



KURZHANTEL-SET, 10KG / 10KG DUMBBELL SET

DE

KURZHANTEL-SET, 10KG

Bedienungs- und Sicherheitshinweise

BG

КОМПЛЕКТ ДЪМБЕЛИ, 10KG

Инструкции за обслужване и безопасност

CZ

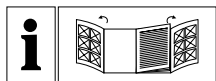
ČINKA 10KG

Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

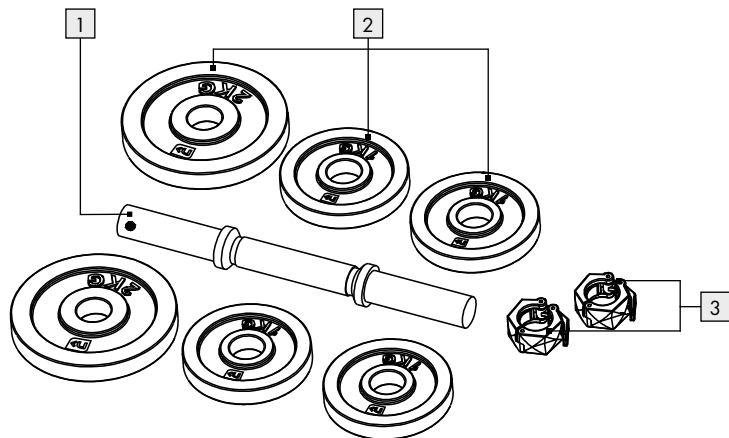
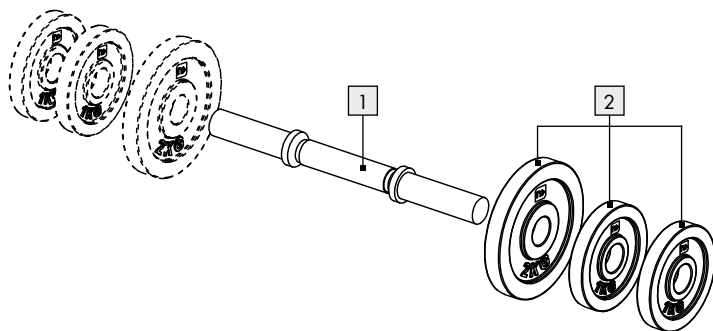
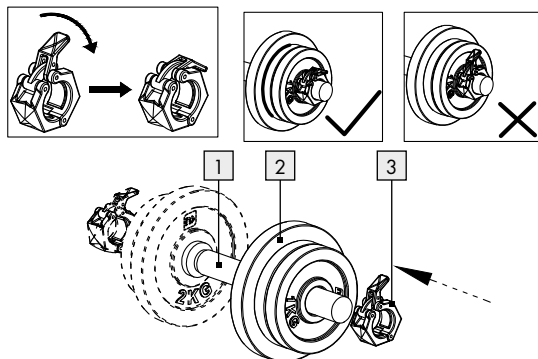
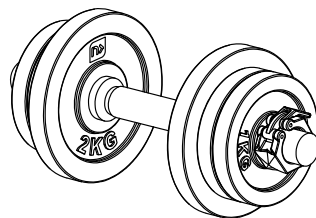
IAN 497636-2204

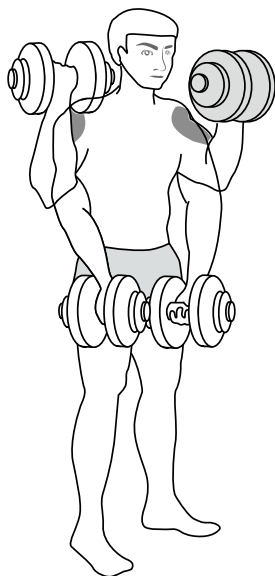
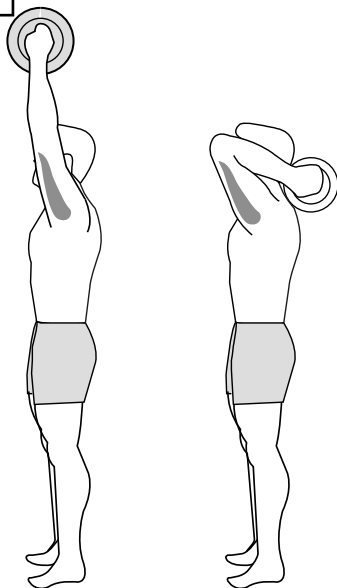
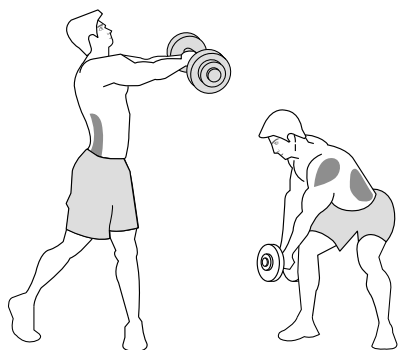
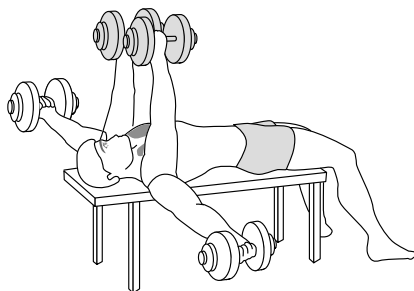
CZ

BG



DE	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	11
BG	Инструкции за обслужване и безопасност	Страница	16

A**B****C****D**

E**F****G****H**

Legende der verwendeten Piktogramme	Seite 6
Einleitung	Seite 6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite 6
Lieferumfang.....	Seite 6
Technische Daten	Seite 6
Sicherheitshinweise	Seite 6
Montage	Seite 7
Trainingshinweise	Seite 7
Allgemeine Trainingshinweise	Seite 7
Übungshinweise.....	Seite 8
Übungen.....	Seite 8
Reinigung und Pflege	Seite 9
Entsorgung	Seite 9
Garantie	Seite 9
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite 10
Service	Seite 10

Legende der verwendeten Piktogramme



Sicherheitshinweise
Handlungsanweisungen

Kurzhantel-Set, 10 kg

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt ist als Sportgerät konzipiert und nicht für den gewerblichen, therapeutischen oder medizinischen Gebrauch bestimmt. Dieses Produkt darf nur in Innenräumen und von Erwachsenen verwendet werden.

