



newcential®



GEWICHTSMANSCHETTEN

(D)

GEWICHTSMANSCHETTEN

Gebrauchsanweisung

(CZ)

MANŽETY SE ZÁVAŽÍM

Návod k použití

(SK)

ZÁŤAŽOVÉ MANŽETY

Návod na používanie

(BG)

ФИТНЕС МАНШЕТИ

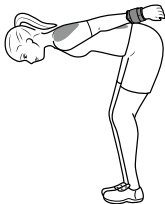
Ръководството за използване

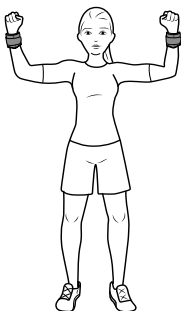
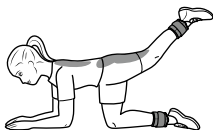
IAN 419035_2210

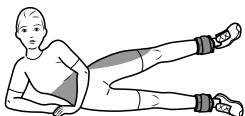
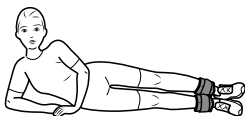
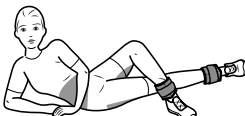
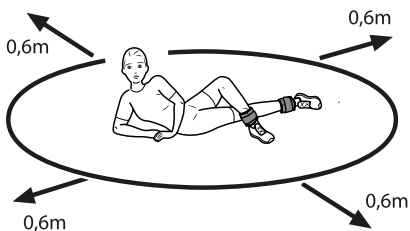
IAN 419027_2210

IAN 419023_2210

(D) (CZ) (SK) (BG)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

D

Lieferumfang.....	7
Technische Daten.....	7
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	8
Sicherheitshinweise.....	8
Lebensgefahr!.....	8
Verletzungsgefahr!.....	8
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	9
Gefahren durch Verschleiß	9
Allgemeine Trainingshinweise.....	10
Aufwärmen.....	11
Übungsvorschläge.....	12
Dehnen	15
Lagerung, Reinigung	16
Hinweise zur Entsorgung	17
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	17

CZ

Obsah balení.....	19
Technické údaje	19
Použití dle určení.....	19
Bezpečnostní pokyny	20
Nebezpečí ohrožení života!	20
Nebezpečí poranění!	20
Důrazné upozornění –	
nebezpečí poranění dětí!	21
Nebezpečí v důsledku opotřebení.....	21
Obecné pokyny pro cvičení	21
Zahřátí	22
Návrhy na cvičení	23
Protážení	26
Uskladnění, čištění	27
Pokyny k likvidaci.....	27
Pokyny k záruce a průběhu služby	28

SK

Rozsah dodávky	30
Technické údaje	30
Určené použitie	30
Bezpečnostné pokyny	31
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	31
Nebezpečenstvo poranenia!	31
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!	32
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	32
Všeobecné pokyny na cvičenie.....	32
Zahriatie	33
Príklady cvikov	34
Strečing	37
Skladovanie, čistenie	38
Pokyny k likvidácii.....	39
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	39

BG

Обхват на доставката	41
Технически данни	41
Използване по предназначение.....	42
Указания за безопасност	42
Опасност за живота!.....	42
Опасност от нараняване!	42
Повишено внимание – опасност от нараняване на деца!.....	43
Опасности вследствие на износване	43
Общи указания за тренировка.....	44
Загриване.....	45
Примерни упражнения.....	46
Разтягане	50
Съхранение, почистване	51
Указания за отстраняване като отпадък.....	51
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	52

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

2 x Gewichtsmanschette

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

IAN: 419035_2210

Maße: ca. 30 x 12 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 0,75 kg

IAN: 419027_2210

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,0 kg

IAN: 419023_2210

Maße: ca. 37,5 x 14,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 53,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- 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 mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

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



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.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



Gefahren durch Verschleiß

- 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 in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die 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 die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
2. 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 das Gleichgewicht gut halten können.

