



newcential®



KETTLEBELL

(D)

KETTLEBELL

Gebrauchsanweisung

(CZ)

POSILOVACÍ CINKA KETTLEBELL

Návod k použití

(BG)

ПУДОВКА

Ръководството за използване

(PL)

KETTLEBELL

Instrukcja użytkowania

(HR)

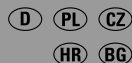
GIRJA

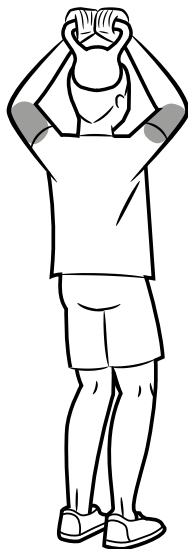
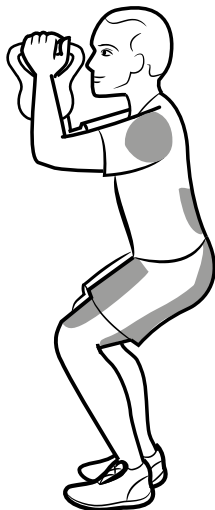
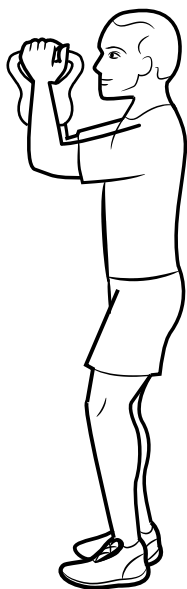
Upute za uporabu

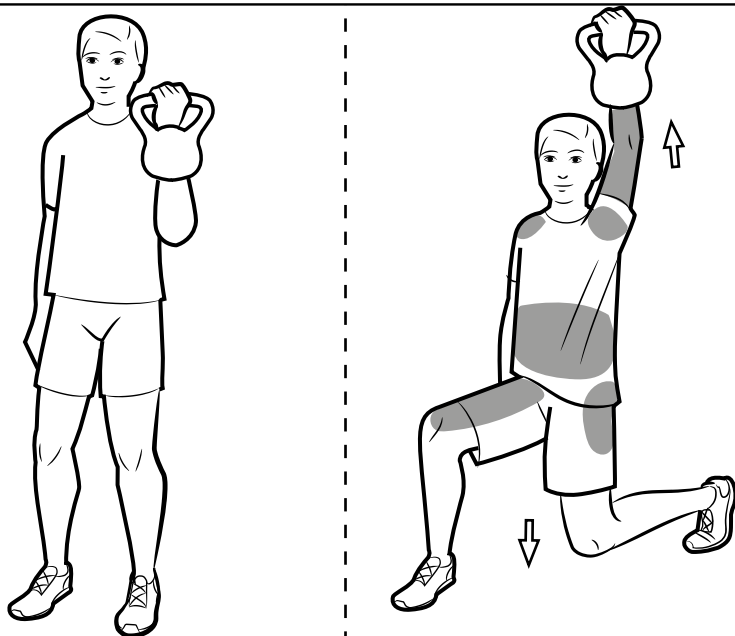
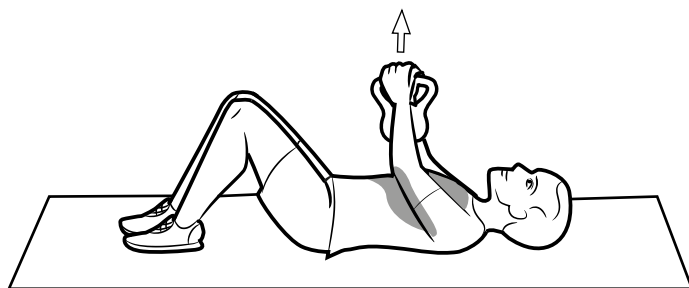
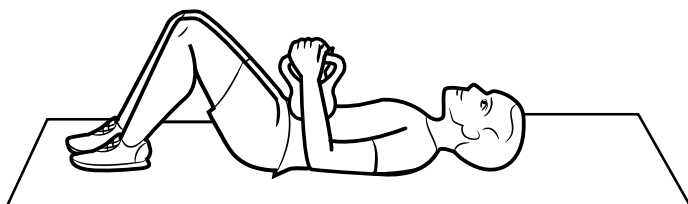
IAN 497591_2204

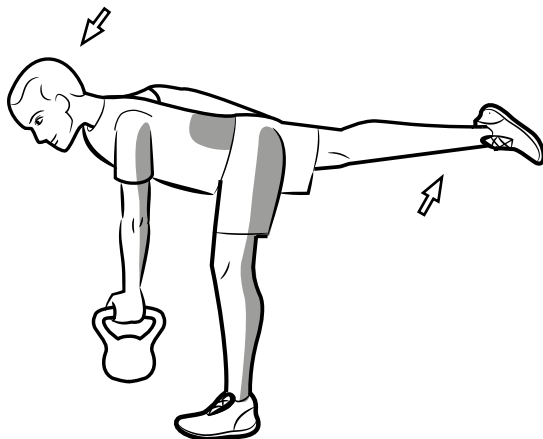
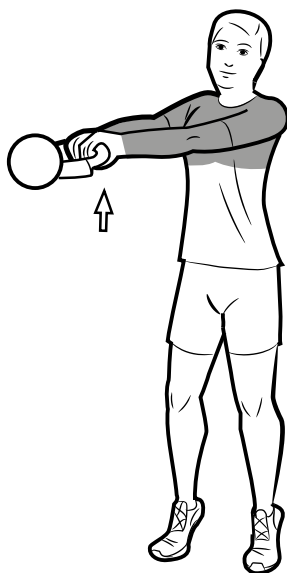
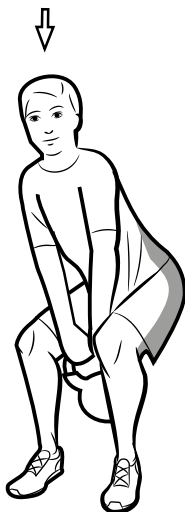
IAN 497599_2204

