



Gebrauchsanleitung

Mode d'emploi | Istruzioni per l'uso
Használati útmutató
Navodila za uporabo



VERSTELLBARE KUGELHANTEL 5 KG

KETTLEBELL RÉGLABLE 5 KG |

KETTLEBELL REGOLABILE DA 5 KG |

ÁLLÍTHATÓ GÖMBSÚLYZÓ, 5 KG |

NASTAVLJIV UTEŽNI ZVONEC 5 KG



Deutsch.....02

Français.....16

Italiano.....30

Magyar.....44

Slovensko..58

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung	4
4. Sicherheitshinweise	4
5. Lieferumfang / Teilebeschreibung.....	6
6. Lieferumfang prüfen.....	6
7. Gewicht anpassen	7
8. Training	8
9. Übungen	10
10. Reinigung und Aufbewahrung	15
11. Entsorgungshinweise.....	15
12. Technische Daten	15

1. Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie die Verstellbare Kugelhantel 5 kg nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil der Verstellbaren Kugelhantel 5 kg. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie die Verstellbare Kugelhantel 5 kg an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird die Verstellbare Kugelhantel 5 kg im Folgenden mit „Kugelhantel“ bezeichnet.

2. Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf der Kugelhantel oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Kugelhantel ist ausschließlich als Trainingsgerät für Personen ab 14 Jahren vorgesehen. Die Kugelhantel ist kein Spielzeug. Die Kugelhantel ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen, medizinischen oder therapeutischen Bereich geeignet. Verwenden Sie die Kugelhantel nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4. Sicherheitshinweise



WARNUNG!

Gefahren für Kinder!

- Die Kugelhantel ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht mit der Kugelhantel unbeaufsichtigt.



WARNUNG!

Verletzungsgefahr!

- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist. Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m zu umliegenden Gegenständen ein.
- Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren nicht mit der Kugelhantel trainieren.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an der Kugelhantel vor.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung die Kugelhantel auf Beschädigungen und Verschleiß, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. Verwenden Sie die Kugelhantel nicht, wenn diese beschädigt ist.
- Prüfen Sie vor jeder Verwendung die Schrauben auf festen Sitz.
- Ersetzen Sie defekte Teile umgehend und/oder verwenden Sie die Kugelhantel nicht, bis die Kugelhantel erfolgreich repariert wurde.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung der Kugelhantel sprechen.

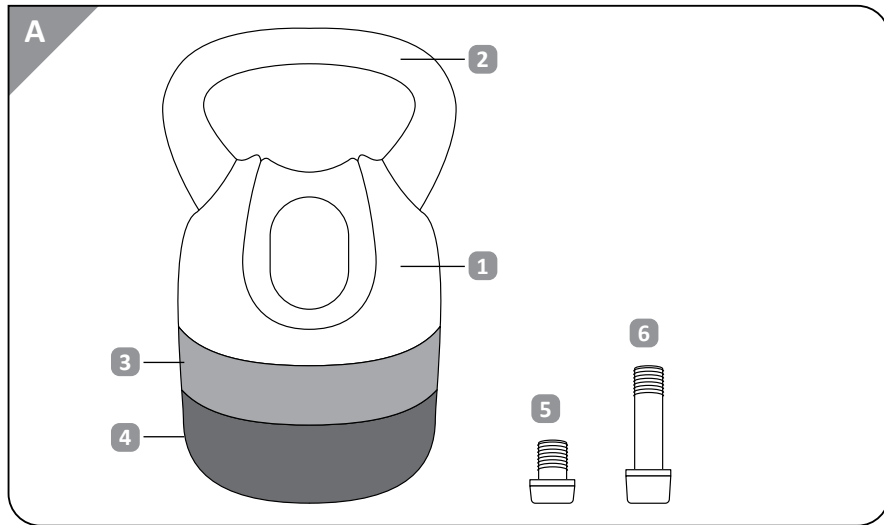
- Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung der Kugelhantel um Rat.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Überanstrengung oder fehlerhafte Ausführung der Übungen können gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand und wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung, einen festen Stand und eine gerade Wirbelsäule.
- Achten Sie beim Gewichtheben immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik. Fragen Sie ggf. einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe entsprechender Fachliteratur.
- Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe.
- Verwenden Sie für Übungen am Boden eine geeignete, rutschfeste Unterlage.
- Verwenden Sie ggf. geeignete Trainingshandschuhe, um Ihre Hände vor Blasen oder Hautreizungen zu schützen.

HINWEIS!

Gefahr von Sachschäden!

- Wenn Sie die Kugelhantel auf empfindliche Böden fallen lassen, kann der Boden beschädigt werden. Legen Sie die Kugelhantel immer behutsam ab und verwenden Sie eine geeignete Unterlage in Ihrem Trainingsbereich.

5. Lieferumfang / Teilebeschreibung



- 1 Kugelhantel (Hauptgewicht 2 kg)
- 2 Handgriff
- 3 Gewichtsscheibe 1 kg
- 4 Gewichtsscheibe 2 kg
- 5 Schraube, kurz
- 6 Schraube, lang

Gebrauchsanleitung

6. Lieferumfang prüfen

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob die Kugelhantel Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie die Kugelhantel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

7. Gewicht anpassen

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

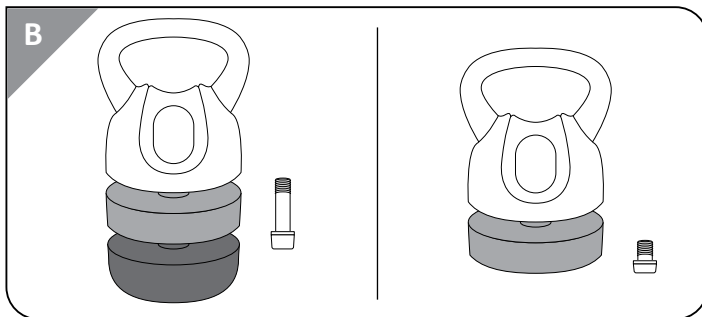
- Bevor Sie das Gewicht anpassen, legen Sie die Kugelhantel auf dem Boden oder einer stabilen Fläche ab. Halten Sie die Hantel nicht über dem Boden. Die Gewichtsscheiben können z.B. auf Ihre Füße fallen und Verletzungen oder Sachschäden auf empfindlichen Böden verursachen.
- Achten Sie darauf, dass die Schrauben immer vollständig und fest in das Gewinde gedreht sind, sodass sich die Gewichtsscheiben nicht lösen können.

Gewichte entfernen

1. Legen Sie die Kugelhantel auf eine stabile, unempfindliche Fläche oder auf den Boden. Halten Sie dabei die Kugelhantel am Handgriff 2 fest.
2. Drehen Sie die lange Schraube 6 (bei Verwendung von nur einer Gewichtsscheibe: die kurze Schraube 5) an der Unterseite der Kugelhantel entgegen dem Uhrzeigersinn heraus.
3. Entfernen Sie die Gewichtsscheibe(n) 3/4.

Gewichte verbinden

1. Setzen Sie die gewünschte Gewichtsscheibe **3** oder **4** auf die Unterseite der Kugelhantel, sodass die Pfeilmarkierungen an der Seite zueinander zeigen.
2. Drehen Sie die kurze Schraube **5** an der Unterseite der Kugelhantel mit dem Uhrzeigersinn in das Gewinde. Achten Sie darauf, dass die Schraube vollständig und fest im Gewinde sitzt.
3. Wenn Sie beide Gewichtsscheiben verwenden möchten, setzen Sie diese mit den Pfeilmarkierungen zueinander zeigend auf die Unterseite der Kugelhantel. Drehen Sie die lange Schraube **6** mit dem Uhrzeigersinn in das Gewinde.

**8. Training**
⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit der Kugelhantel zu trainieren, kann ein solches Training Ihre Gesundheit schädigen. Übermäßiges Training sowie unsachgemäße Verwendung der Kugelhantel können ebenfalls zu gesundheitlichen Schäden führen.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung der Hantel sprechen.
- Falls bereits Herz-, Kreislauf-, orthopädische oder sonstige gesundheitliche Probleme bekannt sind, fragen Sie Ihren Arzt vor Beginn des ersten Trainings um Rat.

- Wenn während des Trainings Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere außergewöhnliche Symptome auftreten, unterbrechen Sie das Training sofort. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Ein ungeeigneter Trainingsplatz kann zu Verletzungen führen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsplatz ausreichend Raum bietet sowie eben und rutschfest ist. Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m zu umliegenden Gegenständen ein.
- Achten Sie während des Trainings immer auf Ihre Körperspannung, einen festen Stand und eine gerade Wirbelsäule.
- Achten Sie beim Gewichtheben immer auf eine korrekte Hebe- und Tragetechnik. Fragen Sie ggf. einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich im Internet oder mithilfe entsprechender Fachliteratur.
- Beginnen Sie Ihr Training immer mit einer Aufwärmphase.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Sportbekleidung und -schuhe.
- Trainieren Sie immer nur entsprechend Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Trainieren Sie nicht mit fettigen oder nassen Händen.

Die Hantel dient der Muskelstärkung und dem Muskelaufbau. Je nach Leistungsfähigkeit können Sie das Gewicht anpassen, wie im Kapitel „Gewicht anpassen“ beschrieben. So können Sie Ihr Training kontinuierlich Ihrem Fitnesslevel anpassen. Auch durch Steigerung der Anzahl von Übungen und Sätzen können Sie Ihr Training ausbauen. Achten Sie beim Training mit Gewichten insbesondere immer auf eine gerade Wirbelsäule. Führen Sie alle Übungen langsam, gleichmäßig und kraftvoll durch. Führen Sie die Übungen als Anfänger 5 bis 10 mal in 3 Sätzen durch.

9. Übungen

Niedriger Schwierigkeitsgrad

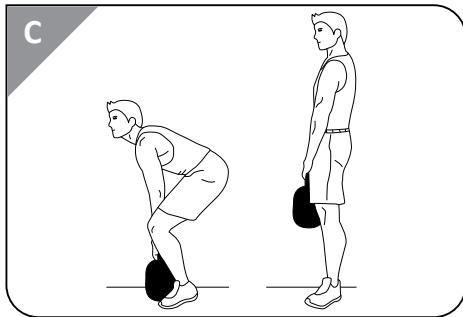
Deadlift (Abb. C)

Ausgangsposition: Stellen Sie Ihre Beine schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen. Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und beugen Sie Ihre Knie leicht. Halten Sie Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick nach vorne. Der Schwerpunkt liegt auf den Fersen. Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden.

Ausführung:

1. Umfassen Sie den Handgriff **2** der Kugelhantel mit beiden Händen. Die Handrücken zeigen nach vorne.
2. Lassen Sie Ihre Arme gestreckt und heben Sie die Kugelhantel aus den Beinen heraus.
3. Richten Sie sich auf und gehen dann wieder zurück in die Ausgangsposition.

Variante: Führen Sie diese Übung mit nur einer Hand am Handgriff durch.



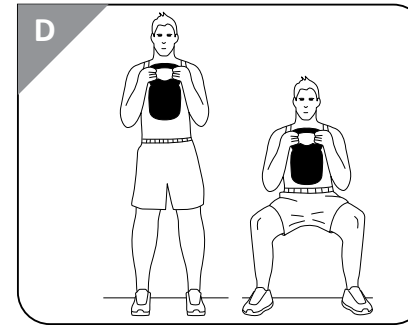
Squats (Abb. D)

Ausgangsposition: Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach außen zeigen. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie fest durchgedrückt sind. Halten Sie die Kugelhantel jeweils an den Seiten des Handgriffs **2** mit beiden Händen fest und heben Sie die Kugelhantel auf Brusthöhe.

Ausführung:

1. Spannen Sie Ihren Bauch an und gehen Sie langsam mit dem Gesäß nach unten in die Hocke. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und den Blick nach vorne.
2. Halten Sie bei der Hälfte kurz an, atmen Sie aus und gehen Sie dann tiefer in die Hocke. Drücken Sie die Fersen fest in den Boden.

3. Bewegen Sie sich langsam wieder nach oben. Atmen Sie dabei ein und spannen Sie das Gesäß an, bis Sie wieder in der Ausgangsposition sind.