3. Wechseln Sie danach auf das andere 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.

Boxen (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.
4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Bizeps (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf hüft- und die andere auf kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Oberkörpertraining (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Waden (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Waden

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.

3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Gesäß (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Äußere Oberschenkel (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.
3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.

4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Innere Oberschenkel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die 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 den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie

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



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreis-

lauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 419035_2210

IAN: 419027_2210

IAN: 419023_2210

Ⓛ Tel.: 0800 1528352
(Kostenfrei aus dem deutschen
Fest- und Mobilfunknetz)
kundenmanagement@kaufland.de

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.

Používejte 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

2 x zátěžová manžeta

1 x návod k použití

Technické údaje

IAN: 419035_2210

Rozměry: cca 30 x 12 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 0,75 kg

IAN: 419027_2210

Rozměry: cca 32 x 13,5 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 48,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 1,0 kg

IAN: 419023_2210

Rozměry: cca 37,5 x 14,5 cm (D x Š)

Suchý zip: cca 53,5 x 3,8 cm (D x Š)

Hmotnost: cca 2 x 1,5 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
03/2023

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro procvičení celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, 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 min. 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte 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.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.



Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek 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 cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším 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 cvičební 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.

Šíjové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Střídavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od země. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
2. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Box (obr. A)

Posilované svalstvo: paže a ramena

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a ruce mějte pokrčené před horní částí těla.
3. Dejte ruce v pěst. Natáhněte levou ruku dopředu a otočte ji tak, aby hřbet ruky směřoval vzhůru.
4. Jděte zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Bicepsy (obr. B)

Posilované svalstvo: bicepsy a ramena

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a jednu pěst držte na úrovni boků a druhou na úrovni brady. Obě paže jsou lehce ohnuté.

3. Pohybuje rukama střídavě nahoru a dolů současně.
4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty. Měňte tempo.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Tricepsy (obr. C)

Posilované svalstvo: tricepsy, ramena a záda

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se s nohama na šířku boků a horní část těla ohněte dopředu v úhlu 90° . Záda jsou rovná. Lokty jsou těsně u těla a ohnuté v úhlu 90° .
3. Dejte ruce v pěst.
4. Natáhněte paže dozadu.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Trénink horní části těla (obr. D)

Posilované svalstvo: prsa, ramena a nadloktí

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo zápěstí.
2. Postavte se na šířku ramen a natáhněte ruce do stran nad hlavu. Ruce pokrčte tak, aby lokty byly v úrovni ramen.
3. Dejte ruce v pěst.
4. Přitáhněte paže k sobě před horní část těla.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Lýtka (obr. E)

Posilované svalstvo: lýtka

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Postavte se nohama na šířku boků a ruce mějte opřené po stranách těla.

3. Postavte se na špičky a setrvejte v této poloze cca 10 sekund. Držte záda rovně.
4. Vraťte se pomalu zpět do výchozí polohy.
5. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Hýždě (obr. F)

Posilované svalstvo: záda, hýždě a zadní strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Klekněte si na všechny čtyři.
3. Lokty umístěte pod ramena a kolena pod hýždě.
4. Nohu pokrčenou dozadu natahujte tak dlouho, až zadní strana stehna vytvoří linii se zády. V této poloze setrvejte cca 10 sekund a dávejte pozor, abyste se neprohýbali v zádech.
5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Vnější strana stehna (obr. G)

Posilované svalstvo: břicho, boky, vnější strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Lehněte si na bok a opřete se o předloktí. Nohy jsou natažené a leží na sobě.
3. Pomalu zvedejte horní nohu do výšky ramen a pomalu ji spouštějte zpět na druhou nohu.
4. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty a poté vyměňte strany.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Vnitřní strana stehna (obr. H)