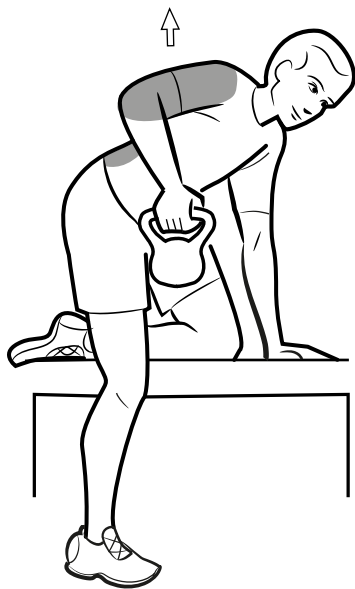
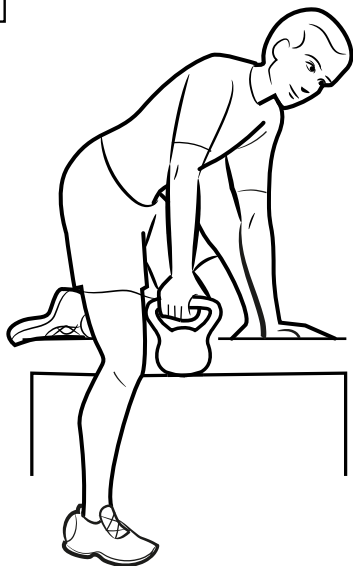
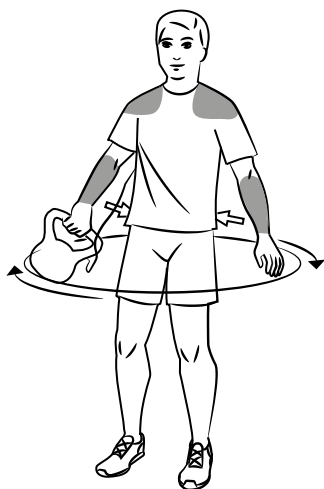
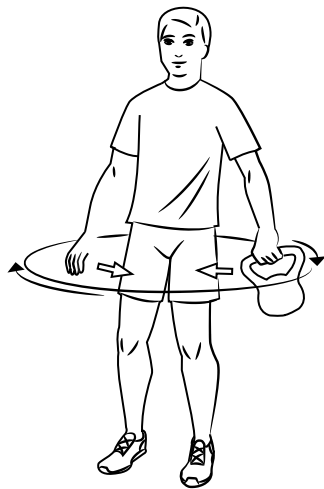
IAN 497592_2204

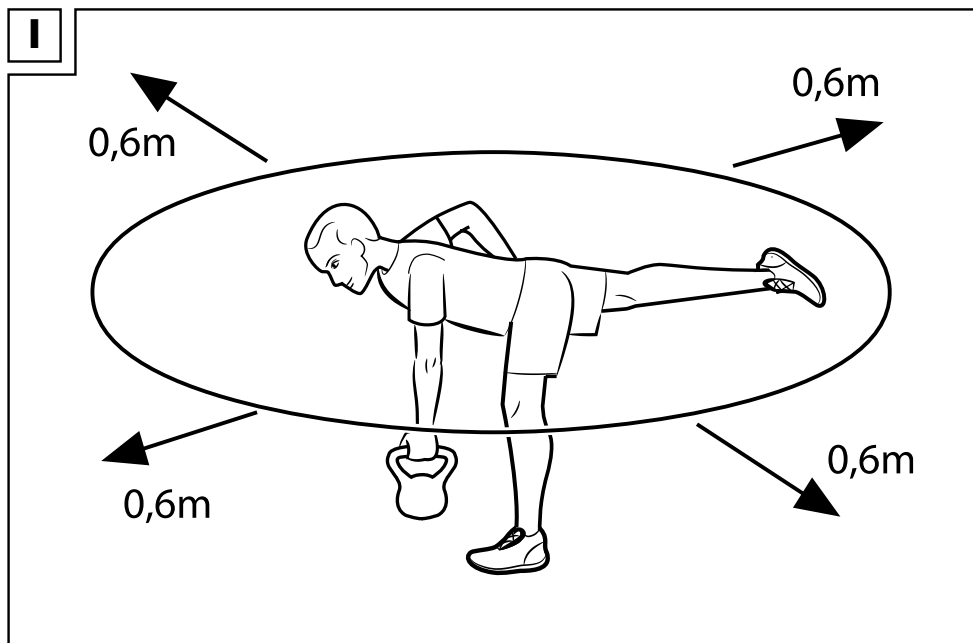


A**B**

C**D**

E**F**

G**H**



(D)		(PL)	
Lieferumfang.....	10	Zakres dostawy.....	16
Technische Daten.....	10	Dane techniczne.....	16
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	10	Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	16
Sicherheitshinweise.....	10	Wskazówki bezpieczeństwa.....	16
Lebensgefahr!.....	10	Zagrożenie życia!.....	16
Verletzungsgefahr!.....	10	Niebezpieczeństwo odniesienia	
Besondere Vorsicht –		obrażeń!.....	16
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	10	Szczególna ostrożność –	
Gefahren durch Verschleiß.....	11	niebezpieczeństwo odniesienia	
Allgemeine Trainingshinweise.....	11	obrażeń przez dzieci!.....	16
Aufwärmen.....	11	Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	17
Übungsvorschläge.....	12	Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	17
Dehnen.....	14	Rozgrzewka.....	17
Lagerung, Reinigung.....	15	Propozycje ćwiczeń.....	18
Hinweise zur Entsorgung.....	15	Ćwiczenia rozciągające.....	20
Hinweise zur Garantie und		Przechowywanie, czyszczenie.....	21
Serviceabwicklung.....	15	Uwagi odnośnie recyklingu.....	21
		Wskazówki dotyczące gwarancji	
		i obsługi serwisowej.....	21
(CZ)		(HR)	
Obsah balení.....	22	Opseg isporuke.....	27
Technické údaje.....	22	Tehnički podaci.....	27
Použití dle určení.....	22	Namjenska upotreba.....	27
Bezpečnostní pokyny.....	22	Sigurnosne napomene.....	27
Nebezpečí ohrožení života!.....	22	Opasnost po život!.....	27
Nebezpečí poranění!.....	22	Opasnost od ozljeda!.....	27
Důrazné upozornění –		Poseban oprez – opasnost od	
nebezpečí poranění dětí!.....	22	ozljeda za djecu!.....	27
Nebezpečí v důsledku		Opasnosti zbog istrošenosti.....	27
opotrebení.....	22	Opće upute za trening.....	28
Obecné pokyny pro cvičení.....	23	Zagrijavanje.....	28
Zahřátí.....	23	Prijedlozi vježbi.....	28
Návrhy na cvičení.....	23	Istezanje.....	30
Závěrečné protahování.....	25	Skladištenje, čištění.....	31
Uskladnění, čištění.....	26	Uputa za zbrinjavanje.....	31
Pokyny k likvidaci.....	26	Napomene vezane za	
Pokyny k záruce a průběhu služby.....	26	garanciju i usluge servisa.....	31