Mittlerer Schwierigkeitsgrad

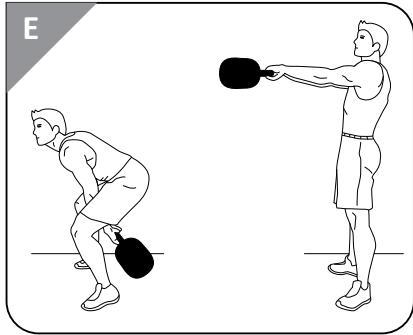
Swing (Abb. E)

Ausgangsposition: Die Kugelhantel steht vor Ihnen auf dem Boden. Stellen Sie Ihre Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, wobei Ihre Füße nach vorne zeigen.

Ausführung:

1. Senken Sie Ihre Hüfte so, als ob Sie sich hinsetzen würden. Halten Sie dabei Ihren Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick geradeaus
2. Umfassen Sie den Handgriff **2** der Kugelhantel mit beiden Händen. Die Handrücken zeigen nach vorne.
3. Schwingen Sie die Kugelhantel mit hängenden Armen zwischen Ihren Beinen durch und mit Hilfe einer kraftvollen Hüftstreckung wieder nach vorn. Richten Sie sich dabei auf. Achten Sie darauf, niemals aus den Schultern zu heben. Der Schwung muss ausreichend sein, um die Kugelhantel mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe zu bringen.
4. Halten Sie in der obersten Position kurz an, atmen Sie aus und setzen Sie die Kugelhantel anschließend wieder vor Ihren Füßen auf dem Boden ab.

Variante: Führen Sie diese Übung mit nur einer Hand am Handgriff durch.

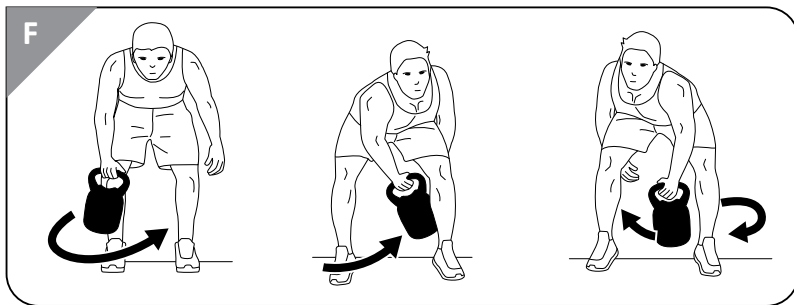


Liegende 8 (Abb. F)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich gerade hin und die Beine schulterbreit auseinander, wobei Füße und Knie leicht nach außen zeigen.

Ausführung:

1. Halten Sie Ihren Rücken gerade, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
2. Halten Sie die Kugelhantel am Handgriff **2** und schwingen Sie sie von vorne nach hinten zwischen Ihren Beinen durch.
3. Greifen Sie die Kugelhantel dort mit der anderen Hand und führen Sie sie außen am Bein vorbei nach vorne.
4. Führen Sie die Kugelhantel wieder von vorne nach hinten zwischen Ihren Beinen durch und greifen Sie erneut um. Die Bewegung der Kugelhantel beschreibt eine liegende 8.

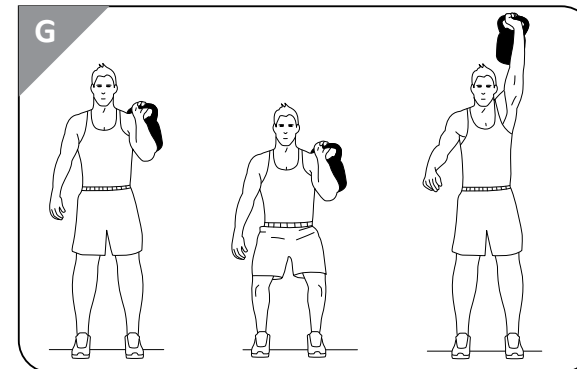


Push (Abb. G)

Ausgangsposition: Stellen Sie sich gerade hin und Ihre Beine schulterbreit auseinander. Winkeln Sie einen Arm an und führen Sie damit die Kugelhantel am Handgriff **2** auf Schulterhöhe, bis die Kugelhantel nach hinten zeigt. Der Handrücken zeigt ebenfalls nach hinten.

Ausführung:

1. Stehen Sie in der Ausgangsposition und beugen Sie langsam die Knie. Achten Sie darauf, dass Ihre Körperhaltung gerade bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist.
2. Halten Sie diese Position einen Moment.
3. Richten Sie sich wieder auf, strecken Sie den Arm nach oben drücken Sie dabei die Kugelhantel nach oben.
4. Halten Sie diese Position einen Moment.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.



Hoher Schwierigkeitsgrad

Sit-up (Abb. H)

⚠️ WARNUNG! Verletzungsgefahr!

Bei fehlerhafter Ausführung der Übung oder mangelnder Aufmerksamkeit können Sie die Kugelhantel versehentlich fallen lassen und sich dabei verletzen.

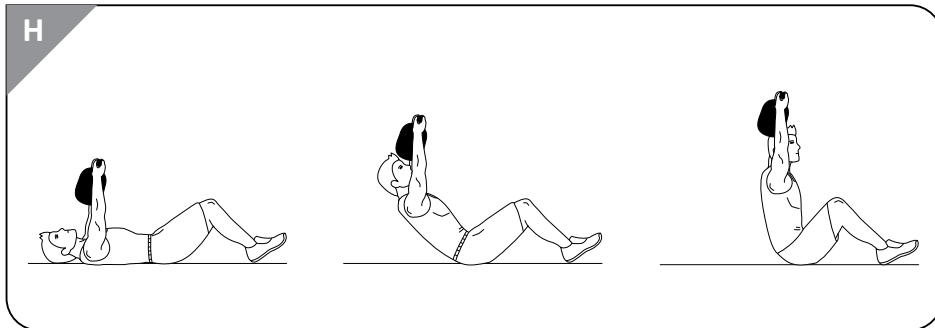
- Führen Sie diese Übung nicht aus, wenn Sie sich erschöpft fühlen und/oder Sie nicht voll konzentriert sind.

- Führen Sie diese Übung nur mit sauberen und trockenen Händen durch.

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Drehen Sie sich zur Seite und umfassen Sie die Kugelhantel mit beiden Händen am Handgriff **2**. Drehen Sie sich wieder auf den Rücken und strecken Sie dabei die Arme nach oben. Halten Sie die Kugelhantel mit gestreckten Armen über Ihren Oberkörper.

Ausführung:

1. Bleiben Sie in der Ausgangsposition und drücken Sie langsam Ihren Oberkörper nach oben. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade und die Arme weiterhin gestreckt bleiben. Lassen Sie die Handgelenke gerade und richten Sie den Blick nach vorn.
2. Gehen Sie so weit mit Ihrem Oberkörper nach oben, bis Sie die Kugelhantel direkt über Ihrem Kopf halten.
3. Lassen Sie die Arme in der gleichen Position und legen Sie sich langsam wieder auf die Matte.



10. Reinigung und Aufbewahrung

HINWEIS! Gefahr von Sachschäden!

- Verwenden Sie niemals aggressive, scheuernde oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.

Reinigen Sie die Kugelhantel mit einem leicht angefeuchteten Tuch und lassen Sie sie anschließend gut trocknen.

Bewahren Sie die Kugelhantel an einem trockenen, für Kinder unzugänglichen Ort bei Raumtemperatur auf.

11. Entsorgungshinweise

Die Kugelhantel sowie sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

12. Technische Daten

Einstellbares Gewicht: 2, 3, 4 oder 5 kg

Sommaire

1. Généralités.....	17
2. Symboles utilisés.....	17
3. Utilisation conforme.....	18
4. Consignes de sécurité.....	18
5. Contenu de la livraison / description des pièces	20
6. Vérification du contenu de la livraison.....	20
7. Modification du poids	21
8. Entraînement	22
9. Exercices	24
10. Nettoyage et rangement.....	29
11. Consignes de mise au rebut.....	29
12. Caractéristiques techniques.....	29

1. Généralités



Merci de lire attentivement le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité, avant la première utilisation; utilisez la kettlebell réglable 5 kg uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi.

Le non-respect des consignes suivantes peut occasionner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante de la kettlebell 5 kg. Veuillez le conserver afin de pouvoir le consulter ultérieurement et le joindre à la kettlebell 5 kg si vous la remettez à un autre utilisateur.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service après-vente. Dans ce cas, veuillez contacter le service client à l'adresse indiquée sur la carte de garantie.

Pour une meilleure lisibilité, la kettlebell réglable 5 kg est désignée ci-après par «kettlebell».

2. Symboles utilisés

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, ainsi que sur la kettlebell.



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



AVERTISSEMENT!

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un risque moyen pouvant entraîner la mort ou une blessure grave s'il ne peut pas être évité.



ATTENTION !

Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures bénignes ou modérées.

AVIS !

Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.

3. Utilisation conforme

La kettlebell sert exclusivement d'appareil d'entraînement pour les personnes à partir de 14 ans. La kettlebell n'est pas un jouet. Elle est exclusivement destinée à un usage privé ; il ne convient pas à des utilisations professionnelles, médicales ou thérapeutiques. Utilisez la kettlebell uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

4. Consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT!

Danger pour les enfants!

- La kettlebell n'est pas un jouet. Ne laissez pas les enfants sans surveillance avec la kettlebell.

⚠ AVERTISSEMENT!

Risque de blessures!

- Un lieu d'entraînement inadapté peut être la cause de blessures. Assurez-vous que votre lieu d'entraînement soit assez spacieux, qu'il soit stable et antidérapant. Respectez une distance de sécurité de 1,5 m autour de vous.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 14 ans s'entraîner avec la kettlebell.
- N'effectuez pas de modifications sur la kettlebell.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que la kettlebell ne comporte aucune trace de dommages ou d'usure afin de garantir une utilisation sûre. N'utilisez pas la kettlebell si elle est endommagée.
- Contrôlez la kettlebell avant chaque entraînement pour vérifier qu'elle n'est pas endommagée.
- Remplacez immédiatement les éléments défectueux et/ou n'utilisez pas la kettlebell jusqu'à ce qu'elle soit réparée avec succès.
- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation de la kettlebell.

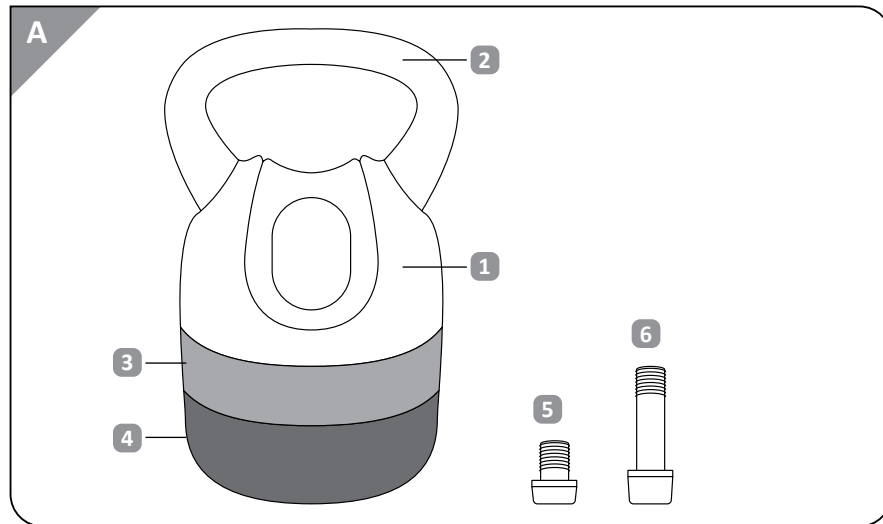
- Si vous avez déjà eu des problèmes de santé (p. ex. une maladie cardiovasculaire, des problèmes orthopédiques, etc.), faites-vous conseiller par votre médecin avant d'utiliser la kettlebell pour la première fois.
- Si vous prenez des médicaments, ne faites de l'exercice qu'après avoir consulté votre médecin.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Des efforts excessifs ou une mauvaise exécution des exercices peuvent être préjudiciables à la santé. Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance et échauffez-vous suffisamment avant de commencer.
- Mettez fin à l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si des douleurs inhabituelles surviennent pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges ou douleurs dans la poitrine).
- Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement, veillez à rester dans une position fixe et à ce que votre colonne vertébrale reste droite.
- Veillez toujours à utiliser correctement la technique du porté levé. Si nécessaire, demandez conseil à un coach de fitness professionnel ou informez-vous sur Internet ou dans des ouvrages spécialisés.
- Portez toujours des vêtements de sport appropriés et des chaussures antidérapantes.
- Effectuez les exercices sur une surface adaptée, antidérapante.
- Utilisez le cas échéant des gants d'entraînement appropriés pour protéger vos mains des cloques et des irritations cutanées.

