung gerade und die Rumpfmuskulatur angespannt.**

## 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.

### Nackenkulatur

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 aufgerichtet.**

## 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 aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – 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: 373957\_2104

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

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

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)









**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: KB-9911

---

08.04.2021 / AM 9:58

IAN 373957\_2104

4 Δ