BG	
Обхват на доставката	32
Технически данни	32
Използване по предназначение.....	32
Указания за безопасност	32
Опасност за живота!.....	32
Опасност от нараняване!	32
Повишено внимание – опасност от нараняване на деца!.....	32
Опасности вследствие на износване	33
Общи указания за тренировка.....	33
Загряване.....	33
Примерни упражнения.....	34
Разтягане	36
Съхранение, почистване	36
Указания за отстраняване като отпадък	36
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване	37

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

- 1 x Kettlebell
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2022

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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- 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 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.

- 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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Trizeps (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

5. Halten Sie für einen Moment die Position und lassen Sie den Artikel dann langsam wieder herunter in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kniebeugen (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, unterer Rücken, Schulter

Ausgangsposition

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

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

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie das Gesäß nach hinten aus und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper leicht nach vorn geneigt und aufrecht ist.
5. Halten Sie kurz die Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Ausfallschritt nach hinten (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm, Schulter und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich schulterbreit mit den Füßen auf den Boden. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel in der linken Hand auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach innen.

Endposition

3. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach hinten. Beugen Sie das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel, sodass es fast den Boden berührt.
4. Führen Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben. Halten Sie den Oberkörper und die Hüfte gerade.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie das linke Bein und den linken Arm langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

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

Arm- und Brustmuskulatur im Liegen (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps) und Brust

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße beckenbreit und angewinkelt nebeneinander auf den Boden.
2. Halten Sie den Artikel senkrecht mit beiden Händen über den Bauch. Die Oberarme liegen eng am Körper.

Endposition

3. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Nacken ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Strecken Sie die Arme nach oben in Richtung Decke. Die Schultern bleiben am Boden und die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
5. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
6. Führen Sie die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Einbeiniges Kreuzheben (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bein, Arm (Trizeps), unterer Rücken, Bauch und Gesäß

Ausgangsposition

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

Endposition

4. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und führen Sie das rechte Bein gestreckt nach hinten. Das Standbein ist leicht gebeugt.

5. Führen Sie gleichzeitig die linke Hand nach unten Richtung Boden. Der Rücken bleibt gerade und der rechte Arm gestreckt.

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

6. Bleiben Sie einen kurzen Moment in der Position.
7. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal und wechseln Sie dann die Seite.
8. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen aus.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch. Der Standfuß bleibt fest auf dem Boden, die Schulter bleibt unten und der untere Rücken gerade.

Swing (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Oberschenkel, Gesäß

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Rudern gebeugt (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Arm (Bizeps)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Slingshot (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Unterarm

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
 2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
- Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

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 unerschwingbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgeschiedenen Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, 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: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

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

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

1 x kettlebell

1 x instrukcja użytkowania

1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.



Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.

- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwym dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół miejsca do treningu należy pozostawić wolną przestrzeń o szerokości ok. 0,6 m (rys. I).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wartość obciążenia, której nie można lekceważyć.



Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na użytkowanie produktu bez opieki. Poinstruować je, jak właściwie używać produktu i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem.

Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala.

- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.

- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stańc na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Triceps (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ręka (triceps)

Pozycja wyjściowa

1. Stańc na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt obiema rękami za głowę. Wierzchnie strony dłoni skierowane są do tyłu, a nogi są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Cały czas napinać mięśnie nóg, pośladków i brzucha.
4. Powoli podnosić przedramionami produkt do góry, trzymając go za głowę. Wyprostować tułów i ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Napiąć mięśnie rąk. Podczas całego ćwiczenia barki pozostają na dole.

Ważne: uważać, aby nie wypychać łokci i nie kierować ich na zewnątrz.

5. Utrzymać pozycję przez chwilę, a następnie powoli przesunąć produkt z powrotem do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli i nie wypychać całkowicie łokci podczas rozciągania. Upewnić się, że łokcie są skierowane na zewnątrz podczas zginania.

Przysiady (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: uda, pośladki, dolna część pleców, bark

Pozycja wyjściowa

1. Stańc na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Wziąć produkt w ręce i trzymać go na wysokości głowy z wygiętymi przed sobą ramionami.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków, rąk i brzucha.
4. Wypiąć pośladki do tyłu i przykucnąć. Upewnić się, że górna część ciała jest wyprostowana i lekko przechylona do przodu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Wykrok do tyłu (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: noga, ramię, bark i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Stańc na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce na wysokości ramion. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Wykonać lewą nogą wykrok do tyłu. Zgiąć lewe kolano pod kątem 90°, tak aby prawie dotykało podłoża.
4. Jednocześnie wysunąć lewe ramię w górę. Utrzymać wyprostowaną górną część ciała i biodra.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić lewą nogą i lewą ręką do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.