● Lieferumfang (Abb. A)

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | 1 x Hantelstange |
| 2 | 6 x Hantelscheibe |
| 3 | 2 x Klemmverschluss |

● Technische Daten

Hantelstange mit
Verschlüssen: ca. 2 kg, Durchmesser: 30 mm,
Länge: 35 cm, 2 Klemmverschlüsse
zur Befestigung der Hantelscheiben

Hantelscheiben: Insgesamt 6 Hantelscheiben;
4 x 1 kg (Durchmesser ca. 119 mm,
Dicke ca. 18 mm)
2 x 2 kg (Durchmesser ca.
154 mm, Dicke ca. 20,5 mm)

Gesamtgewicht: ca. 10 kg

Beladung: max. 8 kg



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN! HÄNDIGEN SIE ALLE UNTERLAGEN BEI WEITERGABE DES PRODUKTES AN DRITTE EBENFALLS MIT AUS.

-  **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**
Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.
- Lesen und befolgen Sie die Bedienungsanleitung und alle anderen Informationen, bevor Sie das Produkt zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer Gebrauch des Produkts ist nur dann möglich, wenn es ordnungsgemäß montiert und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Produkts über die Warnungen informiert sind.
- Suchen Sie immer Ihren Arzt auf, um mögliche Gesundheitsrisiken zu erkennen und zu verhindern, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich niemals unwohl fühlen, Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot haben, Schwindel oder Benommenheit fühlen.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Kinder und Haustiere von dem Produkt fernhalten! Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.
- Verwenden Sie das Produkt auf einer stabilen, ebenen und waagerechten Fläche mit einem Schutzbelag für den Boden oder den Teppich.

Sicheres Training erfordert viel Platz. Halten Sie während des Trainings mindestens 1 m Abstand um sich selbst und das Produkt herum (siehe Abb. M).

- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Klemmverschlüsse fest angezogen sind. Die Sicherheit kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Produkt regelmäßig überprüft wird. Verwenden Sie dieses Produkt nur in gutem Zustand. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Das Produkt eignet sich besonders zum Training der Oberkörper- und Armmuskulatur und verbessert die allgemeine Ausdauer und Fettverbrennung.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Trainingsgerät der EN ISO 20957 KLASSE H (H = Heimgebrauch) entspricht. Das Maximalgewicht beträgt 10 kg. Dieses Trainingsgerät ist nach DIN EN ISO 20957-1 nicht für Jugendliche unter 14 Jahren geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da Kinder aufgrund ihres natürlichen Spieltriebs und ihrer Experimentierfreude in Situationen geraten und Verhaltensweisen zeigen können, für die das Trainingsgerät nicht geeignet ist.
- Wenn Sie Kindern erlauben, das Produkt zu verwenden, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihre Lebhaftigkeit berücksichtigen. Sie sollten die Kinder beaufsichtigen und ihnen vor allem den richtigen Umgang mit dem Produkt zeigen. Trainingsgeräte sind keinesfalls als Spielzeug geeignet.
- Achten Sie besonders auf den Zustand der Kunststoff-Klemmverschlüsse. Diese Teile sind am anfälligsten für Verschleiß und Abnutzung.

● Montage

- Stecken Sie die Hantelscheiben **2** auf die Hantelstange **1** (Abb. B). Stellen Sie sicher, dass die Gewichte an beiden Enden der Hantelstange **1** gleich sind, um Verletzungen zu vermeiden. Sie können die mitgelieferten Hantelscheiben **2** Ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend hinzufügen oder entfernen.

- Öffnen Sie zum Sichern der Hantelscheiben **2** die Arretierung der Klemmverschlüsse **3** und stecken Sie diese auf die Hantelstange **1** (Abb. C). Schließen Sie die Klemmverschlüsse **3**. Stellen Sie sicher, dass die Hantelscheiben **2** fest sitzen. Abbildung D zeigt das fertig montierte Produkt.

● Trainingshinweise

Mit Ihrem Interesse an Krafttraining haben Sie einen Schritt in Richtung Mobilität und Gesundheit getan, denn Krafttraining stärkt Ihre Muskulatur. Zudem wird auch die Beweglichkeit Ihrer Gelenke erhöht, was das Verletzungsrisiko verringern kann. Ihr Cholesterinspiegel, Ihr Blutdruck, Ihr Blutzuckerspiegel, Ihre Motivation, Ihr Körperfettanteil und Ihre Stimmung können durch den Sport in Verbindung mit der richtigen Ernährung verbessert werden.

● Allgemeine Trainingshinweise

Jede Übung sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

1. Warm-up
2. Kardio- oder Krafttraining
3. Cool-down und Dehnen

Warm-up

Diese Phase hilft, das Risiko von Muskelverletzungen und Krämpfen zu verringern, indem es den Blutfluss erhöht und die Muskeln so auf das Training vorbereitet. Es wird empfohlen, jede Dehnübung etwa 30 Sekunden lang durchzuführen. Überanstrengen Sie Ihre Muskeln nicht und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen- wenn es weh tut, STOPPEN Sie.

Das Training

Ausdauer- (wegen der positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System oft auch als Herz-Kreislauf- oder Kardiotraining bezeichnet) bzw. Kraft- oder Muskeltraining ist der erste Schritt im Kampf gegen viele Zivilisationskrankheiten insbesondere solche, die mit zunehmendem Alter auftreten. Es kann auch

das Immunsystem stärken und so Infektionskrankheiten vorbeugen.

Cool-down

So wie vor jeder Trainingseinheit ein Warm-up durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Cool-down-Phase stattfinden. Ein Cool-down startet die Entspannungsphase. Die Betriebstemperatur des Körpers sinkt wieder und zeigt den Übergang der Spannungsrelaxation. Das Abkühlen (Cool-down) sollte mindestens 10 Minuten dauern (wie die Aufwärmphase (Warm-up)) und wird so gesteuert, dass sie langsam auf die niedrigste Stufe abfällt. Die Pulsfrequenz sollte so niedrig wie möglich sein.

Dehnen

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln dehnen. Um die Muskeln leicht aufzuwärmen, können Sie sich auch während des Trainings dehnen. Durch abschließende Dehnübungen wird der Muskel wieder in seine ursprüngliche Länge gebracht und somit eine Muskelverkürzung verhindert. Je intensiver das Training war, desto wichtiger ist das anschließende Dehnen. Das Dehnen sollte pro Muskel 20 bis 30 Sekunden dauern. Die Dehnung sollte für den angesprochenen Muskel spürbar sein, aber nicht weh tun.

● **Übungshinweise**

Beginnen Sie Ihr Training mit ca. 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen nach Ihren individuellen Wünschen langsam auf 11–12 Wiederholungen pro Satz. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Muskeln müde sind, reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings. Trainieren Sie idealerweise 3–4 mal pro Woche. Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Muskeln und Ihr Körper genügend Zeit haben, sich zwischen den einzelnen Übungen zu erholen. Es wird empfohlen, einen Ruhetag einzulegen.

