



newcential®



KURZHANTEL-SET

Ⓓ

KURZHANTEL-SET

Gebrauchsanweisung

Ⓡⓞ Ⓜⓓ

SET GANTERE

Instrucțiuni de utilizare

ⒸⓏ

SADA ČINEK

Návod k použití

ⒷⒺ

КОМПЛЕКТ ГИРИЧКИ

Ръководството за
използване

IAN 434710_2304

Ⓓ ⒸⓏ

Ⓡⓞ Ⓜⓓ ⒷⒺ

HA-11585



HA-13102



D

Lieferumfang	5
Technische Daten	5
Bestimmungsgemäße Verwendung	5
Sicherheitshinweise	5
Verletzungsgefahr!	5
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	6
Gefahr durch Verschleiß	6
Allgemeine Trainingshinweise	6
Aufwärmen	7
Dehnen	7
Lagerung, Reinigung	8
Hinweise zur Entsorgung	8
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	8

CZ

Obsah balení	10
Technické údaje	10
Použití dle určení	10
Bezpečnostní pokyny	10
Nebezpečí poranění!	10
Pozor – nebezpečí zranění dětí!	11
Nebezpečí v důsledku opotřebení	11
Obecné pokyny pro cvičení	11
Zahřátí	11
Závěrečné protahování	12
Ukládání, čištění	12
Pokyny k likvidaci	12
Pokyny k záruce a průběhu služby	13

RO MD

Pachet de livrare	14
Date tehnice	14
Destinație de utilizare	14
Indicații cu privire la siguranță	14
Pericol de vătămare!	14
Precauție deosebită – pericol de vătămare pentru copii!	15
Pericole din cauza uzurii	15
Indicații generale cu privire la antrenament	15
Încălzirea	16
Întinderea	16
Depozitare și curățare	17
Instrucțiuni privind eliminarea	17
Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service	17



Обхват на доставката	19
Технически данни	19
Използване по предназначение	19
Указания за безопасност	19
Опасност от нараняване!	19
Повишено внимание – за децата съществува опасност от нараняване!	20
Опасност вследствие на износване	20
Общи указания за тренировка	20
Загрязване	21
Разтягане	21
Съхранение, почистване	22
Указания за отстраняване като отпадък	22
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	22

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 Hantel

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Gewicht: ca. 3 kg (HA-11585)

Maße: ca. 19,8 x 7,8 x 8,6 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 4 kg (HA-13102)

Maße: ca. 21,5 x 9,5 x 8,5 cm (B x H x T)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

08/2023

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/Heimbereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

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 mind. 0,6 m vorhanden sein.
- 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.



Gefahr 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.

Aufwärmen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schulter

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schulter gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schulter Richtung Ohren und lassen Sie sie 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!

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils dreimal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. 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 Schulter

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 vorne, 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 unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus einem

Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

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

IAN: 434710_2304

D 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 seznamte 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

1 x sada činek

1 x návod k použití

Technické údaje

Hmotnost: cca 3 kg (HA-11585)

Rozměry: cca 19,8 x 7,8 x 8,6 cm (Š x V x H)

Hmotnost: cca 4 kg (HA-13102)

Rozměry: cca 21,5 x 9,5 x 8,5 cm (Š x V x H)



Datum výroby (měsíc/rok):

08/2023

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Výrobek je koncipován pro použití v soukromé oblasti/domácnosti a není určen pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí poranění!

- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte vždy podle Vaší 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 místa cvičení musí být volný prostor minimálně 0,6 m.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.



Pozor – nebezpečí zranění 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 nářadí 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 skladování 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 protažením a trénink 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 vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
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. Rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět třikrát na každé straně po dobu 30–40 sekund.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. 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 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 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 nevyplynou 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: 434710_2304

CZ Tel.: 800 165894
(bezplatně z české pevné a mobilní sítě)
kontakt@kaufland.cz

Felicitări!

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



Citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de utilizare.

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

Pachet de livrare

2 x halteră scurtă

1 x instrucțiuni de utilizare

Date tehnice

Greutate: cca. 3 kg (HA-11585)

Dimensiuni: cca. 19,8 x 7,8 x 8,6 cm (l x l x A)

Greutate: cca. 4 kg (HA-13102)

Dimensiuni: cca. 21,5 x 9,5 x 8,5 cm (l x l x A)



Data de fabricație (luna/anul):

08/2023

Destinație de utilizare

Produsul este destinat utilizării ca instrument de antrenament cu ajutorul căruia vă puteți antrena întregul corp.