8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy i biodra prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Mięśnie ramion i klatki piersiowej w pozycji leżącej (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ręka (triceps) i klatka piersiowa

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na podłodze i rozstawić szeroko stopy ustawione na podłodze pod kątem.
2. Trzymać produkt obiema rękami pionowo nad brzuchem. Ramiona są ułożone blisko ciała.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Szyja powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
4. Wyprostować ręce do góry w kierunku sufitu. Ramiona pozostają na podłodze, a łokcie są lekko zgięte.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić rękami do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Ruch odbywa się tylko rękami, a ramiona pozostają na dole, tak że dolny odcinek pleców przylega do podłogi.

Martwy ciąg na jednej nodze (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: noga, ręka (triceps), dolna część pleców, brzuch i pośladki

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.
3. Napisać mięśnie pośladków i tułowia oraz trzymać ramię prosto.

Pozycja końcowa

4. Przenieść ciężar na lewą nogę. Zgiąć górną część ciała do przodu i wyprostować prawą nogę do tyłu. Noga podpierająca jest lekko zgięta.
5. Skierować jednocześnie lewą rękę w kierunku podłogi. Plecy pozostają proste, a prawa ręka wyprostowana.

Ważne: uważać, aby obrót bioder był jak najmniejszy.

6. Utrzymać pozycję przez chwilę.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.
8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli. Stopy pozostają mocno na ziemi, ramię pozostaje opuszczone, a dolna część pleców wyprostowana.

Wymach (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, uda, pośladki

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są lekko na zewnątrz, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt obiema rękami. Dłonie są skierowane do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie pośladków i brzucha oraz trzymać proste plecy.
4. Ugiąć kolana i wykonać powoli wymach produktem do tyłu pomiędzy nogami.
5. Wyprostować nogi i wykonać wymach produktem do wysokości brody. Ramiona pozostają opuszczone.
6. Gdy produkt dotrze do najwyższego punktu, zatrzymać na chwilę ruch i pozwolić produktowi opaść w kontrolowany sposób.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: zawsze kontrolować ciężar pomimo wykonywania wymachów. Pośladki i brzuch pozostają napięte. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa.

Wiosłowanie w pozycji zgiętej (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: plecy i ręka (biceps)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić lewe kolano na krześle lub ławce.
Trzymać stabilny tułów i proste plecy.
2. Trzymać produkt w prawej ręce. Dłoń jest skierowana do wewnątrz.
3. Zgiąć lekko górną część ciała do przodu i podeprzeć się lewą ręką.

Pozycja końcowa

4. Powoli zgiąć rękę i unieść łokieć do poziomu ramion. Trzymać plecy prosto. Pociągnąć powierzchnię dłoni w kierunku pępka, aby obracać w ten sposób za cel mięśnie pleców.
5. Utrzymać pozycję przez chwilę.
6. Powoli powrócić ręką do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy, a następnie zmienić stronę.
8. Wykonać ćwiczenie w trzech seriach.

Ważne: wykonywać ruch powoli i trzymać plecy prosto przez cały czas trwania ćwiczenia.

Wyciskanie (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i przedramiona

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Czubki palców skierowane są do przodu, a kolana są lekko ugięte.
2. Trzymać produkt w lewej ręce. Dłoń jest skierowana do tyłu.
3. Napisać mięśnie pośladków i tułowia oraz trzymać ramię prosto.

Pozycja końcowa

4. Napisać mięśnie tułowia. Poprowadzić produkt okrężnym ruchem wokół ciała. Przełożyć produkt z jednej ręki do drugiej z przodu i z tyłu ciała.

Wskazówka: uważać, aby cały czas mocno trzymać produkt.

5. Poprowadzić produkt ok. 10 razy wokół ciała, a następnie zmienić kierunek.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 8 do 12 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: wykonywać płynny ruch. Podczas wykonywania całego ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane, a mięśnie tułowia napięte.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.
To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki

foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu).

Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

(PL) Tel.: 800 300062

(bezpłatne połączenia z telefonów stacjonarnych i komórkowych)
kontakt@kaufland.pl

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

1 x posilovací cinka kettlebell

1 x návod k použití

1 x stručný návod

Technické údaje



Datum výroby (měsíc/rok):
07/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Výrobek je koncipován pro použití v soukromí a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.



Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí 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.

- Na výrobku se nesmí provádět žádné úpravy!
- Výrobek není určen pro terapeutické účely.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Děti od 14 let výše a osoby se sníženými fyzickými, senzorickými a mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, smí výrobek používat jen pod dohledem nebo pokud byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičební oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost zvaží a nepodceňujte ji.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tento výrobek správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte 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 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 všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cviků.

Při tom dbejte na tyto zásady:

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

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.

4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

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

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Tricepsy (obr. A)

Posilované svalstvo: paže (tricepsy)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Dřepy (obr. B)

Posilované svalstvo: stehna, hýždě, dolní část zad, ramena

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové, pažní a břišní svaly.
4. Vystrčte hýždě dozadu a jděte do podřepu. Při tom dbejte na to, aby trup byl napřímen mírně dopředu.
5. Držte krátce polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.

6. Cvičení opakujte 8 až 12krát ve třech sériích.

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

Výpady vzad (obr. C)

Posilované svalstvo: nohy, paže, ramena a trup

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Pažní a prsní svalstvo v leže (obr. D)

Posilované svalstvo: paže (tricepsy) a prsa

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Důležité: Pohyb provádějte pomalu.

Pohyb vychází pouze z paží, ramena zůstávají dole a spodní část zad zůstává nepřetržitě na podlaze.

Mrtvý tah na jedné noze (obr. E)

Posilované svalstvo: nohy, paže (tricepsy), dolní část zad, břicho a hýždě

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Swing (obr. F)

Posilované svalstvo: ramena, stehna, hýždě

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Veslování v předklonu (obr. G)

Posilované svalstvo: záda a paže (bicepsy)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

4. Pomalu ohýbejte paži a zvedejte loket do výšky ramene. Držte záda rovně. Dlaně táhněte směrem k pupku a tím zasáhnete zádné svaly.
5. Zůstaňte v poloze krátkou chvíli.
6. Veděte paži pomalu zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 8 až 12krát a poté změňte stranu.
8. Cvičení opakujte ve třech sériích.