Führen Sie alle Übungen mit einem stabilen Körpermittelpunkt durch. Die Wirbelsäule (insbesondere die Lendenwirbelsäule) muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbel in der biomechanisch

korrekten Position gehalten werden, um die Bandscheiben vor einer falschen Belastung zu schützen.

Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und kontrolliert durch. Trainieren Sie nicht mit Schwung und / oder ruckartig. Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit möglich sind.

● **Übungen**

(Abb. E) Bizeps

Stellen Sie sich wie gezeigt mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln auf. Nehmen Sie in jede Hand eine Kurzhantel wie abgebildet. Heben Sie eine Kurzhantel an, während Sie die andere im selben Zug entlasten. Die Kurzhantel sollte zu Beginn der Übung parallel zu Ihrem Körper gehalten werden, d. h. mit den Handflächen nach innen gerichtet. Während des Anhebens wird sie so gedreht, dass die Handfläche am Ende nach oben zeigt. Während der Absenkphase ist es umgekehrt. Während der Trainingsphase sollte der Ellbogen nahe am Körper gehalten werden, damit der Bizeps isoliert trainiert wird.

(Abb. F) Trizeps

Halten Sie die Kurzhantel wie gezeigt mit beiden Händen an den Enden hinter dem Kopf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Heben Sie die Hände über den Kopf und strecken Sie die Arme. Die Schultern sind nicht angehoben. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. G) Schräge Rumpfmuskulatur

Halten Sie die Kurzhantel mit beiden Händen. Senken Sie die Kurzhantel an der Außenseite Ihres linken Knies ab. Heben Sie Ihre Arme zur Seite und drehen Sie Ihren Körper nach rechts. Die Schultern sind nicht angehoben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Körperseite.

(Abb. H) Brust - Schmetterling

Legen Sie sich wie abgebildet mit dem Rücken auf eine flache Bank (stellen Sie sicher, dass diese stabil

ist) und stellen Sie Ihre Füße für mehr Stabilität auf dem Boden ab. Nehmen Sie eine Kurzhantel in jede Hand und halten Sie Ihre Arme leicht über Ihre Brust gebeugt. Bewegen Sie nun die Kurzhanteln seitlich nach unten auf etwa Schulterhöhe. Heben Sie die Kurzhanteln wieder an und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

(Abb. I) Rücken

Beugen Sie sich im Stehen vor und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren Rücken wie gezeigt mit angespannten Rumpfmuskeln. Beginnen Sie diese Übung mit geringen Gewichten. Stützen Sie sich mit einer Hand auf einer Bank oder einem Stuhl ab. Halten Sie die Kurzhantel in der anderen Hand und lassen Sie den Arm locker hängen. Ziehen Sie die Kurzhantel langsam und kontrolliert in Richtung Brust, während der Rücken gerade und der Körper angespannt bleibt. Senken Sie die Kurzhantel wieder ab.

(Abb. J) Schulter – Seitliches Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an, heben Sie jedoch nicht die Schultern an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. K) Frontales Heben

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Alternativ kann diese Übung auch im Sitzen durchgeführt werden. Nehmen Sie die Kurzhantel oder die Kurzhanteln, wenn Sie beide Seiten gleichzeitig trainieren möchten, und ziehen Sie die Schulterblätter mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten. Heben Sie den Arm oder die Arme dann ungefähr auf Schulterhöhe an (gehen Sie optional weiter über den Kopf), heben Sie die Schultern jedoch nicht an. Bringen Sie danach die Kurzhantel(n) wieder in die Ausgangsposition.

(Abb. L) Beine

Stellen Sie sich mit etwa schulterbreit auseinander stehenden Füßen und gestrecktem Rücken mit angespannten Rumpfmuskeln wie abgebildet auf. Halten Sie die Kurzhanteln und lassen Sie Ihre Arme mit den Gewichten locker auf beiden Seiten hängen. Machen Sie nun langsam einen Ausfallschritt, wie gezeigt. Stellen Sie sicher, dass das Knie Ihres Vorderbeins ständig über dem Fuß bleibt und Ihr Rücken gerade ist. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Beine.

● Reinigung und Pflege

- Wischen Sie das Produkt mit einem feuchten, fusselfreien Tuch ab. Verwenden Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel. Lagern Sie das Produkt immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonnut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 497636-2204) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Adresse übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 1528352

E-Mail: kundenmanagement@kaufland.de

Legenda použitých piktogramů	Strana 12
Úvod	Strana 12
Použití ke stanovenému účelu	Strana 12
Obsah dodávky	Strana 12
Technická data	Strana 12
Bezpečnostní upozornění	Strana 12
Montáž	Strana 13
Pokyny ke cvičení	Strana 13
Všeobecné pokyny k tréninku	Strana 13
Pokyny ke cvičení	Strana 14
Cvičení	Strana 14
Čistění a ošetřování	Strana 15
Zlikvidování	Strana 15
Záruka	Strana 15
Postup v případě uplatňování záruky	Strana 15
Servis	Strana 15

Legenda použitých piktogramů



Bezpečnostní upozornění
Instrukce

Činka 10 kg

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsáním způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je konfigurován jako sportovní náčiní a není vhodný k používání při podnikání, terapeutických aplikacích nebo k léčebným účelům. Výrobek směji používat pouze dospělé osoby ve vnitřních prostorech.

● Obsah dodávky (obr. A)

- | | |
|---|-------------------|
| 1 | 1 x osa |
| 2 | 6 x kotouč |
| 3 | 2 x upínací zámek |

● Technická data

Osa na činky se

zámký: cca 2 kg, průměr: 30 mm, délka: 35 cm, 2 upínací zámký k upevnění kotoučů

Kotouče: celkem 6 kotoučů;
4 x 1 kg (průměr cca 119 mm, tloušťka cca 18 mm)
2 x 2 kg (průměr cca 154 mm, tloušťka cca 20,5 mm)

Celková váha: cca 10 kg

Naložení: max. 8 kg



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE! PŘI PŘEDÁNÍ VÝROBKU K NĚMU SOUČASNĚ PŘIPOJTE I JEHO VEŠKEROU DOKUMENTACI.

■ **VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ A VELKÉ DĚTI!** Ne-

nechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.