Produsul este proiectat pentru uz privat/personal și nu este adecvat utilizării în scopuri medicale și comerciale.

Indicații cu privire la siguranță



Pericol de vătămare!

- Consultați medicul dumneavoastră înainte de începerea antrenamentului. Asigurați-vă că starea dumneavoastră de sănătate este corespunzătoare pentru antrenament.
- Păstrați întotdeauna la îndemână instrucțiunile de utilizare cu indicațiile privind exercițiile.
- Femeile însărcinate trebuie să efectueze antrenamentul numai după consultarea unui medic.

- Faceți întotdeauna exerciții pentru încălzire înainte de antrenament și antrenați-vă în funcție de capacitatea dumneavoastră actuală. În cazul suprasolicitării și al unui antrenament excesiv, există un risc ridicat de vătămare. În cazul în care simțiți un disconfort, aveți o senzație de slăbiciune sau vă simțiți obosit(ă), întrerupeți imediat antrenamentul și contactați un medic.
- Produsul nu trebuie utilizat niciodată de mai multe persoane în același timp.
- În zona de antrenament trebuie să existe un spațiu liber de min. 0,6 m în toate direcțiile.
- Antrenamentul se realizează numai pe o suprafață plană, care nu prezintă risc de alunecare.
- Nu utilizați produsul în apropierea scărilor sau a zonelor de trecere.
- Verificați greutatea produsului și asigurați-vă că aceasta este adecvată pentru dumneavoastră.

Precauție deosebită – pericol de vătămare pentru copii!

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

Pericole din cauza uzurii

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

Indicații generale cu privire la antrenament

Desfășurarea antrenamentului

- Purtați echipament sportiv și pantofi sport confortabili.
- Faceți exerciții pentru încălzire înainte de fiecare antrenament și lăsați antrenamentul să-și urmeze cursul treptat.
- Faceți pauze suficient de mari între exerciții și hidratați-vă îndeajuns.

- Dacă sunteți începător, evitați întotdeauna efortul excesiv atunci când vă antrenați. Creșteți ușor intensitatea antrenamentului.
- Efectuați toate exercițiile în ritm constant, nu brusc și repede.
- Asigurați-vă că aveți un ritm constant de respirație. Atunci când faceți efort, expirați, iar atunci când vă relaxați, inspirați.
- Asigurați-vă că aveți o poziție corectă a corpului în timpul efectuării exercițiilor.

Încălzirea

Înainte de fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru încălzire. În continuare, vă descriem câteva exerciții ușoare.

Trebuie să repetați fiecare exercițiu de două-trei ori.

Musculatura gâtului

1. Rotiți capul încet, către stânga și către dreapta. Repetați această mișcare de patru-cinci ori.
2. Rotiți încet capul într-o direcție, apoi în cealaltă.

Brațe și umeri

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

Important: nu uitați să mențineți o respirație constantă!

Întinderea

După fiecare antrenament, acordați un timp suficient pentru întindere. În continuare, vă descriem câteva exerciții ușoare.

Trebuie să repetați exercițiile respective de trei ori pe fiecare parte, timp de 30–40 de secunde.

Musculatura gâtului

1. Așezați-vă într-o poziție relaxată. Trageți ușor capul mai întâi către stânga, apoi către dreapta, cu ajutorul mâinii. Prin intermediul acestui exercițiu, gâtul dumneavoastră este întins în lateral.

Brațe și umeri

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și țineți genunchii ușor îndoiți.
2. Duceți brațul drept în spatele capului până când mâna dreaptă atinge spațiul dintre omoplați.
3. Apucați cotul drept cu mâna stângă și trageți-l în spate.
4. Schimbați partea și repetați exercițiul.

Musculatura picioarelor

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și ridicați un picior de pe podea.
2. Rotiți-l încet, mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
3. După un timp, schimbați piciorul.

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

Depozitare și curățare

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

IMPORTANT! Nu curățați niciodată produsul cu detergenți agresivi.

Instrucțiuni privind eliminarea



Eliminați produsul și materialele de ambalare în conformitate cu reglementările locale în vigoare.