AVIS !

Risque de dommages matériels!

- Si vous laissez tomber la kettlebell sur un sol fragile, ce dernier peut être endommagé. Posez toujours la kettlebell avec précaution et utilisez un revêtement adapté dans votre zone d'entraînement.

5. Contenu de la livraison / description des pièces



- 1 Kettlebell (poids principal 2 kg)
- 2 Poignée
- 3 Disque poids 1 kg
- 4 Disque poids 2 kg
- 5 Vis courte
- 6 Vis longue

Mode d'emploi

6. Vérification du contenu de la livraison

Vérifiez que la livraison est complète et que la kettlebell n'est pas endommagée. Si elle est endommagée, ne l'utilisez pas. Contactez le fabricant en vous référant à l'adresse du service client renseignée sur la carte de garantie.

7. Modification du poids

⚠ ATTENTION ! Risque de blessure!

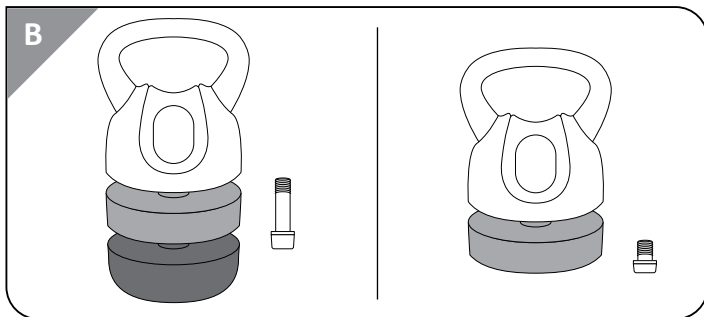
- Avant de modifier le poids, posez la kettlebell au sol ou sur une surface plane. Ne tenez pas l'haltère au-dessus du sol. Les disques poids peuvent p.ex. tomber sur vos pieds et occasionner des blessures ou des dommages sur des sols fragiles.
- Veillez à ce que les vis soient toujours au complet et bien vissées dans le filetage de telle sorte que les disques ne puissent pas s'échapper.

Retirer les poids

1. Placez la kettlebell sur une surface stable et robuste ou au sol. Pour ce faire, tenez la kettlebell fermement à la poignée 2.
2. Tournez la longue vis 6 (dans le cas d'une utilisation que d'un seul disque poids : la vis courte 5) sur la partie inférieure de la kettlebell dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
3. Retirez le/les poids 3 / 4.

Fixer les poids

1. Placez le poids désiré (3 ou 4) sur la partie inférieure de la kettlebell de telle sorte que les marquages fléchés soient dirigés l'un vers l'autre.
2. Vissez la courte vis 5 dans le filetage dans la partie inférieure de la kettlebell dans le sens des aiguilles d'une montre. Veillez à ce que la vis soit entièrement et serrée dans le filetage.
3. Si vous désirez utiliser les deux disques, placez-les de telle sorte à ce que les marquages fléchés soient dirigés l'un vers l'autre sur la partie inférieure de la kettlebell. Vissez la longue vis 6 dans le filetage dans le sens des aiguilles d'une montre.

**8. Entraînement**

ATTENTION ! Risque de blessure!

Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec la kettlebell, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Un entraînement trop important ainsi qu'une utilisation non conforme de la kettlebell peuvent également avoir des effets néfastes sur la santé.

- Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin si des facteurs médicaux vont à l'encontre de l'utilisation de l'haltère.
- Si des problèmes cardiaques, circulatoires, orthopédiques ou autres sont déjà connus, demandez conseil à votre médecin avant de commencer la première séance d'entraînement.

- Si des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes inhabituels surviennent pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement. Consultez immédiatement un médecin.
- Un lieu d'entraînement inadapté peut être la cause de blessures. Assurez-vous que votre lieu d'entraînement soit assez spacieux, qu'il soit stable et antidérapant. Respectez une distance de sécurité de 1,5 m autour de vous.
- Surveillez les tensions de votre corps durant l'entraînement, veillez à rester dans une position fixe et à ce que votre colonne vertébrale reste droite.
- Veillez toujours à utiliser correctement la technique du porté levé. Si nécessaire, demandez conseil à un coach de fitness professionnel ou informez-vous sur Internet ou dans des ouvrages spécialisés.
- Commencez toujours votre entraînement en vous échauffant.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés.
- Entraînez-vous toujours en fonction de vos capacités de performance.
- Ne vous entraînez pas avec des mains grasses ou mouillées.

L'haltère sert au renforcement musculaire et au développement des muscles. Vous pouvez adapter le poids selon la capacité de performance souhaitée, de la manière décrite dans le chapitre «Modification du poids». Vous pouvez ainsi constamment adapter votre entraînement à votre niveau de fitness. Vous pouvez aussi consolider votre entraînement en augmentant le nombre d'exercices et de séquences. Soyez toujours prudent lors d'un entraînement avec des poids, veillez particulièrement à ce que votre colonne vertébrale soit bien droite. Répétez les exercices lentement, de manière régulière et avec force. En tant que débutant, effectuez les exercices avec 5 à 10 répétitions en 3 séries.

9. Exercices

Niveau de difficulté faible

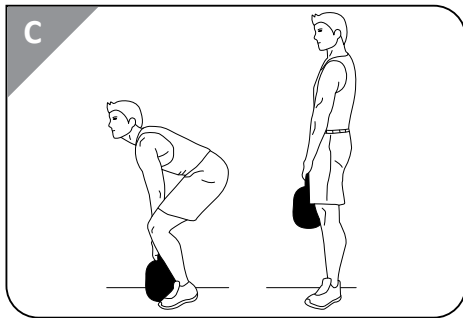
Deadlift (fig. C)

Position de départ: Écartez vos jambes de la largeur des épaules, les pieds orientés vers l'extérieur. Laissez les bras tendus et pliez légèrement vos genoux. Gardez le dos droit et regardez devant vous. Le poids du corps se pose sur les talons. La kettlebell se trouve au sol devant vous.

Exécution:

1. Saisissez la poignée **2** de la kettlebell avec les deux mains. Les revers des mains sont orientés vers l'avant.
2. Les bras tendus vous levez la kettlebell en sollicitant vos jambes.
3. Relevez-vous et revenez ensuite à la position initiale.

Variante: Effectuez l'exercice avec une seule main sur la poignée.



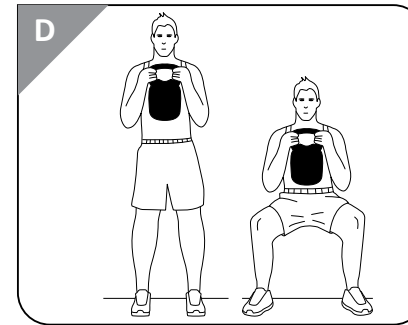
Squats (fig. D)

Position de départ: Écartez vos jambes un peu plus que la largeur des épaules, les pieds orientés vers l'extérieur. Veillez à ce que les genoux soient bien tendus. Tenez la poignée **2** de la kettlebell sur les côtés avec les deux mains puis soulevez-la à hauteur de poitrine.

Exécution:

1. Contractez votre ventre puis accroupissez-vous lentement. Gardez le dos droit et regardez devant vous.
2. Arrêtez-vous quelques instants à la moitié, expirez puis continuez le mouvement pour vous accroupir. Écrasez vos talons dans le sol.

3. Remontez tout doucement. Inspirez et serrez les muscles fessiers jusqu'à reprendre la position initiale.



Niveau de difficulté moyen

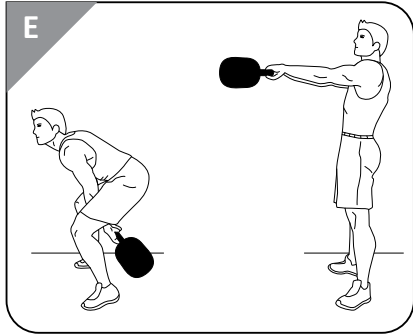
Swing (fig. E)

Position de départ: La kettlebell se trouve au sol devant vous. Écartez vos jambes un peu plus que la largeur des épaules, les pieds orientés vers l'avant.

Exécution:

1. Abaissez les hanches comme si vous alliez vous asseoir. Gardez le dos droit et regardez devant vous.
2. Saisissez la poignée **2** de la kettlebell avec les deux mains. Les revers des mains sont orientés vers l'avant.
3. Balancez la kettlebell entre vos jambes les bras allongés puis à nouveau vers l'avant à l'aide d'une extension vigoureuse de la hanche. Relevez-vous ce faisant. Veillez à ne jamais lever les épaules. L'élan doit être suffisant pour permettre d'amener la kettlebell au niveau des épaules.
4. Maintenez un court instant la position la plus haute, expirez puis déposez à nouveau la kettlebell au sol devant vous.

Variante: Effectuez l'exercice avec une seule main sur la poignée.

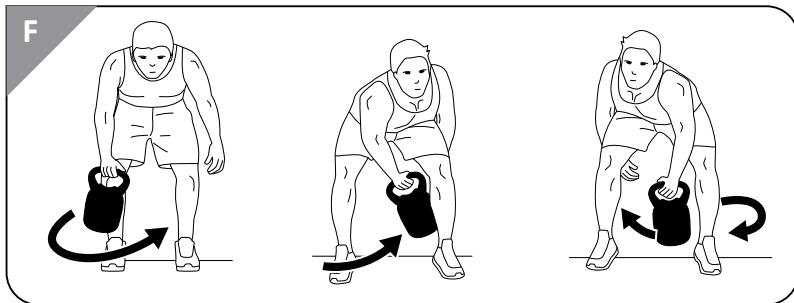


8 couché (fig. F)

Position de départ: Tenez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, vos pieds et genoux sont légèrement orientés vers l'extérieur.

Exécution:

1. Gardez le dos droit, la tête forme la prolongation de la colonne vertébrale.
2. Tenez la kettlebell à la poignée **2** et balancez-la de l'avant vers l'arrière entre vos jambes.
3. Attrapez la kettlebell avec l'autre main et faites-la passer à l'extérieur de la jambe vers l'avant.
4. Faites passer la kettlebell à nouveau de l'avant vers l'arrière entre vos jambes puis changez à nouveau de main. Le mouvement de la kettlebell décrit un 8 couché.

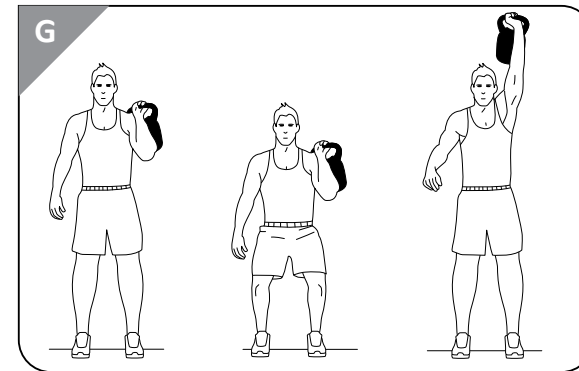


Push (fig. G)

Position de départ: Tenez-vous droit, les jambes écartées de la largeur des épaules. Pliez un bras et prenez la kettlebell à la poignée **2** au niveau de l'épaule jusqu'à ce que la kettlebell se trouve à l'arrière. Le revers de la main est également orienté vers l'arrière.

Exécution:

1. Mettez-vous en position de départ puis pliez doucement les genoux. Veillez à ce que la position de votre corps reste droite et le regard orienté devant vous.
2. Tenez cette position pendant un instant.
3. Relevez-vous, tendez le bras vers le haut et poussez la kettlebell vers le haut.
4. Tenez cette position pendant un instant.
5. Revenez en position de départ.



Niveau de difficulté élevé

Sit-up (fig. H)

⚠ AVERTISSEMENT! Risque de blessure!