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

Slingshot (obr. H)

Posilované svalstvo: ramena a předloktí

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Závěrečné protahování

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

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
 2. 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 vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli ste-hna 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 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 obračejte 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: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

 Tel.: 800 165894

(bezplatně z české pevné a mobilní sítě)
kontakt@kaufland.cz

Čestitamo!

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



Stoga pažljivo pročitate sljedeće upute za uporabu.

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

Opseg isporuke

1 x girja

1 x upute za uporabu

1 x kratke upute

Tehnički podaci



Datum proizvodnje (mjesec/godina):
07/2022

Namjenska upotreba

Ovaj proizvod služi kao sprava za vježbanje cijelog tijela. Proizvod je namijenjen za upotrebu u privatnom prostoru i nije prikladan za medicinske, terapijske i komercijalne svrhe.



Sigurnosne napomene



Opasnost po život!

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



Opasnost od ozljeda!

- Prije početka treniranja posavjetujte se s liječnikom. Vaše zdravstveno stanje mora biti prikladno za trening.
- Uvijek držite pri ruci upute za uporabu s opisom vježbi.
- Trudnice smiju trenirati samo nakon konzultacija s liječnikom.
- Prije treninga uvijek se trebate zagrijati, a trening mora odgovarati vašoj trenutačnoj kondiciji. Prevelik napor i pretežak trening mogu uzrokovati teške ozljede.
- Na proizvodu se ne smiju izvoditi preinake!

- Proizvod se ne smije upotrebljavati za terapijske svrhe.
- Upotrebljavajte proizvod isključivo kako je navedeno u odlomku „Namjenska upotreba“.
- Djeca od 14 godina nadalje i osobe smanjenih psihičkih, senzoričkih ili mentalnih sposobnosti odnosno osobe s nedostatkom iskustva i znanja smiju upotrebljavati ovaj proizvod pod nadzorom ili uz upute za njegovu sigurnu uporabu te upozorenje na eventualne opasnosti tijekom uporabe.
- Ako osjećate tegobe, slabost ili umor, odmah prekinite trening i obratite se liječniku.
- Proizvod istovremeno smije upotrebljavati samo jedna osoba.
- Oko područja na kojem trenirate mora postojati slobodni prostor od cca 0,6 m (sl. I).
- Trenirajte samo na ravnoj podlozi koja se ne klizi.
- Ne upotrebljavajte proizvod u blizini stepenica ili povišenih mjesta.
- Prilikom upotrebe proizvoda pazite na visinu utega i nemojte je podcijeniti.



Poseban oprez – opasnost od ozljeda za djecu!

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



Opasnosti zbog istrošenosti

- Proizvod se smije upotrebljavati samo u besprijetkornom stanju. Prije svake upotrebe provjerite je li proizvod oštećen ili istrošen. Sigurnost proizvoda zajamčena je samo ako se redovito provjerava je li oštećen ili istrošen. Ne upotrebljavajte više proizvod ako je oštećen.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Neispravno skladištenje i upotreba proizvoda mogu uzrokovati prijevremeno trošenje koje može prouzročiti ozljede.

Opće upute za trening

Tijek treninga

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

Opće planiranje treninga

Sastavite plan treninga prema vlastitim potrebama sa serijama od 6 – 8 vježbi.

Pritom se pridržavajte sljedećih načela:

- Jedan set vježbi trebao bi se sastojati od cca 12 ponavljanja iste vježbe.
- Svaki set vježbi može se ponoviti 3 puta.
- Trebali biste napraviti stanku od 30 sekundi između setova vježbi.
- Dobro zagrijte različite mišićne skupine prije svakog treninga.
- Preporučujemo i istezanje nakon svakog treninga.

Zagrijavanje

Prije svakog treninga odvojite dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku vam preporučujemo jednostavne vježbe za to.

Svaku biste vježbu trebali ponoviti 2 do 3 puta.

Vratni mišići

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

Ruke i ramena

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

Važno: pritom ne zaboravite nastaviti mirno disati!

Mišići nogu

1. Stanite na jednu nogu i podignite drugu nogu sa savijenim koljenom cca 20 cm od tla.
2. Najprije kružite podignutim stopalom u jednom smjeru pa promijenite smjer nakon nekoliko sekundi.
3. Zatim zamijenite nogu i ponovite vježbu.
4. Podižite noge jednu za drugom te napravite nekoliko koraka na mjestu. Pazite da noge podižete samo do visine u kojoj možete dobro održavati ravnotežu.

Prijedlozi vježbi

U nastavku je opisano nekoliko odabranih vježbi.

Triceps (sl. A)

Korišteni mišići: ruka (triceps)

Početni položaj

1. Stanite na tlo sa stopalima u širini zdjelice. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.
2. Držite proizvod objema rukama iza glave. Nadlanice gledaju prema natrag, a noge su lagano savijene.

Završni položaj

3. Stalno držite napetima mišiće nogu, stražnjice i trbuha.
4. Koristeći se isključivo podlakticama, polako podižite proizvod iza glave prema gore. Ispravite gornji dio tijela i povucite lopatice prema kralježnici. Napnite ruke. Ramena ostaju dolje tijekom cijele vježbe.

Važno: pripazite da laktove potpuno ne izravnate i da ne pokazuju prema van.

5. Zadržite položaj na trenutak, a zatim polako spustite proizvod natrag u početni položaj.

6. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u tri seta.

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

Čučnjevi (sl. B)

Korišteni mišići: bedra, stražnjica, donji dio leđa, ramena

Početni položaj

1. Stanite na tlo i razmaknite stopala za širinu ramena. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.

2. Uzmite proizvod u dlanove i držite ga savijenim rukama ispred sebe u visini glave.

Završni položaj

3. Napnite mišiće stražnjice, ruku i trbuha.

4. Istegnite stražnjicu prema natrag i udite u čučanj. Pritom pripazite da je gornji dio tijela uspravan i lagano nagnut prema naprijed.

5. Zadržite taj položaj nakratko, a zatim se vratite u početni položaj.

6. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u tri seta.