- Než výrobek sestavíte a použijete přečtěte si a řiďte se návodem k obsluze a všemi ostatními informacemi. Bezpečné používání výrobku je možné jen tehdy, jestliže je správně smontovaný a používán. Jste zodpovědní za to, aby byli všichni uživatelé informováni o výstrahách.
- Dříve než začnete s tréninkem konzultujte Vašeho lékaře, abyste vyloučili možná ublížení na zdraví. Nesprávné a přehnané pohyby mohou škodit Vašemu zdraví. Přerušete ihned Váš trénink a konzultujte Vašeho lékaře, jestliže se necítíte dobře, máte bolesti, bolest na hrudi, nepravidelný tep, extrémní dýchací potíže, závratě nebo malátnost.

VAROVÁNÍ! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!

Držte výrobek mimo dosah dětí a domácích zvířat! Tento výrobek smí používat jen dospělé osoby.

- Používejte výrobek vždy na stabilní a vodorovné ploše, na podlaze a koberci s ochranným potahem. Bezpečný trénink vyžaduje hodně prostoru. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku vzdálenost nejméně 1 m (viz obr. M).
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou všechny upínací zámký pevně utažené. Bezpečnost může být zajištěná jen pravidelnou kontrolou výrobku. Používejte výrobek jen v dobrém stavu. Vadný výrobek nikdy nepoužívejte.
- Výrobek je obzvlášť vhodný na trénink horní části těla, svalů paží, zlepšení celkové vytrvalosti a spalování tuku.

- Prosíme, vezměte na vědomí, že toto tréninkové náčiní odpovídá EN ISO 20957 TRÍDA H (H = domácí používání). Maximální hmotnost činí 10 kg. Toto tréninkové náčiní podle DIN EN ISO 20957-1 není vhodné pro mladistvé do 14 let.
- Rodiče a jiné osoby, kterým je svěřen dozor, si musejí být vědomi své odpovědnosti, protože z důvodu přirozené dětské hravosti a touhy po poznávání je nutné počítat s takovými situacemi a chováním, pro které není tréninkové náčiní konstruováno.
- Pokud umožníte dětem výrobek používat, musíte vzít v úvahu jejich duševní a tělesný vývoj a především jejich temperament. Na děti byste měli dohlížet a především jim ukázat správné zacházení s výrobkem. Tréninkové náčiní není vhodné na hraní.
- Pozor především na bezvadný stav plastových upínacích zámků. Tyto části se mohou opotřebovat a poškodit nejdříve.

● Montáž

- Nasuňte kotouče [2] na osu [1] (obr. B). Dávejte pozor, aby byly na obou koncích osy [1] kotouče stejné váhy, vyloučíte tím možná zranění. Dodané kotouče [2] můžete, podle Vašich schopností, přidávat nebo snímat.
- K zajištění činkových kotoučů [2] uvolněte aretaci upínacích zámků [3] a nasadte je na osu činky [1] (obr. C). Uzavřete upínací zámky [3]. Zajistěte, aby kotouče [2] pevně držely. Na obrázku D je smontovaný výrobek.

● Pokyny ke cvičení

Vaším zájmem o posilovací trénink jste udělali první krok ve směru k mobilitě a zdraví, protože tento trénink posiluje Vaše svalstvo. K tomu se ještě zvyšuje pohyblivost Vašich kloubů a tím se snižuje riziko zranění. Vaše hladina cholesterolu, Váš krevní tlak, hladina cukru v krvi, Vaše motivace, procenta tělesného tuku a nálada mohou být, ve spojení se správnou stravou, zlepšeny sportem.

● Všeobecné pokyny k tréninku

Každý trénink by měl mít následující tři fáze:

1. Zahřívání
2. Kardio a silový trénink
3. Vychladnutí a protahování

Zahřívání

Tato fáze pomáhá zvýšením průtoku krve snížit riziko zranění svalstva i vývoje křečí a připravuje svaly na trénink. Doporučujeme provádět každý cvik k protahování přibližně 30 vteřin. Nepřetěžujte Vaše svaly, nedělejte prudké pohyby, při bolestech cvičení PŘERUŠTE.

Trénink

Vytrvalostní resp. posilovací trénink (z důvodu pozitivního vlivu na kardiovaskulární systém často označovaný jako kardiovaskulární nebo kardio trénink) je prvním krokem k boji proti civilizačním nemocem, obzvlášť proti takovým, které se vyskytují spolu s narůstajícím věkem. Může také posilovat imunitní systém a zabránit tím infekčním onemocněním.

Vychladnutí

Přesně tak jako se má před tréninkem provádět zahřívání, měla by se provést i fáze pro vychladnutí. Vychladnutí startuje uvolňovací fází. Provozní teplota těla zase klesá a ukazuje přechod k relaxaci. Zchlazování (Cool-down) by mělo trvat nejméně 10 minut (stejně jako fáze zahřívání (Warm-up)) s řízeným průběhem až na nejnižší stupeň uvolnění. Teplota by měla, pokud možno, co nejdříve klesnout.

Protahování

Po tréninku byste měli Vaše svaly protahovat. Pro snadné zahřátí svalů je můžete také v průběhu tréninku protahovat. Při závěrečných protahovacích cvičeních se svaly vrací do původní délky, čímž zabraňuje zkrácení svalů. Čím je trénink intenzivnější, tím je závěrečné protahování důležitější. Protahování jednoho svalu by mělo trvat 20 až 30 vteřin. Protahování má být v příslušném svalu citelné, ale nesmí bolet.

● Pokyny ke cvičení

Začněte Váš trénink 7 až 8 opakováními každé sady. Stupňujte pomalu počet opakování podle Vaší individuální preference pomalu na 11 až 12 opakování pro sadu. Pokud zjistíte, že se Vaše svalstvo unavuje, redukuje rozsah Vašeho tréninku. Trénujte nejlépe 3 až 4krát v týdnu. Dbejte na to, aby měly Vaše svaly a Vaše tělo dostatek času si mezi jednotlivými cviky odpočinout. Doporučuje se jeden den odpočinku.

Provádějte všechna cvičení se stabilním středem těla. Páteř (obzvlášť bederní) se musí držet rovně, aby byly všechny obratle v biomechanicky správné poloze, pro ochranu meziobratlových plotének před nesprávným zatížením.

Provádějte všechny cviky rovnoměrně a kontrolovaně. Netrénujte švihem a / nebo trhaně. Dávejte pozor, nesprávný nebo přehnaný trénink může být zdraví škodlivý.