En cas de mauvaise exécution de l'exercice ou en cas de manque de concentration, vous pouvez faire tomber la kettlebell par inadvertance et vous blesser.

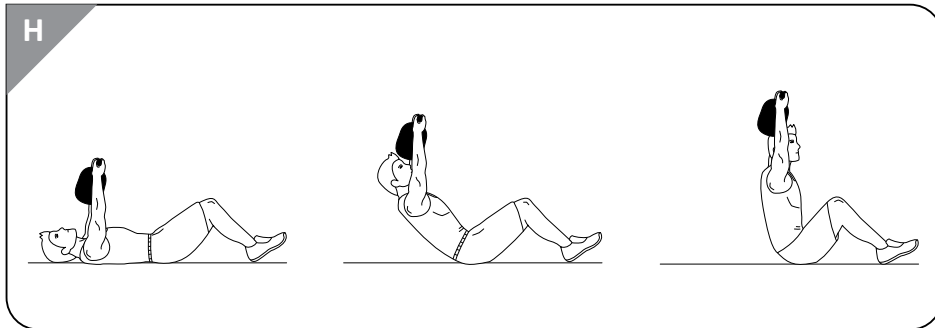
- Ne faites pas cet exercice si vous vous sentez épuisé(e) et/ou si vous n'êtes pas concentré(e).

- Faites l'exercice uniquement avec les mains propres et sèches.

Position de départ: Allongez-vous sur un tapis de sol sur le dos et pliez vos jambes. Tournez-vous sur le côté et attrapez la poignée **2** de la kettlebell avec les deux mains. Tournez-vous à nouveau sur le dos puis tendez les bras vers le haut. Tenez la kettlebell au-dessus de votre buste les bras tendus.

Exécution:

1. Restez en position de départ et relevez lentement votre buste. Veillez à ce que votre dos reste droit et à ce que les bras restent tendus. Gardez les poignets droits et regardez devant vous.
2. Relevez votre buste jusqu'à ce que la kettlebell se trouve au-dessus de votre tête.
3. Laissez les bras dans la même position puis rallongez-vous lentement sur le tapis.



10. Nettoyage et rangement

AVIS !

Risques de dommages matériels!

- N'utilisez jamais de nettoyeurs agressifs, abrasifs ou à base de solvants, d'éponges métalliques ou de brosses à poils durs.

Nettoyez la kettlebell avec un chiffon légèrement humide et laissez-la sécher complètement.

Rangez la kettlebell dans un lieu sec à température ambiante et hors de la portée des enfants.

11. Consignes de mise au rebut

La kettlebell ainsi que les différentes parties de l'emballage peuvent être éliminées par une entreprise agréée ou par l'institution communale compétente, conformément aux directives en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.

12. Caractéristiques techniques

Poids réglable : 2, 3, 4 ou 5 kg

Indice

1. Informazioni generali	31
2. Simboli utilizzati	31
3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	32
4. Avvertenze di sicurezza.....	32
5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti.....	34
6. Controllo del contenuto della fornitura	34
7. Adeguamento del peso.....	35
8. Allenamento	36
9. Esercizi	38
10. Pulizia e conservazione.....	43
11. Indicazioni per lo smaltimento	43
12. Dati tecnici	43

1. Informazioni generali



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze di sicurezza, e utilizzare il kettlebell regolabile da 5 kg soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del kettlebell da 5 kg. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione del kettlebell regolabile da 5 kg a un altro utente, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Queste istruzioni per l'uso possono essere richieste anche in formato PDF al nostro Servizio Clienti. Contattare il Servizio Clienti all'indirizzo riportato nella scheda di garanzia.

Per facilitare la lettura, il kettlebell regolabile da 5 kg sarà di seguito denominato "kettlebell".

2. Simboli utilizzati

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sul kettlebell o sulla confezione sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole di avvertimento.



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo!



AVVERTENZA!

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



ATTENZIONE!

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

Questa parola di avvertimento indica possibili danni materiali.

3. Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il kettlebell è previsto esclusivamente come attrezzatura per l'allenamento per persone a partire dai 14 anni. Non è un giocattolo. È destinato esclusivamente all'uso privato e non a quello commerciale, medico o terapeutico. Utilizzare esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

4. Avvertenze di sicurezza



AVVERTENZA!

Pericoli per i bambini!

- Non è un giocattolo. Non consentire ai bambini di giocare con il kettlebell.



AVVERTENZA!

Pericolo di lesioni!

- Allenarsi in un luogo non idoneo all'allenamento può causare lesioni. Accertarsi che il luogo scelto per l'allenamento offra spazio sufficiente e che la superficie sia piana e antiscivolo. Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1,5 metri dagli oggetti circostanti.
- Non consentire ai bambini di età inferiore ai 14 anni di allenarsi con il kettlebell.
- Non apportare modifiche al kettlebell.
- Prima di ogni utilizzo, controllare il kettlebell per assicurarsi che non siano presenti danni e usura. Questo è fondamentale per garantire un uso sicuro. Se il kettlebell è danneggiato, astenersi dall'utilizzarlo.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che tutte le viti siano ben fissate.
- Sostituire immediatamente le parti difettose e/o non utilizzare il kettlebell finché non sarà stato riparato con successo.
- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo di idoneità generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se sussistono impedimenti fisici che non consentono l'utilizzo del kettlebell.

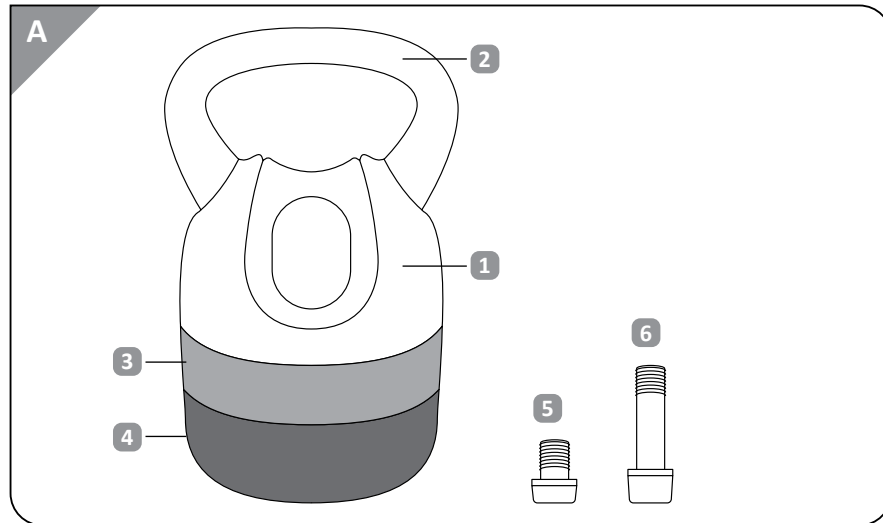
- In caso di problemi di salute già noti (ad es. patologie cardiocircolatorie, problemi ortopedici, ecc.) chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzare il kettlebell.
- In caso di assunzione di farmaci, allenarsi solo dopo aver consultato il medico.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Sforzi eccessivi o una scorretta esecuzione degli esercizi possono essere dannosi per la salute. Allenarsi solo in base al proprio livello di capacità ed effettuare sempre un riscaldamento prima dell'allenamento.
- Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.
- Durante l'allenamento prestare sempre attenzione alla tensione del corpo e mantenere la colonna vertebrale eretta.
- Prestare sempre attenzione a una tecnica di sollevamento e trasporto corretta quando si sollevano i pesi. Se necessario, chiedere consiglio a un personal trainer professionista oppure informarsi consultando pubblicazioni specializzate in materia o su Internet.
- Indossare sempre un abbigliamento sportivo adeguato e scarpe antiscivolo.
- Per gli esercizi a terra utilizzare un adeguato tappetino antiscivolo.
- Utilizzare guanti da allenamento adatti a proteggere le mani dalle vesciche o da irritazioni cutanee.

AVVISO!

Pericolo di danni materiali!

- Far cadere il kettlebell su pavimenti delicati può danneggiare il pavimento. Posare sempre il kettlebell con attenzione e usare una superficie adatta nella vostra area di allenamento.

5. Contenuto della fornitura / Descrizione dei componenti



- 1 Kettlebell (peso principale 2 kg)
- 2 Impugnatura
- 3 Disco da 1 kg
- 4 Disco da 2 kg
- 5 Vite, corta
- 6 Vite, lunga

Istruzioni per l'uso

6. Controllo del contenuto della fornitura

Controllare che la fornitura sia completa e che il kettlebell non presenti danni. In caso di danni non utilizzarlo, bensì contattare il produttore tramite l'indirizzo indicato nella scheda di garanzia.

7. Adegumento del peso

⚠ ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!

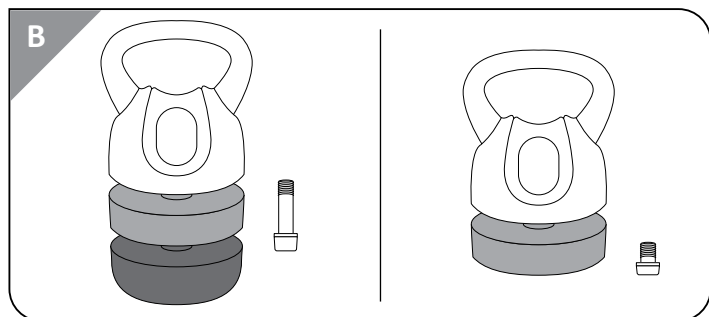
- Prima di procedere all'adeguamento del peso, appoggiare il kettlebell sul pavimento o su di una superficie stabile. Non tenere il kettlebell sollevato da terra. Ad esempio, i dischi possono cadere sui vostri piedi e causare lesioni o danni materiali su pavimenti delicati.
- Assicurarsi che le viti siano sempre completamente e saldamente avvitate nella filettatura in modo che i dischi non possano allentarsi.

Rimuovere i pesi

1. Posizionare il kettlebell su una superficie stabile e non delicata o sul pavimento. Tenere il kettlebell per l'impugnatura 2 in modo saldo.
2. Svitare la vite lunga 6 (quando si utilizza un solo disco: la vite corta 5) sul lato inferiore del kettlebell in senso antiorario.
3. Rimuovere il/i disco/i 3/4.

Collegare i dischi

1. Posizionare il disco desiderato **3** o **4** sul fondo del kettlebell, in modo che le frecce laterali siano rivolte l'una verso l'altra.
2. Svitare la vite corta **5** sul lato inferiore del kettlebell in senso orario. Assicurarsi che la vite sia completamente e saldamente in posizione.
3. Se si desidera utilizzare entrambi i dischi, posizionarli con le frecce che puntano l'una verso l'altra sul fondo del kettlebell. Ruotare la vite lunga **6** in senso orario nella filettatura.

**8. Allenamento****ATTENZIONE!****Pericolo di lesioni!**

Se l'utente non si trova nella condizione fisica di allenarsi con il kettlebell, un tale allenamento può essere dannoso per la salute. Un allenamento eccessivo e l'uso improprio del kettlebell possono comportare un rischio per la salute.

- Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo di idoneità generale presso il proprio medico. Chiedere al proprio medico se sussistono impedimenti fisici che non consentono l'utilizzo del kettlebell.
- In caso di pregressi problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o altri problemi di salute, consultare il proprio medico prima di iniziare il primo allenamento.

- Qualora compaiano vertigini, nausea, dolore al torace o altri sintomi anormali durante l'allenamento, interrompere subito l'attività fisica e consultare un medico.
- Allenarsi in un luogo non idoneo all'allenamento può causare lesioni. Accertarsi che il luogo scelto per l'allenamento offra spazio sufficiente e che la superficie sia piana e antiscivolo. Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1,5 metri dagli oggetti circostanti.
- Durante l'allenamento prestare sempre attenzione alla tensione del corpo e mantenere la colonna vertebrale eretta.
- Prestare sempre attenzione a una tecnica di sollevamento e trasporto corretta quando si sollevano i pesi. Se necessario, chiedere consiglio a un personal trainer professionista oppure informarsi consultando pubblicazioni specializzate in materia o su Internet.
- Iniziare sempre l'allenamento con una fase di riscaldamento.
- Durante l'allenamento con il kettlebell indossare sempre indumenti adeguati e scarpe di tipo sportivo.
- Allenarsi solo e sempre in base alle proprie capacità.
- Non allenarsi con le mani unte o bagnate.