Posilované svalstvo: břicho, vnitřní a vnější strana stehen

Průběh

1. Přiložte si výrobek okolo kotníků.
2. Lehněte si na bok a opřete se o předloktí.
3. Horní nohu pokrčenou dopředu položte přes dolní nohu. Spodní noha zůstává napnutá.
4. Vytáhněte špičky chodidel nahoru, napněte břišní svaly a zvedněte spodní nohu mírně nad podložku. Nohu držte rovně a v této poloze setrvejte několik sekund.
5. Jděte pomalu zpět do výchozí polohy a poté změňte strany.
6. Cvičení opakujte po dobu jedné minuty.

Důležité: Udržujte rovná záda a dýchejte pomalu a rovnoměrně.

Protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

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

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

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 vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

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 obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje 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 opotřebení, 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 nevyplyvají 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 reklamacích 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: 419035_2210

IAN: 419027_2210

IAN: 419023_2210

Ⓒ Tel.: 800 165894

(bezplatně z české pevné a mobilní sítě)

kontakt@kaufland.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

2 x záťažová manžeta

1 x návod na používanie

Technické údaje

IAN: 419035_2210

Rozmery: cca 30 x 12 cm (d x š)

Suchý zips: cca 48,5 x 3,8 cm (d x š)

Hmotnosť: cca 2 x 0,75 kg

IAN: 419027_2210

Rozmery: cca 32 x 13,5 cm (d x š)

Suchý zips: cca 48,5 x 3,8 cm (d x š)

Hmotnosť: cca 2 x 1,0 kg

IAN: 419023_2210

Rozmery: cca 37,5 x 14,5 cm (d x š)

Suchý zips: cca 53,5 x 3,8 cm (d x š)

Hmotnosť: cca 2 x 1,5 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
03/2023

Určené použitie

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

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning 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 únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklávom podklade.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.



Mimoriadna opatrnosť – 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 umožňuje ich duševný a fyzický vývoj.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.



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 predčasnému opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajú rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.

- Dbajte na pravidelné dýchanie: vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám 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, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.

4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
2. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Boxovanie (obr. A)

Namáhané svaly: ruky a plecia

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky držte ohnuté pred hornou časťou tela.
3. Zovrite ruky v päšť. Ľavú ruku vystríte dopredu a otočte ju tak, aby chrbát ruky smeroval nahor.
4. Prejdite späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
5. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Bicepsy (obr. B)

Namáhané svaly: bicepsy a plecia

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku pliec a jednu päšť držte vo výške bokov a druhú vo výške brady. Obidve ruky sú ohnuté.
3. Pohybujte rukami súčasne striedavo nahor a nadol.
4. Cvik opakujte jednu minútu. Striedajte tempo.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Tricepsy (obr. C)

Namáhané svaly: tricepsy, plecia a chrbát

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa nohami na šírku bokov a predkloňte sa dopredu v 90° uhle. Chrbát je rovný. Lakte sa nachádzajú tesne pri tele a sú zohnuté v 90° uhle.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky vystrite dozadu.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Tréning hornej časti tela (obr. D)

Namáhané svaly: hrud', plecia a nadlaktie

Postup

1. Výrobok si nasadíte na zápästia.
2. Postavte sa na šírku pliec a ruky vystrite nabok nahor nad hlavu. Ruky zohnite tak, aby sa lakte nachádzali vo výške pliec.
3. Zovrite ruky v päšť.
4. Ruky spojte pred hornou časťou tela.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Lýtka (obr. E)

Namáhané svaly: lýtka

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Nohy rozkročte na šírku bokov a ruky držte pri tele.
3. Postavte sa na špičky a zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd. Chrbát držte rovný.
4. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
5. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Zadok (obr. F)

Namáhané svaly: chrbát, zadok a zadná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Prejdite do postoja na všetkých štyroch končatinách.
3. Lakte sa nachádzajú v polohe pod plecami a kolená pod zadkom.
4. Vystríte zohnutú nohu dozadu tak, aby zadná časť stehna tvorila s chrbtom jednu líniu. Zostaňte v tejto polohe cca 10 sekúnd a dbajte na to, aby chrbát zostal rovný.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýchajte.