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

Obrnuti iskorak (sl. C)

Korišteni mišići: noga, ruka, ramena i trup

Početni položaj

1. Stanite na tlo i razmaknite stopala za širinu ramena. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.

2. Držite proizvod lijevom rukom u visini ramena. Dlan pokazuje prema unutra.

Završni položaj

3. Lijevom nogom iskoračite unatrag. Savijte koljeno do kuta od 90° tako da gotovo dodiruje tlo.

4. Istovremeno podignite lijevu ruku. Držite trup i kukove u ravnoj liniji.

5. Zadržite položaj na trenutak.

6. Polako vratite lijevu nogu i lijevu ruku u početni položaj.

7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta pa promijenite stranu.

8. Vježbu ponovite u tri serije.

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

Mišići ruku i prsni mišići u ležećem položaju (sl. D)

Korišteni mišići: ruka (triceps) i prsa

Početni položaj

1. Legnite na tlo, savijte noge i razmaknite stopala za širinu zdjelice.

2. Držite proizvod objema rukama okomito iznad trbuha. Nadlaktice su priljubljene uz tijelo.

Završni položaj

3. Napnite mišiće nogu, stražnjice i trbuha.

Vucite lopatice prema kralježnici. Vrat je u produžetku kralježnice.

4. Ispružite ruke prema gore u smjeru stropa. Ramena ostaju na tlu, a laktovi su lagano savijeni.

5. Zadržite položaj na trenutak.

6. Polako vratite ruke u početni položaj.

7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u tri seta.

Važno: polako izvodite pokret. Pokret se izvodi samo iz ruku, ramena ostaju dolje, a donji dio leđa stalno se nalazi na tlu.

Mrtvo dizanje na jednoj nozi (sl. E)

Korišteni mišići: noga, ruka (triceps), donji dio leđa, trbuh i stražnjica

Početni položaj

1. Stanite na tlo sa stopalima u širini zdjelice.

Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.

2. Držite proizvod lijevom rukom. Dlan pokazuje prema unutra.

3. Napnite mišiće stražnjice i trupa i držite ruku ravnom.

Završni položaj

4. Prebacite težinu na lijevu nogu. Savijte gornji dio tijela prema naprijed i ispružite desnu nogu prema natrag. Potporna noga lagano je savijena.

5. Istovremeno ispružite lijevu ruku prema dolje u smjeru tla. Leđa ostaju ravna, a desna ruka ispružena.

Važno: pazite da se kukovi okreću što je manje moguće.

6. Zadržite položaj na trenutak.

7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta pa promijenite stranu.

8. Vježbu ponovite u tri serije.

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

Nijhanje (sl. F)

Korišteni mišići: trup, bedra, stražnjica

Početni položaj

1. Stanite na tlo i razmaknite stopala za širinu ramena. Nožni prsti pokazuju neznatno prema van, a koljena su lagano savijena.

2. Držite proizvod objema rukama. Dlanovi pokazuju prema unutra.

Završni položaj

3. Napnite mišiće stražnjice i trbuha i držite leđa ravnima.

4. Savijte koljena i polako zamahnite proizvodom prema natrag kroz noge.

5. Ispružite noge i zamahnite proizvodom do visine brade. Ramena pritom ostaju dolje.

6. Kada proizvod dođe do najviše točke, kratko zadržite pokret i pustite da se proizvod vrati natrag u kontroliranom zamahu.

7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u tri seta.

Važno: neprestano kontrolirajte uteg unatoč zamasi. Stražnjica i trbuh ostaju snažno napeti. Glava ostaje u produžetku kralježnice.

Veslanje u pretklonu (sl. G)

Korišteni mišići: leđa i ruka (biceps)

Početni položaj

1. Lijevo koljeno stavite na stolicu ili klupu. Trup držite stabilnim, a leđa ravnima.

2. Proizvod držite u desnoj ruci. Dlan pokazuje prema unutra.

3. Gornji dio tijela lagano nagnite prema naprijed i oslonite se na lijevu ruku.

Završni položaj

4. Polako savijte ruku i podignite lakat do visine ramena. Leđa držite ravnima. Dlan povucite u smjeru pupka kako biste aktivirali mišiće leđa.

5. Zadržite položaj na trenutak.

6. Polako vratite ruku u početni položaj.

7. Vježbu ponovite 8 do 12 puta pa promijenite stranu.

8. Vježbu ponovite u tri serije.

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

Pračka (sl. H)

Korišteni mišići: ramena i podlaktica

Početni položaj

1. Stanite na tlo i razmaknite stopala za širinu ramena. Nožni prsti pokazuju prema naprijed, a koljena su lagano savijena.

2. Držite proizvod lijevom rukom. Dlan pokazuje prema natrag.

3. Napnite mišiće stražnjice i trupa i držite ruku ravnom.

Završni položaj

4. Zategnite mišić trupa. Kružite proizvodom oko vlastitog tijela. Pritom prebacujte proizvod iz jedne u drugu ruku ispred i iza tijela.

Napomena: pazite da uvijek čvrsto držite proizvod.

5. Kružite proizvodom cca 10 puta oko vlastitog tijela pa promijenite smjer.

6. Vježbu ponovite 8 do 12 puta u tri seta.

Važno: izvodite kretnju kontinuirano. Tijekom vježbe leđa moraju biti ravna, a mišići trupa napeti.

Istezanje

Nakon svakog treninga odvojite dovoljno vremena za istezanje. U nastavku vam predstavljamo jednostavne vježbe za to.

Svaku biste vježbu trebali izvesti 3 puta sa svake strane u seriji po 15 – 30 sekundi.

Vratni mišići

1. Stanite opušteno.

2. Rukom lagano povucite glavu prvo ulijevo, a zatim udesno.

Ovom se vježbom istežu bočni dijelovi vrata.