Il kettlebell serve a rafforzare e potenziare i muscoli. Il peso può essere adeguato alla propria prestazione come descritto nel capitolo "Adeguamento del peso". In tal modo è possibile adeguare continuamente l'allenamento al proprio livello di fitness. L'allenamento può essere esteso anche aumentando il numero di esercizi e ripetizioni. Durante l'allenamento con i pesi assicurarsi sempre di tenere la colonna vertebrale diritta. Esegui tutti gli esercizi in modo lento, uniforme e potente. Eseguire gli esercizi come principiante da 5 a 10 ripetizioni in 3 serie.

9. Esercizi

Livello di difficoltà basso

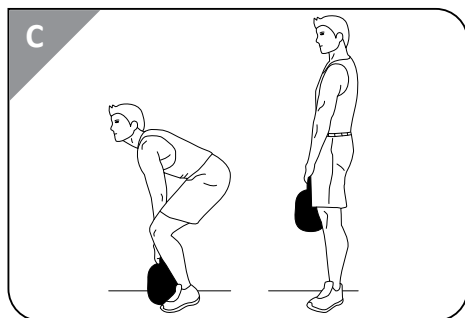
Deadlift (Fig. C)

Posizione di partenza: Posizionare le gambe alla larghezza delle spalle con i piedi rivolti verso l'esterno. Tenere le braccia dritte e piegare leggermente le ginocchia. Tenere la schiena dritta e lo sguardo rivolto in avanti. Il baricentro è sui talloni. Il kettlebell si trova sul pavimento di fronte a voi.

Esecuzione:

1. Tenere l'impugnatura **2** del kettlebell con entrambe le mani. Il dorso delle mani è rivolto in avanti.
2. Tenere le braccia dritte e sollevare il kettlebell dalle gambe.
3. Raddrizzarsi e tornare così alla posizione di partenza.

Variante: Eseguire questo esercizio con una sola mano sull'impugnatura.



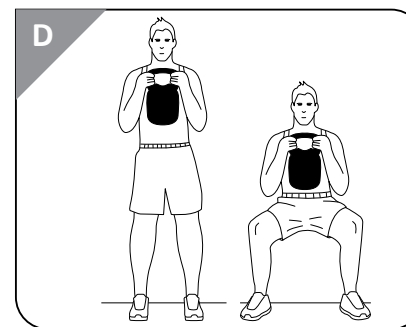
Squat (Fig. D)

Posizione di partenza: Posiziona le gambe alla larghezza delle spalle con i piedi rivolti verso l'esterno. Assicurarsi che le ginocchia siano ben in tensione. Tenere il kettlebell con entrambe le mani su entrambi i lati dell'impugnatura **2** e sollevare il kettlebell all'altezza del petto.

Esecuzione:

1. Tendere la pancia e accovacciarsi abbassando lentamente i glutei. Tenere la schiena dritta e lo sguardo rivolto in avanti.
2. Eseguire una breve pausa a metà esercizio, espirare e poi piegarsi più a fondo. Premere saldamente i talloni sul pavimento.

3. Muoversi lentamente di nuovo verso l'alto. Inspirare e tendere i glutei fino a tornare nella posizione di partenza.



Livello di difficoltà medio

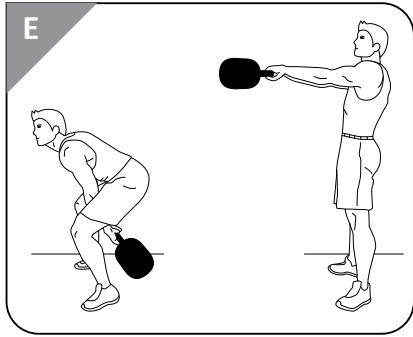
Swing (Fig. E)

Posizione di partenza: Il kettlebell si trova sul pavimento di fronte a voi. Posizionare le gambe alla larghezza delle spalle con i piedi rivolti in avanti.

Esecuzione:

1. Abbassare i fianchi come se vi doveste sedere. Tenere la schiena dritta e lo sguardo di fronte a voi.
2. Tenere l'impugnatura **2** del kettlebell con entrambe le mani. Il dorso delle mani è rivolto in avanti.
3. Con le braccia pendenti, far oscillare il kettlebell tra le gambe indietro e in avanti con una potente estensione dell'anca. Raddrizzarsi. Assicurarsi di non sollevare mai le spalle. L'oscillazione deve essere sufficiente per portare il kettlebell all'altezza delle spalle con le braccia tese.
4. Fermarsi brevemente nella posizione più alta, espirare e poi riportare il kettlebell a terra davanti ai vostri piedi.

Variante: Eseguire questo esercizio con una sola mano sull'impugnatura.

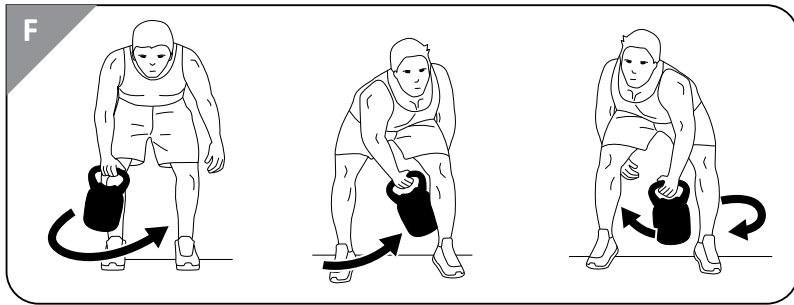


Side to side palm clean (Fig. F)

Posizione di partenza: Posiziona le gambe alla larghezza delle spalle con i piedi e le ginocchia rivolti leggermente verso l'esterno.

Esecuzione:

1. Mantenere la schiena dritta con la testa in estensione della colonna vertebrale.
2. Tenere il kettlebell per l'impugnatura 2 e farlo oscillare tra le gambe da davanti a dietro.
3. Afferrare il kettlebell con l'altra mano e farlo passare in avanti oltre l'esterno della gamba.
4. Far passare di nuovo il kettlebell tra le gambe, da davanti a dietro, e riafferrarlo. Il movimento del kettlebell descrive il simbolo dell'infinito.

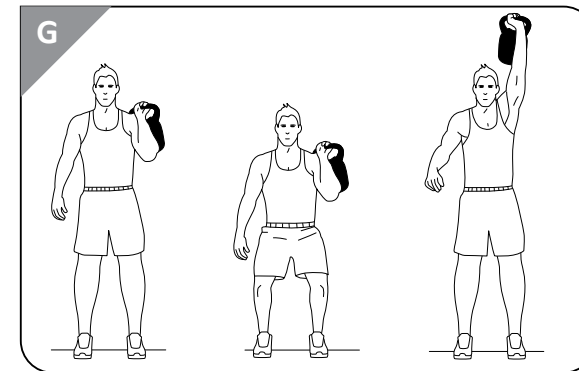


Push (Fig. G)

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi con le gambe posizionate alla larghezza delle spalle. Piegarne un braccio e usarlo per guidare il kettlebell tramite l'impugnatura 2 all'altezza delle spalle finché il kettlebell non è rivolto all'indietro. Anche il dorso della mano è rivolto all'indietro.

Esecuzione:

1. Stare nella posizione di partenza e piegare leggermente le ginocchia. Assicurarsi che la vostra postura sia dritta e il vostro sguardo sia rivolto in avanti.
2. Mantenere questa posizione per un momento.
3. Raddrizzarsi, stendere il braccio verso l'alto mentre si solleva il kettlebell verso l'alto.
4. Mantenere questa posizione per un momento.
5. Ritornare nella posizione di partenza.



Livello di difficoltà elevato

Sit-up (Fig. H)

AVVERTENZA! Pericolo di lesioni!

Se eseguite l'esercizio in modo errato o se non state prestando attenzione, potete far cadere accidentalmente il kettlebell e ferirvi.

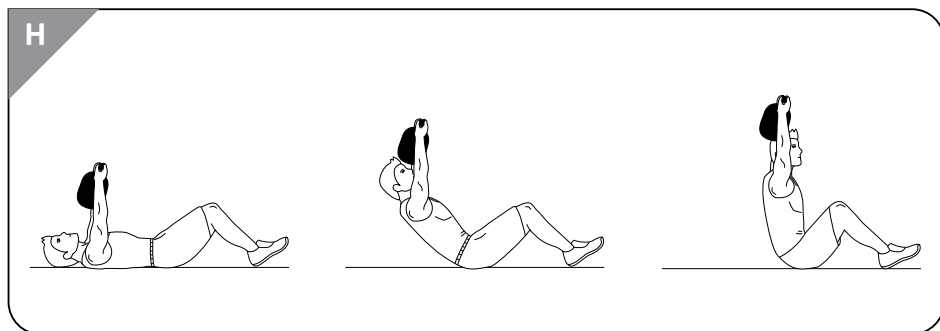
- Non eseguire questo esercizio se vi sentite esausti e/o non siete completamente concentrati.

- Eseguire l'esercizio solamente con mani pulite e asciutte.

Posizione di partenza: Sdraiarsi in posizione supina su un materassino e piegare le ginocchia. Girarsi di lato e afferrare il kettlebell con entrambe le mani per l'impugnatura **2**. Ruotare all'indietro sulla schiena e stendere le braccia verso l'alto. Tenere il kettlebell sopra al busto con le braccia tese.

Esecuzione:

1. Rimanere nella posizione di partenza e spingere lentamente la parte superiore del corpo verso l'alto. Assicurarsi che la schiena sia dritta e che le braccia rimangano tese. Tenere l'articolazione della mano dritta e lo sguardo rivolto in avanti.
2. Tendere la parte superiore del corpo verso l'alto in modo che il kettlebell si trovi direttamente sopra la vostra testa.
3. Lasciare le braccia nella stessa posizione e sdraiarsi lentamente di nuovo sul tappetino.



10. Pulizia e conservazione

AVVISO! Pericolo di danni materiali!

- Non utilizzare mai detergenti aggressivi, abrasivi o contenenti solventi, spugne metalliche o spazzole rigide.

Pulire il kettlebell con un panno soffice e umido e lasciarlo poi asciugare completamente.

Conservare il kettlebell in un luogo asciutto fuori dalla portata dei bambini.

11. Indicazioni per lo smaltimento

Il kettlebell e tutti i componenti della confezione possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Contattare il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti per informarsi sulle possibili modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.

12. Dati tecnici

Peso regolabile: 2, 3, 4 o 5 kg

Tartalomjegyzék

1. Általános tudnivalók	45
2. A használt jelölések.....	45
3. Rendeltetésszerű használat	46
4. Biztonsági tudnivalók	46
5. A csomag tartalma / Alkatrészek megnevezése.....	48
6. A csomag tartalmának ellenőrzése	48
7. Súly személyre szabása.....	49
8. Edzés	50
9. Gyakorlatok.....	52
10. Tisztítás és tárolás	57
11. Ártalmatlanítási tudnivalók.....	57
12. Műszaki adatok	57

1. Általános tudnivalók



Az első használat előtt gondosan olvassa el ezt a használati útmutatót, különös figyelmet fordítva a biztonsági tudnivalókra. Az 5 kg-os állítható gömbsúlyzó terméket csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja. A következő utasítások be nem tartása súlyos sérülésekhez vezethet. A használati útmutató az 5 kg-os állítható gömbsúlyzó elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódáshoz. Ha az 5 kg-os állítható gömbsúlyzót továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is.

A használati útmutató ügyfélszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. Az ügyfélszolgálattal a jótállási adatlapon megadott szervizcímen veheti fel a kapcsolatot.

A jobb olvashatóság érdekében az 5 kg-os állítható gömbsúlyzó terméket a továbbiakban csak „gömbsúlyzóként” említjük.

2. A használt jelölések

A használati útmutatóban, a gömbsúlyzón és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!



FIGYELMEZTETÉS!

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

3. Rendeltetésszerű használat

A gömbsúlyzó kizárólag 14 évesnél idősebb személyek számára készült sporteszköz. A gömbsúlyzó nem játékszer. A gömbsúlyzó kizárólag magánhasználatra szolgál, kereskedelmi, gyógyászati és terápiás célokra nem alkalmas. A gömbsúlyzót kizárólag az ebben használati útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

4. Biztonsági tudnivalók



FIGYELMEZTETÉS!