Vonkajšia časť stehien (obr. G)

Namáhané svaly: brucho, boky, bočná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podoprite sa o predlaktie. Nohy sú vystreté a položené na sebe.

3. Pomaly zdvihnite hornú nohu na výšku pliec a opäť ju pomaly spustíte na druhú nohu.
4. Cvik opakujte jednu minútu a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýčajte.

Vnútoraná časť stehien (obr. H)

Namáhané svaly: brucho, vnútoraná a bočná časť stehien

Postup

1. Výrobok si nasadíte na členky.
2. Ľahnite si na bok a podoprite sa o predlaktie.
3. Zohnutú hornú nohu položte dopredu cez dolnú nohu. Spodná noha zostáva vystretá.
4. Vystríte špičky nôh, napnite brušné svaly a mierne zdvihnite spodnú nohu z podlahy. Nohu držte rovnú a zostaňte v tejto polohe niekoľko sekúnd.
5. Prejdite pomaly späť do východiskovej polohy a vymeňte stranu.
6. Cvik opakujte jednu minútu.

Dôležité: Udržiavajte rovný chrbát a pomaly a rovnomerne dýčajte.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.



Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa 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: 419035_2210

IAN: 419027_2210

IAN: 419023_2210

SK Tel.: 0800 152835
(bezplatne z pevnej aj mobilnej siete)
info@kaufland.sk

Поздравления!

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



За целта прочетете внимателно следващото ръководство за използване.

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

Обхват на доставката

2 x маншет с тежести

1 x ръководство за използване

Технически данни

IAN: 419035_2210

Размери: ок. 30 x 12 cm (Д x Ш)

Самозалепваща лента: ок. 48,5 x 3,8 cm (Д x Ш)

Тегло: ок. 2 x 0,75 kg

IAN: 419027_2210

Размери: ок. 32 x 13,5 cm (Д x Ш)

Самозалепваща лента: ок. 48,5 x 3,8 cm (Д x Ш)

Тегло: ок. 2 x 1,0 kg

IAN: 419023_2210

Размери: ок. 37,5 x 14,5 cm (Д x Ш)

Самозалепваща лента: ок. 53,5 x 3,8 cm (Д x Ш)

Тегло: ок. 2 x 1,5 kg



Дата на производство (месец/година):
03/2023

Използване по предназначение

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

Указания за безопасност



Опасност за живота!

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



Опасност от нараняване!

- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате. Уверете се, че здравословното Ви състояние е подходящо за тренировки.
- Винаги съхранявайте ръководството за използване с показаните упражнения на удобно място.
- Бременните жени трябва да тренират само след консултация със своя лекар.
- Винаги загревайте преди тренировка и тренирайте в зависимост от текущата Ви възможност за натоварване. При прекомерно натоварване и прекаляване с тренировките съществува опасност от тежки наранявания.
- Ако почувствате дискомфорт, слабост или умора, незабавно прекратете тренировката и потърсете лекарска помощ.
- Продуктът трябва да се използва само от едно лице.
- Около зоната за трениране трябва да има свободна площ от мин. 0,6 m (фиг. I).
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се основа.

- Не използвайте продукта, ако имате нараняване или здравословни проблеми.
- Пийте достатъчно течности по време на тренировка.
- Не тренирайте, ако сте уморени или разконцентрирани. Не тренирайте веднага след хранене. Изчакайте ок. 2 часа, за да започнете тренировката.
- Проветрете достатъчно тренировъчното помещение, но избягвайте течения.
- Не трябва да се извършват модификации на продукта.
- При употреба на продукта внимавайте за теплото и не го подценявайте.
- Използвайте продукта само според посоченото в раздел „Използване по предназначение“.