Ruke i ramena

1. Stanite uspravno i lagano savijte koljena.

2. Postavite desnu ruku iza glave tako da se desna šaka nalazi između lopatica.

3. Lijevom rukom uhvatite desni lakat i povucite ga prema natrag.

4. Promijenite strane i ponovite vježbu.

Mišići nogu

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

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

Skladištenje, čišćenje

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

VAŽNO! Proizvod nikad nemojte čistiti oštrim sredstvima za čišćenje.

Uputa za zbrinjavanje



Zbrinite proizvod i ambalažne materijale u skladu s važećim lokalnim propisima. Čuvajte ambalažni materijal (kao što su npr. folijske vrećice) izvan dohвата djece. Za više informacija o zbrinjavanju istrošenog proizvoda obratite se svojoj općinskoj ili gradskoj upravi. Zbrinite proizvod i ambalažu ekološki.



Kod za reciklažu služi za označavanje raznih materijala radi njihova vraćanja u kružni tok za ponovno korištenje (recikliranje). Kod se sastoji od simbola za kružni tok korištenja te broja koji označava materijal.

Napomene vezane za garanciju i usluge servisa

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IAN: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)



Tel.: 0800 223223

(besplatno iz hrvatske fiksne ili mobilne mreže)
kontakt@kaufland.hr

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

1 x пудовка

1 x ръководство за използване

1 x кратко ръководство

Технически данни



Дата на производство (месец/година):
07/2022

Използване по предназначение

Продуктът е разработен като уред за тренировка, с който можете 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.
- Не трябва да се извършват модификации на продукта!
- Продуктът не е подходящ за терапевтични цели.
- Използвайте продукта само според посоченото в раздел „Използване по предназначение“.
- Този продукт може да се използва от деца на възраст 14 години и нагоре, както и от лица с намалени физически, сетивни или умствени способности или с липса на опит и познания, ако се наблюдават или са получили инструкции относно използването на продукта по безопасен начин и разбират свързаните с него опасности.
- 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 свободно пространство от ок. 0,6 m (фиг. 1).
- 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 – опасност от нараняване на деца!

- Не оставяйте деца 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. Предотвръщайте ситуации и поведения, които не са съобразени с продукта.



Опасности 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.
- Загрявайте добре преди всяка тренировка и завършвайте тренировката постепенно.
- Правете достатъчно дълги паузи между упражненията и пийте достатъчно течности.
- Ако сте начинаещи, никога не тренирайте с твърде високо натоварване. Увеличавайте интензивността на тренировките постепенно.
- Изпълнявайте всички упражнения равномерно, плавно и в равномерно темпо.
- Внимавайте за равномерното дишане. При натоварване издишвайте, а при разтоварване вдишвайте.
- Поддържайте правилна позиция на тялото, докато изпълнявате упражненията.

Общ план за тренировка

Направете подходящ за Вашите нужди план за тренировка със серии от 6 – 8 упражнения.

При това съблюдавайте следните принципи:

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

Загряване

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

Трябва да повторите 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. Поставете ръцете си зад гърба и внимателно ги изпънете нагоре. Ако едновременно с това наведете торса си напред, всички мускули се загряват 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!

Мускули на краката

1. Застанете на един крак, а другия повдигнете със свито коляно на ок. 20 cm от пода.
2. Завъртете повдигнатия крак в кръг на едната страна, а след няколко секунди сменете посоката.

3. След това сменете крака и повторете упражнението.
4. Повдигнете един след друг краката и направете няколко стъпки на място. Внимавайте краката да се повдигат само толкова, че да можете добре да пазите равновесие.

Примерни упражнения

Следва подбор от упражнения.

Трицепс (фиг. А)

Натоварена мускулатура: ръка (трицепс)

Исходна позиция

1. Застанете с крака на пода, на широчината на таза. Върховете на пръстите сочат напред и коленете са леко свити.
2. Дръжте продукта с две ръце зад главата си. Горната страна на дланите сочи назад и краката са леко свити.

Крайна позиция

3. Стегнете изцяло мускулатурата на краката, седалищната и коремната мускулатура.
4. Повдигайте продукта бавно зад главата си само с предмишниците. Изправете торса и приберете раменните лопатки към гръбначния стълб. Напрегнете ръцете. При цялото упражнение раменете остават долу.

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

5. Задръжте за малко това положение и след това спуснете продукта обратно до изходно положение.
6. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в три серии.

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

Клекове (фиг. В)

Натоварена мускулатура: бедра, седалище, долна част на гърба, рамо

Исходна позиция

1. Застанете с крака на пода, на широчината на раменете. Върховете на пръстите сочат напред и коленете са леко свити.
2. Вземете продукта и го дръжте със свити ръце пред себе си на височината на главата.

Крайна позиция

3. Стегнете седалищната и коремната мускулатура, както и мускулатурата на ръцете.
4. Изпънете седалището назад и клекнете. При това внимавайте торсът да е изправен и леко наклонен напред.
5. Задръжте за момент в тази позиция и след това отново се върнете в изходна позиция.
6. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в три серии.

Важно: извършвайте движението бавно и дръжте гърба изправен през цялото упражнение.

Обратен напад (фиг. С)

Натоварена мускулатура: крак, ръка, рамо и торс

Исходна позиция

1. Застанете с крака на пода, на широчината на раменете. Върховете на пръстите сочат напред и коленете са леко свити.
2. Дръжте продукта с лява ръка на височината на рамото. Дланта сочи навътре.

Крайна позиция

3. С левия крак направете стъпка назад. Свийте лявото коляно под ъгъл от 90°, докато то почти докосне земята.
4. Едновременно с това вдигнете лявата си ръка нагоре. Дръжте торса и бедрата изправени.
5. Задръжте за малко това положение.
6. Бавно върнете левия крак и лявата ръка обратно в изходна позиция.
7. Повторете упражнението 8 до 12 пъти и след това сменете страната.
8. Повторете упражнението в три серии.

Важно: извършвайте движението бавно и дръжте гърба и бедрата изправени през цялото упражнение.

Тренировка на мускулатурата на ръцете и гръдната мускулатура в легнало положение (фиг. Д)

Натоварена мускулатура: ръка (трицепс) и гърди

Исходна позиция

1. Легнете на пода и поставете краката си на пода един до друг на широчината на таза и свити в коленете.