● Cvičení

(Obr. E) Biceps

Postavte se, jak je ukázáno, s nohama na šířku ramen, rovnými zády a napnutým svalstvem těla. Vezměte si do každé ruky jednu činku, jak je znázorněno na obrázku. Zvedněte jednu činku, zatímco druhou stejným tahem uvolňujete. Činka má být na začátku cvičení držena paralelně s Vaším tělem, tzn. s dlaněmi směrem dovnitř. Během zvedání se s ní otáčí tak, že nakonec ukazuje dlaň ruky směrem nahoru. Během fáze spouštění je to obráceně. Během fáze tréninku se má držet loket u těla, aby se biceps trénoval izolovaně.

(Obr. F) Triceps

Držte činku za hlavou, jak je znázorněno, oběma rukama na koncích osy. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Zvedněte ruce nad hlavu a natáhněte paže. Ramena nejsou zvednutá. Činku zase spusťte.

(Obr. G) Šikmé svalstvo trupu

Držte činku v obou rukou.

Spusťte činku k vnější straně Vašeho levého kolena. Zvedněte Vaše paže na stranu a otočte Vaše tělo doprava. Ramena nejsou zvednutá. Vraťte se do výchozí polohy. Vyměňte stranu těla.

(Obr. H) Hrud' - Motýl

Lehněte si na plochou lavici na záda, jak je znázorněno (zajistěte, aby byla lavice stabilní) a pro větší stabilitu postavte nohy na podlahu. Vezměte do každé ruky činku a držte Vaše paže mírně ohnuté nad Vaší hrudí. Nyní pohybujte činkami stranou dolů, přibližně do výšky ramen. Činky zase zvedněte a vraťte se do výchozí polohy.

(Obr. I) Záda

Předkloňte se a rozkročte nohy na šířku ramen. Natáhněte Vaše záda jak je znázorněno, s napnutým svalstvem těla. Cvičení začněte s malou vahou. Opřete se jednou rukou o lavici nebo židli. Držte činku v druhé ruce a nechte paži volně viset. Táhněte činku pomalu a kontrolovaně směrem k hrudi, záda zůstávají rovná a tělo napnuté. Činku zase spusťte.

(Obr. J) Ramena – Postranní zvedání

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Vezměte činku nebo činky, jestliže chcete trénovat obě strany současně a táhněte lopatky s mírně ohnutými lokty dozadu. Potom zvedněte paži nebo paže přibližně do výše ramen, ale nezvedejte ramena. Nakonec zaveďte činku nebo činky zase do výchozí polohy.

(Obr. K) Čelní zvedání

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Alternativně lze toto cvičení provádět také vsedě. Vezměte činku nebo činky, jestliže chcete trénovat obě strany současně a táhněte lopatky s mírně ohnutými lokty dozadu. Potom zvedněte paži nebo paže přibližně do výše ramen (alternativně zvedejte nad hlavu), ale nezvedejte ramena. Potom zaveďte činku nebo činky zase do výchozí polohy.

(Obr. L) Nohy

Postavte se rozkročmo s nohama na šířku ramen, jak je znázorněno, záda jsou rovná a svalstvo těla napnuté. Držte činky a nechte paže se závažími viset volně na obou stranách. Nyní pomalu nakročte, jak je znázorněno. Dávejte pozor, aby bylo Vaše přední koleno stále nad nohou na podlaze a Vaše záda rovná. Vraťte se do výchozí polohy a vyměňte nohy.

● Čistění a ošetřování

- Výrobek otírejte vlhkým hadrem, který nepouští vlákna. Nepoužívejte žádné žíravé nebo drhnoucí čisticí prostředky. Výrobek skladujte vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikel platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uchovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebení (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 497636-2204) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s přiloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: kontakt@kaufland.cz

Легенда на използваните пиктограми	Страница 17
Въведение	Страница 17
Употреба по предназначение.....	Страница 17
Обем на доставката.....	Страница 17
Технически данни	Страница 17
Указания за безопасност	Страница 17
Сглобяване.....	Страница 18
Указания за тренировките.....	Страница 18
Общи указания за тренировките	Страница 18
Указания за упражненията.....	Страница 19
Упражнения	Страница 19
Почистване и поддръжка	Страница 20
Изхвърляне	Страница 20
Гаранция	Страница 21
Гаранционни условия	Страница 21
Гаранционен срок и законови претенции при дефекти	Страница 21
Обхват на гаранцията.....	Страница 21
Процедура при гаранционен случай	Страница 21
Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване	Страница 22
Сервизно обслужване	Страница 22
Вносител	Страница 22
Процедиране в случай на рекламация	Страница 23
Сервиз.....	Страница 23

Легенда на използваните пиктограми



Указания за безопасност
Указания за действия

Комплект дъмбели, 10kg

● Въведение



Поздравяваме Ви с покупката на този нов продукт. Вие избрахте висококачествен продукт. Преди първия пуск се запознайте с продукта. За целта внимателно прочетете упътването за обслужване и инструкциите за безопасност. Използвайте продукта само съгласно описанието и за посочените области на употреба. Съхранявайте настоящото упътване на сигурно място. При предоставяне на продукта на трети лица предавайте с него и цялата документация.

● Употреба по предназначение

Този продукт е проектиран като спортен уред и не е предназначен за професионална, терапевтична или медицинска употреба. Този продукт може да се използва само в закрити помещения и от възрастни.

● Обем на доставката (фиг. А)

- 1 1 х лост за дъмбел
- 2 6 х диска за дъмбел
- 3 2 х заключващи скоби

● Технически данни

Лост за дъмбел
със заключващи

механизми: ок. 2 kg, диаметър: 30 mm,
дължина: 35 cm, 2 заключващи
скоби за закрепване на дисковете

Дискове за
дъмбел:

Общо 6 диска за дъмбел;
4 х 1 kg (диаметър ок.
119 mm, дебелина ок. 18 mm)
2 х 2 kg (диаметър ок. 154 mm,
дебелина ок. 20,5 mm)

Общо тегло: ок. 10 kg

Натоварване: макс. 8 kg



Указания за безопасност

МОЛЯ, ПРЕДИ УПОТРЕБА ПРОЧЕТЕТЕ РЪКОВОДСТВОТО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ! СЪХРАНЯВАЙТЕ ГРИЖЛИВО РЪКОВОДСТВОТО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ! ПРИ ПРЕДОСТАВЯНЕ НА ПРОДУКТА НА ТРЕТИ ЛИЦА ПРЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА ДОКУМЕНТАЦИЯ ЗАЕДНО С НЕГО.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ОПАСНОСТ ЗА ЖИВОТА И ОПАСНОСТ ОТ ЗЛОПОЛУКА

ЗА БЕБЕТА И МАЛКИ ДЕЦА! Никога не оставяйте децата без наблюдение с опаковъчния материал. Съществува опасност от задушаване. Дръжте децата далече от продукта.