Gyermekeket fenyegető veszélyek!

- A gömbsúlyzó nem játékszer. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a gömbsúlyzóval.



FIGYELMEZTETÉS!

Sérülésveszély!

- A nem megfelelő edzőhely is sérülésekhez vezethet. Ügyeljen arra, hogy edzés közben elegendő hely álljon rendelkezésre, és a talaj csúszásmentes legyen. Tartson legalább 1,5 m-es biztonsági távolságot a környező tárgyaktól.
- Ne engedje, hogy 14 év alatti gyermekek eddzenek a gömbsúlyzóval.
- Ne végezzen módosításokat a gömbsúlyzón.
- Minden használat előtt ellenőrizze a gömbsúlyzó esetleges sérüléseit és elhasználódását a biztonságos használat biztosítása érdekében. Ne használja a gömbsúlyzót, amennyiben az sérült.
- Minden felhasználás előtt ellenőrizze a csavarok megfelelő illeszkedését.
- Haladéktalanul cserélje ki a sérült alkatrészeket, és/vagy ne használja addig a gömbsúlyzót, amíg sikeresen meg nem javították azt.
- Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzettségi állapotát háziorvosával. Kérdezze meg orvosát, hogy egészségi szempontból van-e ellenjavallata a gömbsúlyzóval végzett testedzésnek.

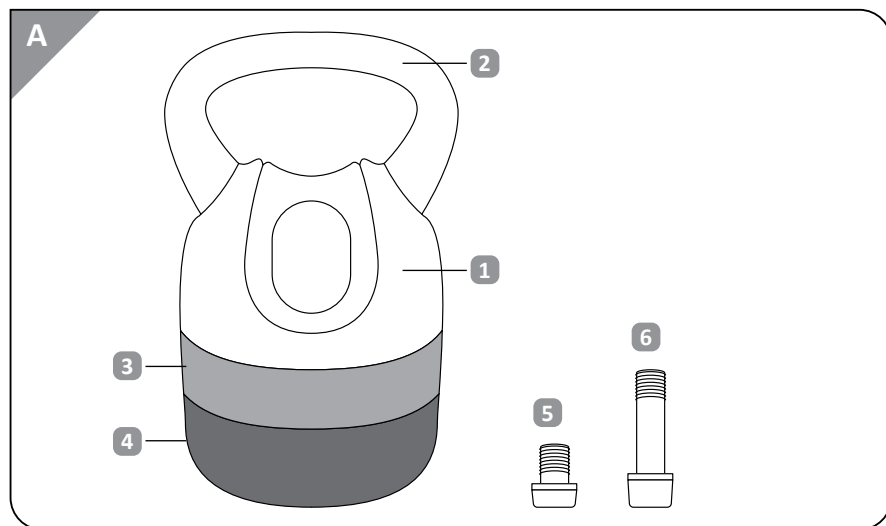
- Ismert egészségi problémák (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések vagy ortopédiai panaszok) esetén kérje ki orvosa tanácsát a gömbsúlyzóval végzett edzés előtt.
- Ha gyógyszert szed, kizárólag az orvosával történő egyeztetést követően végezze az edzést.
- Az edzést mindig bemelegítési fázissal kezdje.
- A túlterhelés és a gyakorlatok hibás kivitelezése egészségkárosodáshoz vezethet. Edzés előtt mindig melegítsen be, és teljesítményszintjének megfelelően sportoljon.
- Ha edzés közben szokatlan egészségügyi panaszok (pl. émelygés, szédülés, mellkasi fájdalmak) lépnek fel, fejezze be az erősítést, és forduljon orvoshoz).
- Testedzés közben mindig ügyeljen az izomzat megfelelő előfeszítettségére, a stabil pozícióra és az egyenes testtartásra.
- Súlyemelésnél ügyeljen a helyes emelési és tartási technikára. Tanácsért forduljon profi fitnessedzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten vagy a megfelelő szakirodalom segítségével.
- Edzés közben viseljen mindig megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt.
- A padlón végzett gyakorlatokhoz megfelelő, csúszásgátló matracot használjon.
- Kezének hólyagosodás vagy bőrirritációk elleni védelme érdekében használjon megfelelő edzőkesztyűt.

ÉRTESÍTÉS!

Anyagi károk veszélye!

- A padló károsodhat, ha a gömbsúlyzót kényes padlóra ejti. A gömbsúlyzót mindig óvatosan tegye le, és használjon alkalmas alátétet az edzés helyszínén.

5. A csomag tartalma / Alkatrészek megnevezése



- 1 Gömbsúlyzó (2 kg főszúly)
- 2 Fogantyú
- 3 1 kg súlytárcsa
- 4 2 kg súlytárcsa
- 5 Csavar, rövid
- 6 Csavar, hosszú

Használati útmutató

6. A csomag tartalmának ellenőrzése

Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát és a gömbsúlyzó épségét. Ha problémát tapasztal, ne használja a gömbsúlyzót. Forduljon a gyártóhoz a jótállási adatlapon megadott szervizcímen.

7. Súly személyre szabása

⚠ VIGYÁZAT! Sérülésveszély!

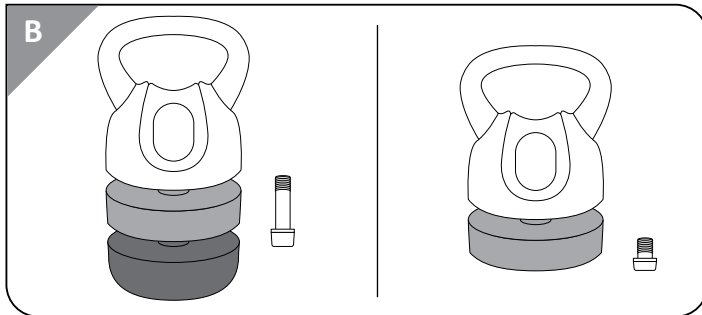
- Helyezze a gömbsúlyzót a padlóra vagy stabil felületre, mielőtt végrehajtaná a súly személyre szabását. Ne a padló felett tartsa a súlyzót. A súlytárcsák pl. ráeshetnek az Ön lábára, sérüléseket vagy anyagi károkat okozva a kényes padlóknban.
- Ügyeljen arra, hogy a csavarok mindig teljesen és szorosan legyenek a menetbe csavarva, hogy a súlytárcsák ne tudjanak meglazulni.

A súlyok eltávolítása

1. Helyezze a gömbsúlyzót egy stabil, nem érzékeny felületre vagy a padlóra. Eközben fogja meg jól a gömbsúlyzót a fogantyújánál 2 fogva.
2. Csavarja ki a hosszú csavart 6 (csak egy súlytárcsa használata esetén: a rövid csavart 5) a gömbsúlyzó alján az óramutató járásával ellentétes irányban.
3. Vegye le a súlytárcsá(ka)t 3/ 4.

Súlyok felhelyezése

1. Helyezze fel a kívánt súlyzó tárcsát **3** vagy **4** a gömbsúlyzó alsó oldalára úgy, hogy az oldalsó nyíljelzések egymás felé mutassanak.
2. Csavarja a gömbsúlyzó alján található rövid csavart **5** az óramutató járásával megegyező irányban a menetbe. Ügyeljen arra, hogy a csavar teljesen és szorosan illeszkedjen a menetbe.
3. Ha mindkét súlyzó tárcsát használni szeretné, akkor helyezze fel azokat a gömbsúlyzó aljára úgy, hogy a nyíljelzések egymás felé mutassanak. Csavarja a hosszú csavart **6** az óramutató járásával megegyező irányban a menetbe.



8. Edzés



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a gömbsúlyzóval edzhessen, a gyakorlatok károsíthatják az egészségét. A túlzott edzés és a gömbsúlyzó szakszerűtlen használata ugyancsak egészségkárosodást okozhat.

- Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzetségi állapotát házi orvosával. Kérdezze meg orvosát, van-e ellenjavallata egészségi szempontból a súlyzóval való testedzésnek.
- Ismert szív-, keringési, ortopédiai vagy egyéb egészségügyi panaszok esetén kérje ki házi orvosa véleményét az első edzés megkezdése előtt.

- Szédülés, hányinger, mellkasi fájdalom vagy más, rendkívüli tünet fellépése esetén azonnal szakítsa félbe a testedzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
- A nem megfelelő edzőhely is sérülésekhez vezethet. Ügyeljen arra, hogy edzés közben elegendő hely álljon rendelkezésre, és a talaj csúszásmentes legyen. Tartson legalább 1,5 m-es biztonsági távolságot a környező tárgytól.
- Testedzés közben mindig figyeljen az izomzat megfelelő előfeszítettségére, a stabil pozícióra és az egyenes testtartásra.
- Súlyemelésnél figyeljen a helyes emelési és tartási technikára. Tanácsért forduljon profi fitnessedzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten vagy a megfelelő szakirodalom segítségével.
- Az edzést mindig bemelegítési fázissal kezdje.
- Edzés közben mindig megfelelő sportruházatot és -cipőt viseljen.
- Az edzést mindig a teljesítőképességének megfelelően végezze.
- Zsíros vagy nedves kézzel ne használja a gömbsúlyzót.

A súlyzó izomerősítésre és izomépítésre szolgál. A súlyt a teljesítőképességének megfelelően egyénileg beállíthatja a „Súly személyre szabása” című fejezetben leírtak szerint. Az edzést az edzetségi szintjének megfelelően folyamatosan személyre szabhatja. A gyakorlatok és sorozatok számának emelésével építheti fel az edzését. A súlyokkal történő edzés során mindig figyeljen az egyenes testtartásra. A gyakorlatokat lassan, egyenletesen és erőteljesen végezze. A gyakorlatokat kezdőként 5-10-szer, 3 szériában hajtsa végre.

9. Gyakorlatok

Alacsony nehézségi szint

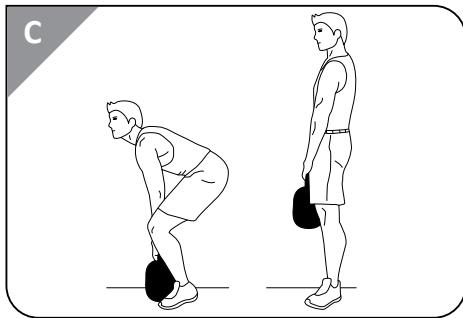
Felhúzás (deadlift) (C. ábra)

Kiindulási helyzet: Álljon vállszéles terpeszbe úgy, hogy közben lábfejei kifelé mutatnak. Nyújtsa ki karjait, és enyhén hajlítsa be térdeit. Tartsa egyenesen a hátát és tekintsen előre. A súlypontot a sarkára helyezze. A gömbsúlyzó a talajon van Ön előtt.

Végrehajtás:

1. Fogja meg mindkét kezével a gömbsúlyzó fogantyúját **2**. Eközben kézfejei előre mutatnak.
2. Tartsa karjait kinyújtva, majd emelje meg a gömbsúlyzót a lábaiból.
3. Egyenesedjen fel, majd térjen vissza ismét a kiindulási helyzetbe.

Változat: Végezze el ugyanezt a gyakorlatot a fogantyút csak egyik kezével fogva.



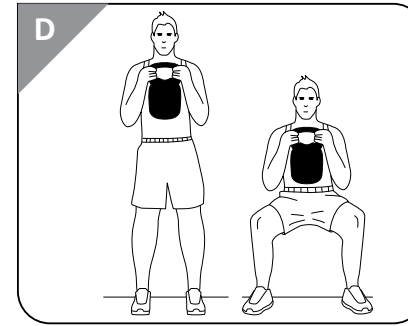
Guggolás (squat) (D. ábra)

Kiindulási helyzet: Álljon vállszélességnél valamivel nagyobb terpeszbe úgy, hogy közben lábfejei kifelé mutatnak. Ügyeljen arra, hogy térdeit teljesen kinyújtja. Fogja meg a gömbsúlyzót mindkét kezével a fogantyú **2** két oldalán, és emelje a gömbsúlyzót mellmagasságba.

Végrehajtás:

1. Feszítse meg a hasát, majd lassan guggoljon le. Eközben tartsa egyenesen a hátát és tekintsen előre.
2. Félúton álljon meg egy pillanatra, lélegezzen ki, majd guggoljon le mélyebben. Sarkait nyomja erősen a padlóhoz.