2. Дръжте продукта хоризонтално с две ръце над корема си. Мишниците са плътно до тялото.

Крайна позиция

3. Стегнете мускулатурата на краката, седалищната и коремната мускулатура. Приберете раменните лопатки към гръбначния стълб. Вратът е изправен като продължение на гръбнака.
4. Изпънете ръцете нагоре към тавана. Раменете остават на пода, а лактите са леко свити.
5. Задръжте за малко това положение.
6. Бавно върнете ръцете в изходна позиция.
7. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в три серии.

Важно: извършвайте движението бавно. Движението се извършва само от ръцете, раменете остават долу и долната част на гърба остава легнала на пода.

Тяга на един крак (фиг. Е)

Натоварена мускулатура: крак, ръка (трицепс), долна част на гърба, корем и седалище

Изходна позиция

1. Застанете с крака на пода, на широчината на таза. Върховете на пръстите сочат напред и коленете са леко свити.
2. Дръжте продукта с лявата ръка. Дланта сочи навътре.
3. Стегнете седалищната мускулатура и мускулите на торса и дръжте ръката си изпъната.

Крайна позиция

4. Изместете тежестта на левия крак. Наведете торса напред и повдигнете десния крак назад, като го държите изпънат. Кракът, който използвате за опора, е леко свит.
5. Едновременно с това преместете лявата ръка в посока към земята. Гърбът остава изправен, а дясната ръка изпъната.

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

6. Задръжте за малко това положение.
7. Повторете упражнението 8 до 12 пъти и след това сменете страната.

8. Повторете упражнението в три серии.

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

Суинг (фиг. F)

Натоварена мускулатура: рамо, бедра, седалище

Изходна позиция

1. Застанете с крака на пода, на широчината на раменете. Върховете на пръстите сочат леко навън и коленете са леко свити.
2. Дръжте продукта с две ръце. Дланите сочат навътре.

Крайна позиция

3. Стегнете седалищната и коремната мускулатура и дръжте гърба си изправен.
4. Свийте коленете и бавно залюлейте продукта назад, като той трябва да мине между краката Ви.
5. Изпънете коленете и залюлейте продукта, докато достигне до нивото на брадичката. Раменете остават надолу.
6. Когато продуктът достигне до най-високата точка, за кратко го задръжте там и оставете продукта да се върне в изходно положение контролирано.
7. Повторете упражнението 8 до 12 пъти в три серии.

Важно: постоянно контролирайте тежестта въпреки залюляващото движение. Седалището и коремът остават стегнати. Главата остава изправена като продължение на гръбнака.

Едностранно гребане (фиг. G)

Натоварена мускулатура: гръб и ръка (бицепс)

Изходна позиция

1. Поставете лявото коляно на стол или пейка. Дръжте торса стабилен и гърба изправен.
2. Дръжте продукта с дясна ръка. Дланта сочи навътре.
3. Наведете торса леко напред и се подпрете с лявата ръка.

Крайна позиция

- Бавно свийте ръката и повдигнете лакътя на нивото на рамото. Дръжте гърба изправен. Изтеглете дланта в посока на пъпа, за да се срещне с мускулатурата на гърба.
- Задръжте за малко това положение.
- Върнете ръката бавно в изходна позиция.
- Повторете упражнението 8 до 12 пъти и след това сменете страната.
- Повторете упражнението в три серии.

Важно: извършвайте движението бавно и дръжте гърба изправен през цялото упражнение.

Въртене около тялото (фиг. Н)

Натоварена мускулатура: рамо и предмишница

Изходна позиция

- Застанете с крака на пода, на широчината на раменете. Върховете на пръстите сочат напред и коленете са леко свити.
- Дръжте продукта с лявата ръка. Дланта сочи назад.
- Стегнете седалищната мускулатура и мускулите на торса и дръжте ръката си изпъната.

Крайна позиция

- Стегнете мускулите на торса. Обиколете тялото си с продукта. При това прехвърляйте продукта от едната ръка в другата пред и зад тялото Ви.

Указание: внимавайте за това винаги да хващате продукта здраво.

- Обиколете тялото си с продукта ок. 10 пъти и сменете посоката.
- Повторете упражнението 8 до 12 пъти в три серии.

Важно: извършвайте движението плавно. Дръжте гърба изправен по време на упражнението, а мускулите на торса стегнати.

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

- 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

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

Мускули на краката

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

Важно: внимавайте бедрата Ви 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 излезли от употреба продукт ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете продукта и опаковката с грижа за околната среда.



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

Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH предоставя на частни крайни клиенти три години гаранция за този продукт от датата на закупуване (гаранционен срок) в съответствие със следните разпоредби. Гаранцията важи само за дефекти на материала и фабрични дефекти.

Гаранцията не се разпростира върху части, които са подложени на нормално износване и затова трябва да бъдат разглеждани като лесно износващи се части (например батерии), както и върху чупливи части, като напр. превключватели, акумулаторни батерии или части изработени от стъкло.

Претенции по тази гаранция са изключени, ако продуктът е бил използван неправилно или неправомерно, и не в рамките на предвиденото предназначение или предвидения обхват на употреба или не са спазени указанията в ръководството за обслужване, освен ако крайният клиент да докаже, че са налице дефекти на материала или грешки при обработката, които не се основават на някое от гореспоменатите обстоятелства. Претенции по тази гаранция могат да бъдат предявени само в рамките на гаранционния срок след представяне на оригиналната касова бележка. Затова моля, запазете оригиналната касова бележка.

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

Гаранция

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

Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не пораждават 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 497591_2204 (4 kg), 497592_2204 (6 kg), 497599_2204 (8 kg)) 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: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

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: 497591_2204 (4 kg)

IAN: 497592_2204 (6 kg)

IAN: 497599_2204 (8 kg)

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



07/2022

Delta-Sport-Nr.: KK-12125, KK-12126, KK-12127

08.17.2022 / AM 9:20

IAN 497591_2204

IAN 497592_2204

IAN 497599_2204

10