- Прочетете и следвайте ръководството за експлоатация и цялата друга информация, преди да сглобите и използвате продукта. Безопасна употреба на продукта е възможна само ако той е сглобен и се използва правилно. Ваша отговорност е да информирате всички потребители на продукта за предупрежденията.
- Винаги се консултирайте с Вашия лекар, за да идентифицирате и предотвратите възможни рискове за здравето, преди да започнете тренировъчна програма. Неправилната или прекомерната двигателна активност може да навреди на здравето Ви. Незабавно преустановете тренировката и се консултирайте с Вашия лекар, ако някога усетите неразположение, болки, стягане в гърдите, неритмичен сърдечен пулс, силен задых, световъртеж или замаяност.

⚠ **ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТ ОТ НАРАНЯВАНЕ!** Дръжте децата и домашните любимци далече от продукта! Този продукт може да се използва само от възрастни.

- Използвайте продукта върху стабилна, равна и хоризонтална повърхност със защитно покритие за пода или килима. За безопасна тренировка се изисква много място. По време на тренировка поддържайте разстояние от минимум 1 m около себе си и около продукта (виж фиг. М).
- Преди всяка употреба проверявайте дали всички заключващи механизми са здраво затегнати. Безопасността може да се поддържа само ако продуктът се проверява редовно. Използвайте продукта само в изправно състояние. Не използвайте продукта, ако той е повреден.
- Продуктът е особено подходящ за трениране на мускулатурата на торса на горната част на тялото и ръцете и подобрява общата издръжливост и изгарянето на мазнини.
- Моля, имайте предвид, че този тренировъчен уред отговаря на EN ISO 20957 КЛАС Н (Н = домашна употреба). Максималното тегло е 10 kg. Съгласно DIN EN ISO 20957-1 този тренировъчен уред не е подходящ за младежи под 14 години.
- Родителите и другите надзираващи лица следва да осъзнават отговорността си, тъй като децата поради естественото си желание да играят и експериментират могат да попаднат в ситуации и да демонстрират поведение, за които тренировъчният уред не е подходящ.
- Ако позволявате на деца да използват продукта, следва да вземете предвид тяхното умствено и физическо развитие и най-вече тяхната подвижност. Надзиравайте децата и им показвайте преди всичко правилното боравене с продукта. Тренировъчните уреди в никакъв случай не са подходящи като играчки.
- Обръщайте специално внимание на състоянието на пластмасовите заключващи скоби. Тези части са най-податливи на износване при употреба.

● **Сглобяване**

- Поставете дисковете [2] върху лоста за дъмбела [1] (фиг. В). Уверете се, че тежестите в двата края на лоста за дъмбела [1] са еднакви, за да избегнете наранявания. Можете да добавяте или премахвате доставените дискове [2] съобразно собствените си умения.
- За обезопасяване на дисковете [2] отворете фиксатора на заключващите механизми [3] и го поставете върху лоста за дъмбела [1] (фиг. С). Затворете заключващите механизми [3]. Уверете се, че дисковете [2] са затегнати. Фигура D показва сглобения продукт.

● **Указания за тренировките**

С интереса си към силовите тренировки Вие сте направили вече крачка по посока на двигателната активност и здравето, защото силовите тренировки ще укрепят мускулатурата Ви. Освен това се повишава подвижността на ставите Ви, което може да намали риска от нараняване. Нивото на Вашия холестерол, Вашето кръвно налягане, нивото на Вашата кръвна захар, Вашата мотивация, процентът на Вашите телесни мазнини и настроението Ви могат да се подобрят чрез спорт в комбинация с правилно хранене.

● **Общи указания за тренировките**

Всяко упражнение следва да се състои от следните три части:

1. Загриване (Warm-up)
2. Кардио или силова тренировка
3. Охлаждане (Cool-down) и разтягане

Загриване (Warm-up)

Тази фаза спомага за намаляване на риска от мускулни наранявания и крампи, като увеличава притока на кръв и по този начин подготвя мускулите за тренировка. Препоръчва се всяко упражнение за разтягане да се изпълнява около 30 секунди. Не претоварвайте мускулите си и

избягвайте резки движения - ако имате болки, СПРЕТЕ.

Тренировка

Тренировката за издръжливост (често се нарича сърдечно-съдова или кардио тренировка поради положителния ефект върху сърдечно-съдовата система) респ. силовата или мускулната тренировка е първата стъпка в борбата срещу много болести на цивилизацията, особено такива, които се появяват с напредване на възрастта. Освен това тя може да подсили имунната система и така да предотврати инфекциозни заболявания.

Охлаждане (Cool-down)

Така както следва да се прави загряване преди всяка тренировка, след тренировъчна единица трябва да се изпълнява фаза на охлаждане.

Охлаждането започва с фаза на отпускане.

Температурата на тялото отново спада и показва прехода на намаляване на напрежението.

Охлаждането (Cool-down) следва да продължи минимум 10 минути (както фазата на загряване (Warm-up)) и да се контролира така, че бавно да спадне до най-ниското ниво. Честотата на пулса трябва да е възможно най-ниска.

Разтягане

След тренировка трябва да разтегнете мускулите си. За да загреете леко мускулите, можете да се разтягате и по време на тренировката. Чрез финалните упражнения за разтягане мускулът се възстановява до първоначалната си дължина, като по този начин се предотвратява скъсяването му. Колкото по-интензивна е била тренировката, толкова по-важно е последващото разтягане.

Разтягането трябва да трае от 20 до 30 секунди на мускул. Разтягането трябва да е осезаемо за целевия мускул, но не бива да причинява болка.

Указания за упражненията

Започнете тренировката си с ок. 7–8 повторения на набор от упражнения. Бавно увеличавайте броя на повторенията до 11–12 на набор според Вашите индивидуални желания. Ако забележите умора на мускулите, намалете обема

на тренировката. В най-добрия случай тренирайте 3–4 пъти седмично. Уверете се, че мускулите и тялото Ви имат достатъчно време, за да се възстановят между отделните упражнения. Препоръчително е да се прави ден почивка.

Изпълнявайте всички упражнения със стабилен физически център. Гръбначният стълб (особено лумбалният дял) трябва да е изправен, така че отделните прешлени да се поддържат в биомеханично правилно положение, за да се предпазват дисковете от неправилно натоварване.

Изпълнявайте всички упражнения с равномерно и контролирано темпо. Не извършвайте силни и/или резки движения. Имайте предвид, че неправилните или прекомерните тренировки могат да повлияят негативно на Вашето здраве.