3. Lassan egyenesedjen fel újra. Ennek során lélegezzen be és feszítse meg farizmait, amíg vissza nem tér a kiindulási helyzetbe.



Közepes nehézségi szint

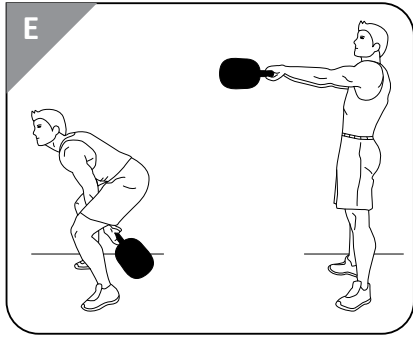
Lendítés (swing) (E. ábra)

Kiindulási helyzet: A gömbsúlyzó a talajon van Ön előtt. Álljon vállszélességnél valamivel nagyobb terpeszbe úgy, hogy közben lábfejei előre mutatnak.

Végrehajtás:

1. Engedje le a csípőjét, mintha le szeretne ülni. Közben tartsa hátát egyenesen, és nézzen egyenesen előre.
2. Fogja meg mindkét kezével a gömbsúlyzó fogantyúját **2**. Eközben kézfejei előre mutatnak.
3. Lendítse előre a gömbsúlyzót lógó karokkal a lábai között egy erős teljes csípőnyújtással. Eközben egyenesedjen fel. Ügyeljen arra, hogy soha ne vállból emeljen. A lendületnek elegendőnek kell lennie ahhoz, hogy a gömbsúlyzót kinyújtott karral vállmagasságba vigye.
4. Tartson rövid szünetet a felső pozícióban, lélegezzen ki, majd tegye le ismét a gömbsúlyzót a padlóra a lábai elé.

Változat: Végezze el ugyanezt a gyakorlatot a fogantyút csak egyik kezével fogva.

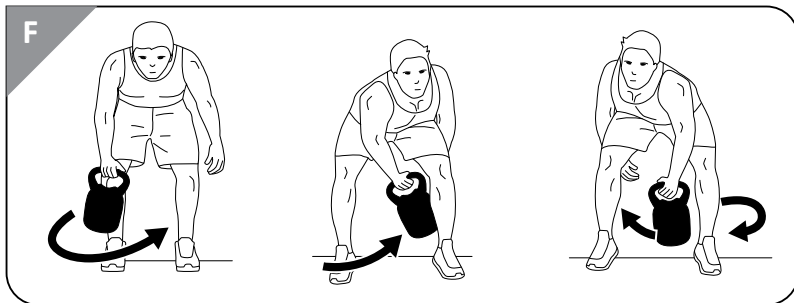


8-as figura (F. ábra)

Kiindulási helyzet: Álljon felegyenesedve, vállszéles terpeszben úgy, hogy közben lábfejei és térdjei kissé kifelé mutatnak.

Végrehajtás:

1. Tartsa egyenesen a hátát, hogy feje a gerinc meghosszabbítását képezze.
2. Fogja meg a gömbsúlyzót a fogantyújánál **2** fogva, és vezesse előlről hátrafelé a lábai között.
3. Fogja meg a gömbsúlyzót a másik kezével, majd a lába mögött vezesse ismét előre.
4. Vezesse át ismét a gömbsúlyzót a lábai között hátra, majd másik kezével vezesse ismét körbe. A gömbsúlyzó mozgása közben nyolcas formát ír le.

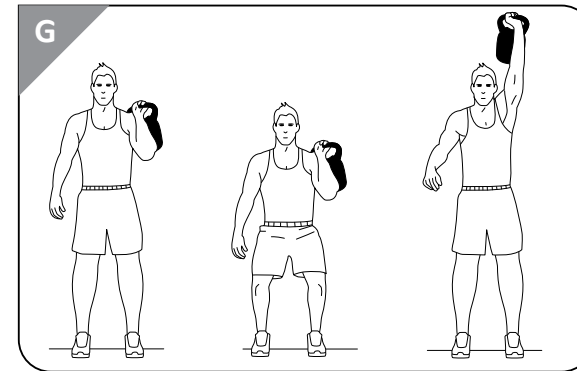


Láblökéses nyomás (push press) (G. ábra)

Kiindulási helyzet: Álljon felegyenesedve, vállszéles terpeszben. Hajlítsa be egyik karját, és eresse a gömbsúlyzót a fogantyújánál **2** fogva a válláig, amíg a gömbsúlyzó hátrafelé nem mutat. A kézfej ekkor ugyancsak hátrafelé mutat.

Végrehajtás:

1. Álljon kiindulási helyzetbe, és lassan hajlítsa be a térdét. Ügyeljen arra, hogy a testtartása egyenes maradjon, és egyenesen előre nézzen.
2. Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatig.
3. Egyenesedjen fel ismét, nyújtsa felfelé a karját, miközben a gömbsúlyzót felfelé nyomja.
4. Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatig.
5. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.



Magas nehézségi szint

Felülés (sit-up) (H. ábra)

⚠ FIGYELMEZTETÉS! Sérülésveszély!

A gyakorlat helytelen végrehajtása, illetve figyelmetlenség következtében véletlenül leejtheti a gömbsúlyzót, és megsérülhet.

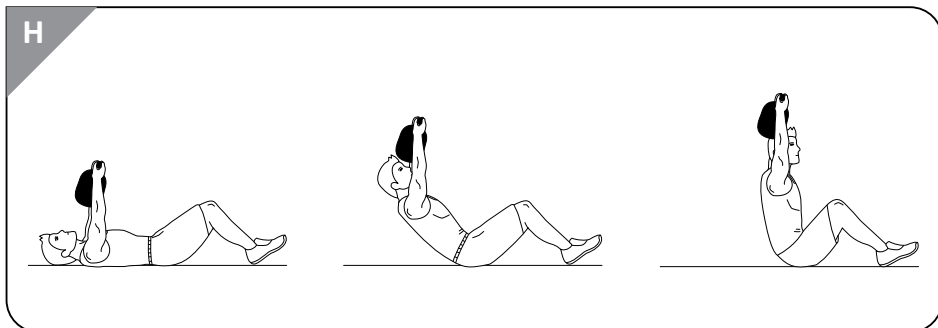
- Ne végezze ezt a gyakorlatot, ha kimerültnek érezné magát és/vagy nem lenne teljesen koncentrált.

- Csak tiszta és száraz kézzel végezze ezt a gyakorlatot.

Kiindulási helyzet: Feküdjön hátára egy szőnyegen, és hajlítsa be a lábát. Forduljon oldalra, és mindkét kezével fogja meg a gömbsúlyzót a fogantyújánál **2** fogva. Forduljon ismét vissza a hátára, és nyújtsa ki felfelé a karjait. Tartsa a gömbsúlyzót kinyújtott karokkal felsőteste fölött.

Végrehajtás:

1. Maradjon kiindulási helyzetben, és lassan nyomja felfelé a felsőtestét. Ügyeljen arra, hogy háta egyenes legyen, karjait pedig tartsa továbbra is kinyújtva. Tartsa egyenesen csuklóit, és nézzen egyenesen előre.
2. Addig emelje fel felsőtestét, amíg a gömbsúlyzót közvetlenül a feje fölött tartja.
3. Tartsa karjait ugyanebben a helyzetben, és lassan ereszkedje vissza a szőnyegre.



10. Tisztítás és tárolás

ÉRTEŚÍTÉS! Anyagi károk veszélye!

- Soha ne használjon agresszív, súroló hatású vagy oldószertartalmú tisztítószeret, fémszálás szivacsot vagy kemény szőrű kefét.

A gömbsúlyzót puha, nedves kendővel tisztítsa meg, majd hagyja jól megszáradni. A gömbsúlyzót száraz, gyermekek elől elzárt helyen, szobahőmérsékleten tárolja.

11. Ártalmatlanítási tudnivalók

A gömbsúlyzó és az összes csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes helyi szervet keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

12. Műszaki adatok

Állítható súly: 2, 3, 4 vagy 5 kg

Kazalo vsebine

1. Splošno	59
2. Uporabljeni simboli	59
3. Namenska uporaba	60
4. Varnostni napotki	60
5. Vsebina kompleta/opis delov	62
6. Preverjanje vsebine kompleta	62
7. Prilagajanje teže	63
8. Vadba	64
9. Vaje	66
10. Čiščenje in shranjevanje	71
11. Napotki za odlaganje med odpadke	71
12. Tehnični podatki	71

1. Splošno



Pred prvo uporabo pozorno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte nastavljiv utežni zvonec 5 kg samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje spodnjih napotkov lahko privede do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del nastavljivega utežnega zvonca 5 kg. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če nastavljiv utežni zvonec 5 kg izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njim izročite tudi ta navodila.

Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši prodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

Zaradi boljše berljivosti je nastavljiv utežni zvonec 5 kg v nadaljevanju imenovan samo »utežni zvonec«.

2. Uporabljeni simboli

V teh navodilih za uporabo, na embalaži ali utežnem zvoncu so uporabljeni spodaj navedeni simboli in opozorilne besede.



Preduporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognete, pride do smrti ali težjih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

3. Namenska uporaba

Utežni zvonec je vadbeni pripomoček in je predviden izključno za osebe, starejše od 14 let. Utežni zvonec ni igrača. Utežni zvonec je namenjen izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovno, zdravstveno in terapevtsko področje. Utežni zvonec uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Proizvajalec ali trgovec ne jamčita za škodo, ki je nastala zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

4. Varnostni napotki



OPOZORILO! Nevarnosti za otroke!

- Utežni zvonec ni igrača. Ne pustite otrokom, da bi se igrali z utežnim zvoncem brez nadzora.



OPOZORILO! Nevarnost telesnih poškodb!

- Neprimerno mesto za vadbo lahko privede do telesnih poškodb. Prepričajte se, da je mesto za vadbo dovolj prostorno, ravno in da ne drsi. Do drugih predmetov v bližini ohranite varnostno razdaljo najmanj 1,5 m.
- Ne pustite otrokom, mlajšim od 14 let, da bi se igrali z utežnim zvoncem.
- Utežnega zvonca ne spreminjajte.
- Utežni zvonec pred vsako uporabo preverite glede poškodb in obrabe, da zagotovite varno uporabo. Utežnega zvonca ne uporabljajte, če je poškodovan.
- Pred vsako uporabo preverite, da so vijaki trdno priviti.
- Okvarjene dele takoj nadomestite in/ali utežnega zvonca ne uporabljajte, dokler ta ni uspešno popravljen.
- Pred začetkom vadbe naj vas pregleda zdravnik glede vašega splošnega zdravstvenega stanja in kondicije. Vprašajte svojega zdravnika, če obstajajo zdravstveni razlogi proti uporabi utežnega zvonca.

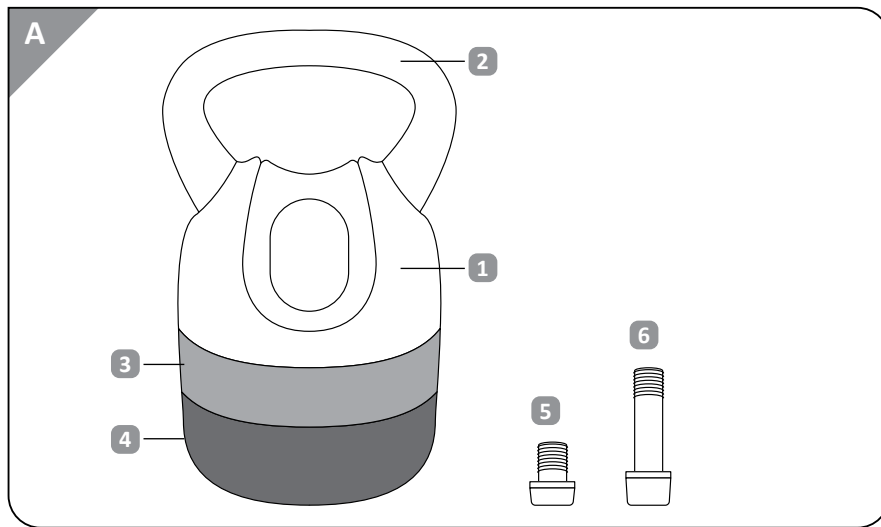
- V kolikor ste že seznanjeni z zdravstvenimi težavami (npr. srčno-žilna obolenja, ortopedske težave, itd.), pred uporabo prosite vašega zdravnika za nasvet glede uporabe utežnega zvonca.
- Če jemljete zdravila, vadite samo po posvetu s svojim zdravnikom.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Preobremenitev ali nepravilno izvajanje vaj lahko posledično privede do zdravstvenih težav. Vadite samo ustrezno svoji stopnji zmogljivosti in se pred vadbo vedno ogrejte.
- Če se med vadbo pojavijo nenavadne težave (npr. slabost, vrtoglavica ali bolečine v prsih), takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Med vadbo vedno pazite na telesno držo, čvrsto stojišče in ravno hrbtenico.
- Pri dviganju uteži vedno pazite na pravilno tehniko uporabe in prenašanja. Po potrebi se posvetujte s profesionalnim trenerjem, pobrskajte po spletu, ali prelistajte strokovno literaturo.
- Vedno nosite primerna športna oblačila in nedrseče športne čevlje.
- Za vaje na tleh uporabite ustrezno, nedrsečo podlago.
- Po potrebi uporabite primerne rokavice za vadbo, da si zaščitite roke pred ožuljki in draženjem kože.