Повишено внимание – опасност от нараняване на деца!

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



Опасности вследствие на износване

- Продуктът трябва да бъде използван само в напълно изправно състояние. Проверявайте продукта преди всяка употреба за щети или износвания. Безопасността на продукта може да се гарантира само ако той редовно се проверява за повреди и износване. При повреди не трябва да го използвате повече.

- Предпазвайте продукта от екстремни температури, слънчева светлина и влага. Неправилното съхранение и употреба на продукта могат да предизвикат преждевременно износване, което може да причини наранявания.

Общи указания за тренировка

Протичане на тренировката

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

Общ план за тренировка

Направете подходящ за Вашите нужди план за тренировка със серии от 6 – 8 упражнения. При това съблюдавайте следните принципи:

- Една серия упражнения трябва да се състои от ок. 12 повторения на едно упражнение.
- Всяка серия упражнения може да се повтори 3 пъти.
- Между сериите упражнения трябва да правите пауза от 30 секунди.
- Загривайте добре различните мускулни групи преди всеки тренировъчен модул.
- Освен това препоръчваме разтягане след всеки тренировъчен модул.

Загряване

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

Вратни мускули

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

Ръце и рамене

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

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Мускули на краката

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

4. Повдигнете един след друг краката и направете няколко стъпки на място. Внимавайте краката да се повдигат само толкова, че да можете добре да пазите равновесие.

Примерни упражнения

Следва подбор от упражнения.

Боксиране (фиг. А)

Натоварена мускулатура: ръце и рамене

Изпълнение

1. Поставете продуктите около китките.
2. Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и дръжте ръцете свити пред горната част на тялото.
3. Свийте юмруци. Изпънете лявата ръка напред и я завъртете така, че горната част на ръката да сочи нагоре.
4. Върнете се обратно в изходна позиция и сменете страната.
5. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута. Променяйте темпото.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Бицепс (фиг. В)

Натоварена мускулатура: бицепс и рамене

Изпълнение

1. Поставете продуктите около китките.
2. Застанете в изправен стоеж с крака на ширината на раменете и дръжте единия юмрук на нивото на хълбока, а другия – на нивото на брадичката. Двете ръце са свити.
3. Движете ръцете си едновременно с редуване нагоре и надолу.
4. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута. Променяйте темпото.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Трицепс (фиг. С)

Натоварена мускулатура: трицепс, рамене и гръб

Изпълнение

1. Поставете продуктите около китките.
2. Раздалечете краката си един от друг на ширината на хълбоците и наведете горната част напред под ъгъл от 90° . Гърбът е изправен. Лактите са плътно прибрани до тялото и са свити под ъгъл от 90° .
3. Свийте юмруци.
4. Изпънете ръцете назад.
5. Върнете се обратно в изходна позиция.
6. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута.

Важно: дръжте гърба изправен и дишайте бавно и равномерно.

Трениране на горната част на тялото (фиг. D)

Натоварена мускулатура: гърди, рамене и горна част на ръката

Изпълнение

1. Поставете продуктите около китките.
2. Застанете с крака на ширината на раменете и изпънете ръцете встрани над главата. Свийте ръцете в лактите, така че лактите да бъдат на височината на раменете.
3. Свийте юмруци.
4. Съберете ръцете пред горната част на тялото.
5. Върнете се обратно в изходна позиция.
6. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Прасец (фиг. Е)

Натоварена мускулатура: прасец

Изпълнение

1. Поставете продуктите около глезените.
2. Раздалечете краката си един от друг на ширината на хълбоците и дръжте ръцете прибрани отстрани на тялото.
3. Повдигнете се на пръсти и останете в това положение за ок. 10 секунди. Дръжте гърба изправен.
4. Върнете се бавно в изходна позиция.
5. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута.