● Упражнения

(Фиг. Е) Бицепси

Застанете, както е показано, в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса. Вземете по един дъмбел във всяка ръка според изображението. Повдигнете единия дъмбел, едновременно спуснете другия. В началото на упражнението дъмбелът трябва да се държи успоредно на тялото, т.е. с длани, насочени навътре. По време на повдигането той се обръща така, че в края дланта да сочи нагоре. Във фазата на спускане е обратно. По време на тренировката лактите следва да се държат близо до тялото, така че бицепсът да се тренира изолирано.

(Фиг. F) Трицепси

Задръжте дъмбела с две ръце в краищата зад главата, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Повдигнете ръце над главата и ги изпънете. Раменете не се повдигат. Спуснете отново дъмбела.

(Фиг. G) Напречни мускули на торса

Задръжте дъмбела с две ръце. Спуснете дъмбела от вършната страна на лявото си коляно. Повдигнете ръце настрани и завъртете тялото си надясно. Раменете не се повдигат. Върнете се в изходно положение. Сменете страната.

(Фиг. H) Упражнение „Пеперуда“ за гърди

Легнете по гръб на равна пейка, както е представено, (уверете се, че тя е стабилна) и поставете стъпалата си на пода за повече стабилност. Вземете по един дъмбел във всяка ръка и задръжте ръцете си леко присвити над гърдите. Сега движете дъмбелите странично надолу приблизително до височината на раменете. Повдигнете дъмбелите отново и се върнете в изходно положение.

(Фиг. I) Гръб

От изправено положение леко приведете тяло напред и застанете в разкряч на ширината на раменете. Изправете гърба със стегнати мускули на торса, както е представено. Започнете това упражнение с малки тежести. С едната ръка се подпирайте на пейка или стол. Задръжте дъмбела в другата ръка и оставете ръката да виси отпусната. Бавно и контролирано издърпайте дъмбела към гърдите, докато гърбът остава изправен, а тялото стегнато. Спуснете отново дъмбела.

(Фиг. J) Рамене – Странично повдигане

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако искате да тренирате двете страни едновременно, и издърпайте лопатките назад с леко присвити лакти. След това повдигнете ръката или ръцете си приблизително на височина на раменете, но не повдигайте раменете. След това спуснете дъмбела(ите) отново в изходно положение.

(Фиг. K) Фронтално повдигане

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Алтернативно това упражнение може да се изпълнява и в седнало положение. Вземете дъмбела или дъмбелите, ако искате да тренирате двете страни едновременно, и издърпайте лопатките назад с леко присвити лакти. След това повдигнете ръката или ръцете си приблизително на височина на раменете (продължете опционално над главата), но не повдигайте раменете. След това спуснете дъмбела(ите) отново в изходно положение.

(Фиг. L) Крака

Застанете в разкряч приблизително на ширината на раменете и с изправен гръб със стегнати мускули на торса, както е представено. Задръжте дъмбелите и оставете ръцете си да висят отпуснати с тежестите от двете страни. Бавно направете крачка напред с леко приклякане, както е представено. Уверете се, че коляното на предния Ви крак е постоянно над стъпалото, а гърбът Ви е изправен. Заемете отново изходно положение и сменете краката.

● Почистване и поддръжка

- Почиствайте продукта с влажна кърпа, която не оставя власинки. Не използвайте абразивни или разяждащи препарати за почистване. Съхранявайте продукта винаги в сухо и чисто състояние при стайна температура.

● Изхвърляне

Опаковката е изработена от екологични материали, които може да предадете в местните пунктове за рециклиране.

Относно възможностите за отстраняване на излезлия от употреба продукт като отпадък се информирайте от Вашата общинска или градска управа.

● **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 представите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в чл. 112-115* от Закона за защита на потребителите. Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно Закона за защита на потребителите.

● **Гаранционни условия**

Гаранционният срок започва да тече от датата на покупката. 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 – по наш избор. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред и касовата бележка (касовият бон) 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. С ремонта или смяната на продукта не започва да тече нов гаранционен срок.

● **Гаранционен срок и законови претенции при дефекти**

Гаранционната услуга не удължава гаранционния срок. Това важи също и за сменените и ремонтирани части. За евентуално наличните повреди и дефекти още при покупката трябва

да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

● **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 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 обслужване. 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 стопанска 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 497636-2204) 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 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, 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.: 008001184975

Е-мейл: info@kaufland.bg

IAN 497636-2204

● Вносител

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

ОВИМ ГмбХ & Ко.КГ

Щифтсбергщрасе 1

74167 Некарсулм

ГЕРМАНИЯ

* Чл. 112. (1) При несъответствие на потребителската стока с договора за продажба потребителят има право да предяви рекламация, като поиска от продавача да приведе стоката в съответствие с договора за продажба. В този случай потребителят може да избира между извършване на ремонт на стоката или замяната ѝ с нова, освен ако това е невъзможно или избраният от него начин за обезщетение е непропорционален в сравнение с другия.

(2) Смята се, че даден начин за обезщетяване на потребителя е непропорционален, ако неговото използване налага разходи на продавача, които в сравнение с другия начин на обезщетяване са неразумни, като се вземат предвид:

1. стойността на потребителската стока, ако нямаше липса на несъответствие;
2. значимостта на несъответствието;
3. възможността да се предложи на потребителя друг начин на обезщетяване, който не е свързан със значителни неудобства за него.

Чл. 113. (1) Когато потребителската стока не съответства на договора за продажба, продавачът е длъжен да я приведе в съответствие с договора за продажба.

(2) Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба трябва да се извърши в рамките на един месец, считано от предявяването на рекламацията от потребителя.

(3) След изтичането на срока по ал. 2 потребителят има право да развали договора и да му бъде възстановена заплатената сума или да иска намаляване на цената на потребителската стока съгласно чл. 114.

(4) Привеждането на потребителската стока в съответствие с договора за продажба е безплатно за потребителя. Той не дължи разходи за експедиране на потребителската стока или за материали и труд, свързани с ремонта ѝ, и не трябва да понеса значителни неудобства.

(5) Потребителят може да иска и обезщетение за претърпените вследствие на несъответствието вреди.

Чл. 114. (1) При несъответствие на потребителската стока с договора за продажба и когато потребителят не е удовлетворен от решаването на рекламацията по чл. 113, той има право на избор между една от следните възможности: 1. разваляне на договора и възстановяване на заплатената от него сума; 2. намаляване на цената.