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



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

Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service

Articolul a fost fabricat cu mare atenție și supus unui control permanent. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH acordă clienților finali privați o garanție de trei ani pentru acest articol de la data achiziției (perioada de garanție) în conformitate cu următoarele dispoziții.

Garanția se aplică doar pentru defectele de material și de prelucrare. Garanția nu se extinde asupra părților supuse unei uzuri normale, fapt pentru care trebuie considerate piese consumabile (de ex. baterii), nici asupra pieselor fragile, de ex. butoane, acumulatori sau piese care sunt fabricate din sticlă.

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

Drepturile din garanție pot fi revendicate doar cu respectarea termenului de garanție și prin prezentarea bonului de casă în original. Vă rugăm astfel să păstrați bonul de casă în original. Durata garanției nu se va prelungi prin eventuale reparații realizate în baza garanției, ca urmare a garanției legale sau prin service-ul acordat după expirarea garanției. Acest lucru se aplică și în cazul pieselor înlocuite sau reparate. În cazul lipsei de conformitate survenite în perioada de garanție, termenul de garanție legală de conformitate și termenul garanției comerciale se prelungesc cu durata de nefuncționare a produsului. Pentru produsele de folosință îndelungată, înlocuite în perioada de garanție, va curge un nou termen de la data înlocuirii acestora.

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

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

IAN: 434710_2304

RO Tel.: 0800 080 888
(număr apelabil doar din rețelele Orange,
Vodafone, Telekom, Upc România și RCS&RDS)
client@kaufland.ro

MD Tel.: 0800 1 0800
(număr apelabil gratuit din orice
rețea de telefonie din Moldova)
client@kaufland.md

Поздравления!

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



За целта прочетете внимателно следващото ръководството 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 гирички

1 x ръководството за използване

Технически данни

Тегло: ок. 3 kg (HA-11585)

Размери: ок. 19,8 x 7,8 x 8,6 cm (Ш x В x Д)

Тегло: ок. 4 kg (HA-13102)

Размери: ок. 21,5 x 9,5 x 8,5 cm (Ш x В x Д)



Дата на производство (месец/година):
08/2023

Използване по предназначение

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

Указания за безопасност



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 загрявайте преди тренировка и тренирайте в зависимост от текущата Ви възможност за натоварване. При прекомерно натоварване и прекаляване с тренировките съществува опасност от тежки наранявания. Ако почувствате дискомфорт, слабост или умора, незабавно прекратете тренировката и потърсете лекарска помощ.

- Продуктът трябва да се използва само от едно лице.
- Около зоната за тренировка трябва да има свободно пространство от мин. 0,6 m.
- Тренирайте само върху равна и нехлъзгаща се основа.
- Не използвайте продукта в близост до стълби или разлика в нивата.
- Преди употреба на продукта проверете теглото му и не го подценявайте.



Повишено внимание – за децата съществува опасност от нараняване!

- 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.



Опасност вследствие на износване

- Продуктът трябва да бъде използван само в напълно изправно състояние. Преди всяка употреба проверявайте продукта за щети или износване. 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, а не рязко и бързо.
- Внимавайте за равномерното дишане. При натоварване издишвайте, а при разтоварване вдишвайте.
- Поддържайте правилна позиция на тялото по време на изпълнението на упражненията.

Загриване

Отделяйте достатъчно време за загриване преди всяка тренировка. По-долу описваме няколко прости упражнения, които са подходящи за целта.

Трябва да повторите съответните упражнения по два – три пъти.

Вратни мускули

1. Завъртете бавно глава наляво и надясно. Повторете това движение четири – пет пъти.
2. Завъртете бавно главата в кръг първо на едната и след това на другата страна.

Ръце и рамене

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

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

Разтягане

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

Трябва да повторите съответните упражнения по три пъти за всяка страна за по 30 – 40 секунди.

Вратни мускули

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

Ръце и рамене

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

Мускули на краката

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

Важно: внимавайте бедрата Ви да останат успоредни едно на друго. Завъртете тази напред, торсът остава изправен.

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 първоначалният 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 клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

Процедура при гаранционен случай

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

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 434710_2304) 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 рекламация.
- 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

Е-мейл: info@kaufland.bg

IAN 434710_2304

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: 434710_2304

BG тел.: 0800 12220

(безплатно от цялата страна)

info@kaufland.bg

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport Nr.: HA-11585, HA-13102

08/08/2023 / AM 11:13

IAN 434710_2304

10 