Важно: не забравяйте да дишате спокойно!

Седалище (фиг. F)

Натоварена мускулатура: гръб, седалище и задно бедро

Изпълнение

1. Поставете продуктите около глезените.
2. Застанете в позиция на четири крака.
3. Поставете лактите под раменете, а коленете – под седалището.
4. Изпънете единия крак под ъгъл назад, докато задното бедро образува една линия с гърба. Останете в това положение за ок. 10 секунди и следете да не извивате гърба.
5. Върнете се бавно в изходна позиция и сменете страната.
6. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута.

Важно: дръжте гърба изправен и дишайте бавно и равномерно.

Външно бедро (фиг. G)

Натоварена мускулатура: корем, хълбоци, странично бедро

Изпълнение

1. Поставете продуктите около глезените.
2. Легнете на една страна и се подпрете на предмишницата. Краката са изпънати и са един върху друг.
3. Бавно повдигнете горния крак до нивото на раменете и отново го спуснете бавно върху другия крак.
4. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута и след това сменете страната.

Важно: дръжте гърба изправен и дишайте бавно и равномерно.

Вътрешно бедро (фиг. H)

Натоварена мускулатура: корем, вътрешно и странично бедро

Изпълнение

1. Поставете продуктите около глезените.
2. Легнете на една страна и се подпрете на предмишницата.
3. Поставете горния крак, свит напред, пред долния крак. Долният крак остава изпънат.
4. Вдигнете пръстите на крака нагоре, стегнете коремната мускулатура и леко повдигнете долния крак от пода. Дръжте крака прав и останете в това положение за няколко секунди.
5. Върнете се бавно в изходна позиция и сменете страната.
6. Повтаряйте упражнението в продължение на една минута.

Важно: дръжте гърба изправен и дишайте бавно и равномерно.

Разтягане

Отделяйте достатъчно време за разтягане след всяка тренировка. По-долу Ви показваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта. Трябва да повторите съответните упражнения по 3 пъти за всяка страна за по 15 – 30 секунди.

Вратни мускули

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

Ръце и рамене

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

Мускули на краката

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

Важно: внимавайте бедрата да останат успоредни едно на друго. Изнесете таза напред, горната част на тялото остава изправена.

Съхранение, почистване

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

ВАЖНО! Никога не почиствайте с агресивни почистващи препарати.



Указания за отстраняване като отпадък



Изхвърлете продукта и опаковъчните материали в съответствие с действащите местни разпоредби. Съхранявайте опаковъчните материали (като напр.

найлонови пликове) на място, недостъпно за деца. Допълнителна информация относно изхвърлянето на излезлия от употреба продукт ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете продукта и опаковката с грижа за околната среда.



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

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

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

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

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

Ако имате оплаквания, моля, обадете се на горещата линия за обслужване, посочена по-долу, или се свържете с нас по имейл.

Вашите законови права, по-специално гаранционни искове срещу съответния продавач, не са ограничени от тази гаранция.

Гаранция

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)*. Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектният уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват.

В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

Обхват на гаранцията

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

Процедура при гаранционен случай

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

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 419035_2210, 419027_2210, 419023_2210) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата reklamacия.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване

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

Внимание: Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта. Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

Сервизно обслужване

България

Тел.: 0800 12220

(безплатно от цялата страна)

info@kaufland.bg

IAN 419035_2210, 419027_2210,
419023_2210

Вносител

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

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР ГМБХ

Врагекамп 6

DE-22397 Хамбург

Германия

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

Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 419035_2210

IAN: 419027_2210

IAN: 419023_2210

BG тел.: 0800 12220
(безплатно от цялата страна)
info@kaufland.bg

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



03/2023

Delta-Sport-Nr.: GM-12683, GM-12684, GM-12685

03.01.2023 / AM 11:43

IAN 419035_2210

IAN 419027_2210

IAN 419023_2210

10