(2) Потребителят не може да претендира за възстановяване на заплатената сума или за намаляване цената на стоката, когато търговецът се съгласи да бъде извършена замяна на потребителската стока с нова или да се поправи стоката в рамките на един месец от предявяване на рекламацията от потребителя.

(3) Търговецът е длъжен да удовлетвори искане за разваляне на договора и да възстанови заплатената от потребителя сума, когато след като е удовлетворил три рекламации на потребителя чрез извършване на ремонт на една и съща стока, в рамките на срока на гаранцията по чл. 115, е налице следваща поява на несъответствие на стоката с договора за продажба.

(4) (Предишна ал. 3 – ДВ, бр. 61 от 2014 г., в сила от 25.07.2014 г.) Потребителят не може да претендира за разваляне на договора, ако несъответствието на потребителската стока с договора е незначително.

Чл. 115. (1) Потребителят може да упражни правото си по този раздел в срок до две години, считано от доставянето на потребителската стока.

(2) Срокът по ал. 1 спира да тече през времето, необходимо за поправката или замяната на потребителската стока или за постигане на споразумение между продавача и потребителя за решаване на спора.

(3) Упражняването на правото на потребителя по ал. 1 не е обвързано с никакъв друг срок за предявяване на иск, различен от срока по ал. 1.

● Сервиз

 **Сервиз България**

Телефон: 008001184975

Е-мейл: info@kaufland.bg

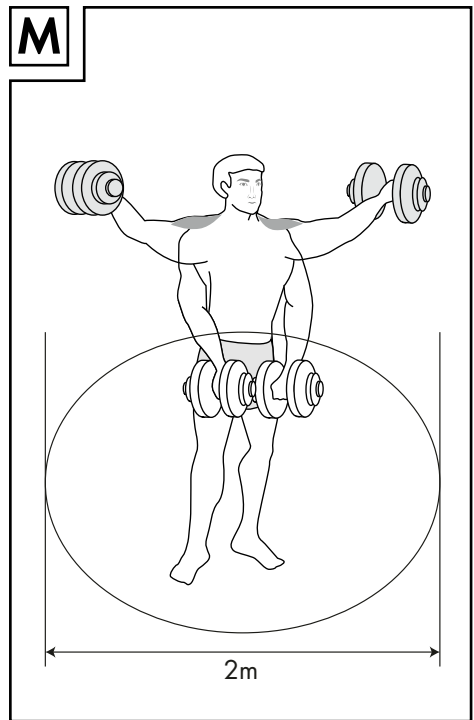
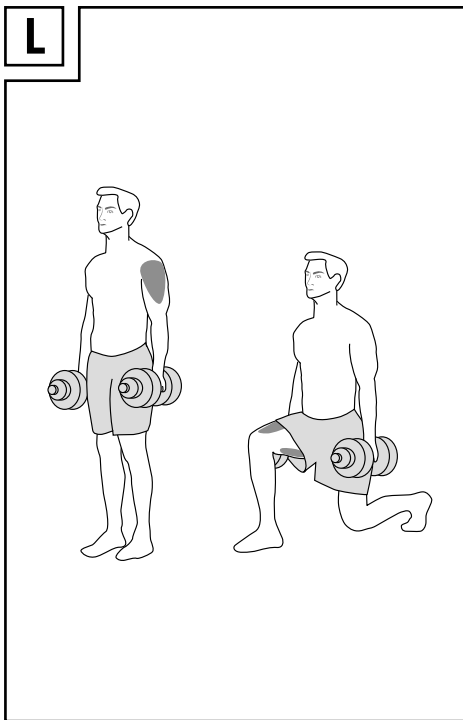
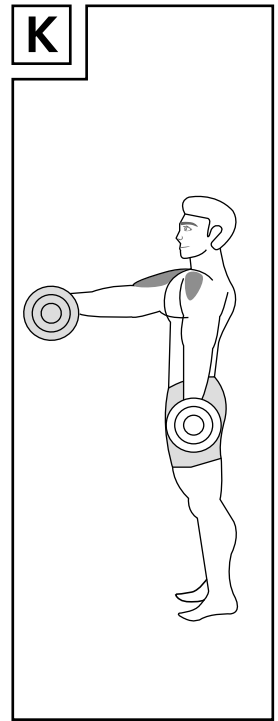
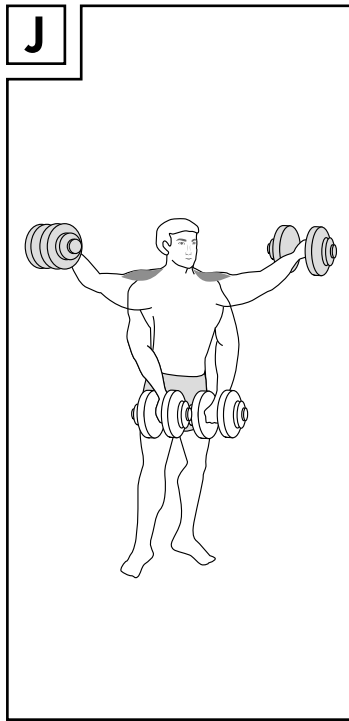
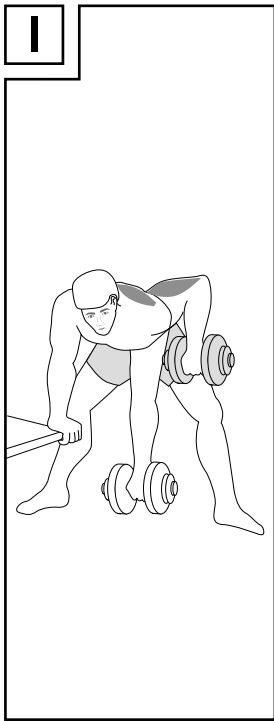
● Процедирание в случай на рекламация

За да се гарантира бързо обработване на Вашата заявка, следвайте указанията по-долу:

Моля, при всички запитвания дръжте на разположение касовия бон и номера на артикула (IAN 497636–2204) като доказателство за покупката. Номерът на артикула е посочен върху типовата табелка, гравюра, титулната страница на Вашето ръководство (долу вляво) или върху стикера от задната или долната страна на уреда.

При възникнали функционални дефекти или други повреди, първо се свържете по телефона или по електронната поща с посочения по-долу сервиз.

Продуктът, който е регистриран като дефектен, можете да изпратите след това без пощенски разходи на посочения Ви сервиз, като приложите документ за закупуването (касов бон) и описание, в какво се състои повредата и кога е възникнала.



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06590
Version: 09 / 2022

Stand der Informationen · Stav informací
Актуалност на информацията: 07 / 2022
Ident.-No.: HG06590072022-10



IAN 497636-2204