OBVESTILO!

Nevarnost materialne škode!

- Če vam utežni zvonec pade na občutljiva tla, se lahko tla poškodujejo. Utežni zvonec vedno previdno odložite in pri tem uporabite primerno podlogo v vašem vadbenem območju.

5. Vsebina kompleta/opis delov



- 1 Utežni zvonec (glavna utež 2 kg)
- 2 Ročaj
- 3 Utežni disk 1 kg
- 4 Utežni disk 2 kg
- 5 Vijak, kratki
- 6 Vijak, dolgi

Navodila za uporabo

6. Preverjanje vsebine kompleta

Preverite, ali so v kompletu vsi deli in ali so na utežnem zvoncu vidne poškodbe. Če so, utežnega zvonca ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

7. Prilagajanje teže

⚠ POZOR! Nevarnost telesnih poškodb!

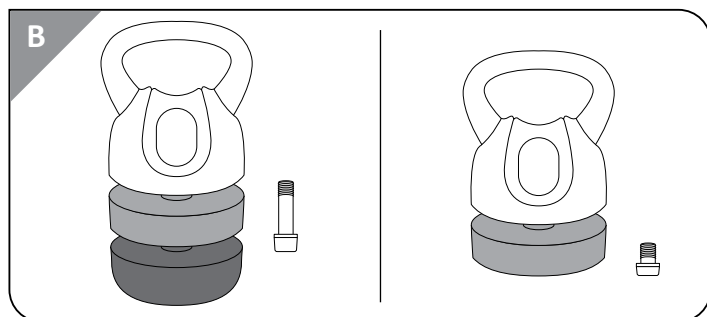
- Preden prilagodite težo, utežni zvonec odložite na tla ali stabilno površino. Utežnega zvonca ne držite nad tlemi. Utežni diski vam lahko npr. padejo na stopala in povzročijo telesne poškodbe ali materialno škodo na občutljivih tleh.
- Pazite, da so vijaki vedno do konca in čvrsto priviti v navoj, tako da se utežni diski ne morejo sprostiti.

Odstranjevanje uteži

1. Položite utežni zvonec na stabilno, neobčutljivo površino ali na tla. Pri tem utežni zvonec čvrsto držite za ročaj 2.
2. Odvijte dolgi vijak 6 (pri uporabi samo enega utežnega diska: kratki vijak 5) na spodnji strani utežnega zvonca v nasprotni smeri urnega kazalca.
3. Odstranite utežni disk/diske 3/4.

Povezovanje uteži

1. Namestite želeni utežni disk **3** ali **4** na spodnjo stran utežnega zvonca, tako da puščične oznake na strani kažejo druga proti drugi.
2. Privijte kratki vijak **5** na spodnji strani utežnega zvonca v smeri urnega kazalca v navoj. Pazite, da je vijak v celoti in trdno nameščen v navoju.
3. Če želite uporabiti oba utežna diska, ju namestite na spodnjo stran utežnega zvonca, tako da bodo puščične oznake kazale druga proti drugi. Privijte dolgi vijak **6** v smeri urnega kazalca v navoj.

**8. Vadba****POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

Če niste v zdravstvenem stanju, da bi vadili z utežnim zvoncem, lahko takšna vadba škoduje vašemu zdravju. Nepravilna uporaba utežnega zvonca lahko prav tako privede do zdravstvenih težav.

- Pred začetkom vadbe naj vas pregleda zdravnik glede vašega splošnega zdravstvenega stanja in kondicije. Vprašajte svojega zdravnika, če obstajajo zdravstveni razlogi proti uporabi utežnega zvonca.
- Če že imate težave s srcem ali krvnim obtokom, ortopedske ali druge zdravstvene težave, se pred prvo vadbo posvetujte s svojim zdravnikom.

- Če med vadbo nastopijo omotičnost, slabost, bolečine v prsih ali drugi nenavadni simptomi, takoj prekinite vadbo. Takoj obiščite zdravnika.
- Neprimerno mesto za vadbo lahko privede do telesnih poškodb. Prepričajte se, da je mesto za vadbo dovolj prostorno, ravno in da ne drsi. Do drugih predmetov v bližini ohranite varnostno razdaljo najmanj 1,5 m.
- Med vadbo vedno pazite na telesno držo, čvrsto stojišče in ravno hrbtenico.
- Pri dviganju uteži vedno pazite na pravilno tehniko uporabe in prenašanja. Po potrebi se posvetujte s profesionalnim trenerjem, pobrsajte po spletu, ali prelistajte strokovno literaturo.
- Vadbo vedno začnite s fazo ogrevanja.
- Pri vadbi vedno nosite primerna športna oblačila in obutev.
- Vedno vadite samo v skladu s svojo stopnjo zmogljivosti.
- Vadbe ne izvajajte z mastnimi ali mokrimi rokami.

Utežni zvonec je namenjen krepitvi in izgradnji mišic. Odvisno od stopnje zmogljivosti, lahko težo prilagodite tako, kot je opisano v poglavju »Prilaganje teže«. Na ta način lahko vadbo stalno prilagajate vašemu kondicijskemu nivoju. S stopnjevanjem števila vaj in nizov lahko vašo vadbo nadgradite. Pri vadbi z utežmi pazite zlasti na poravnano hrbtenico. Vse vaje izvajajte počasi, enakomerno in silno. V kolikor ste začetnik, vse vaje izvajajte približno 5 do 10-krat v 3 sklopih.

9. Vaje

Nižja težavnostna stopnja

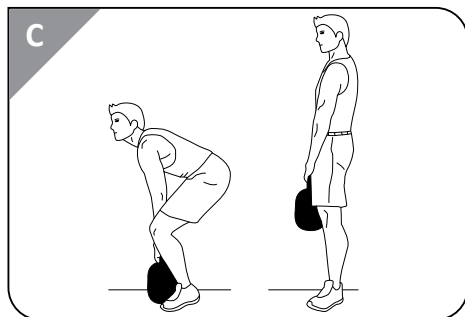
Dvigovanje »mrtve teže« (sl. C)

Izhodiščni položaj: Razmaknite noge v širino ramen, pri čemer morajo biti vaša stopala usmerjena navzven. Pustite roki iztegnjeni in rahlo pokrčite kolena. Hrbet zadržite izravnani in usmerite pogled naprej. Težišče je na petah. Utežni zvonec stoji pred vami na tleh.

Izvedba:

1. Poprimite za ročaj **2** utežnega zvonca z obema rokama. Hrbtne strani dlani sta usmerjeni naprej.
2. Pustite roki iztegnjeni in utežni zvonec dvignite iz nog.
3. Vzravnavajte se in nato vrnite v izhodiščni položaj.

Različica: To vajo izvajajte samo z eno roko na ročaju.



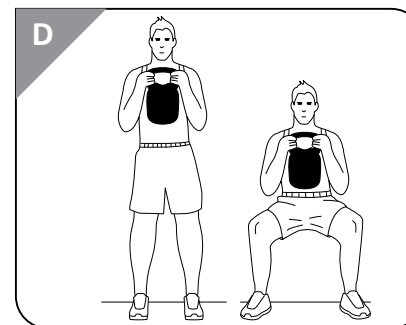
Dvigovanje uteži v počepu (sl. D)

Izhodiščni položaj: Razmaknite noge nekoliko širše od širine ramen, pri čemer morajo biti vaša stopala usmerjena navzven. Pazite, da so vaša kolena čvrsto iztegnjena. Utežni zvonec držite ob straneh ročaja **2** z obema rokama in ga dvignite do višine prsi.

Izvedba:

1. Napnite trebuh in se z zadnjico počasi spustite v počep. Pri tem hrbet zadržite izravnani in usmerite pogled naprej.
2. Na polovici se za hip ustavite, izdihajte in potem počepnite še nižje. Peti pritisnite trdno ob tla.

3. Počasi se ponovno pomikajte navzgor. Pri tem vdihnite in napnite zadnjico, dokler niste ponovno v izhodiščnem položaju.



Srednja težavnostna stopnja

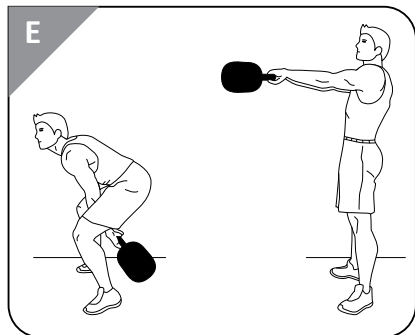
Zamah (sl. E)

Izhodiščni položaj: Utežni zvonec stoji pred vami na tleh. Razmaknite noge nekoliko širše od širine ramen, pri čemer morajo biti vaša stopala usmerjena naravnost naprej.

Izvedba:

1. Spustite boke tako, kot da bi se hoteli usesti. Pri tem hrbet zadržite izravnani in usmerite pogled naravnost naprej.
2. Poprimite za ročaj **2** utežnega zvonca z obema rokama. Hrbtne strani dlani sta usmerjeni naprej.
3. Nato utežni zvonec z visečimi rokami zanihajte med svojima nogama in s silnim iztegom v bokih ponovno naprej. Pri tem se vzravnavajte. Pazite, da nikoli ne dvigujete iz ramen. Zamah mora biti dovolj močan, da utežni zvonec z iztegnjenimi rokami prenesete do višine ramen.
4. Za hip se ustavite v najvišjem položaju, izdihajte in utežni zvonec nato ponovno odložite pred svoja stopala na tla.

Različica: To vajo izvajajte samo z eno roko na ročaju.

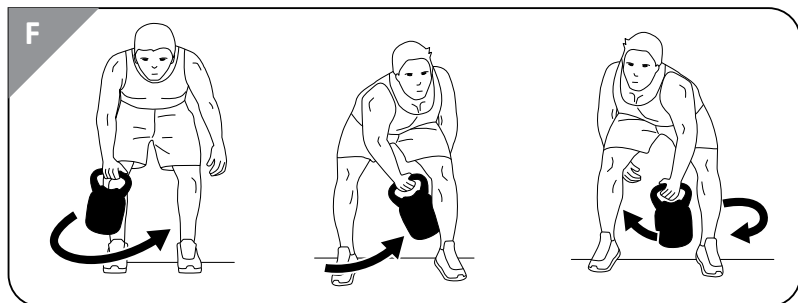


»Ležeča osmica« (sl. F)

Izhodiščni položaj: Izravnajte se in razmaknite noge v širino ramen, pri čemer morajo biti vaša stopala in kolena usmerjena rahlo navzven.

Izvedba:

1. Izravnajte hrbet, tako da bo glava predstavljal podaljšek hrbtenice.
2. Držite utežni zvonec za ročaj **2** in ga med vašimi nogami zanihajte od spredaj v smeri nazaj.
3. Utežni zvonec na tej točki preprite v drugo roko in ga vodite po zunanji strani ob nogi naprej.
4. Utežni zvonec ponovno vodite med nogama od spredaj v smeri nazaj in ga ponovno preprite. Gibanje utežnega zvonca opisuje ležečo osmico.

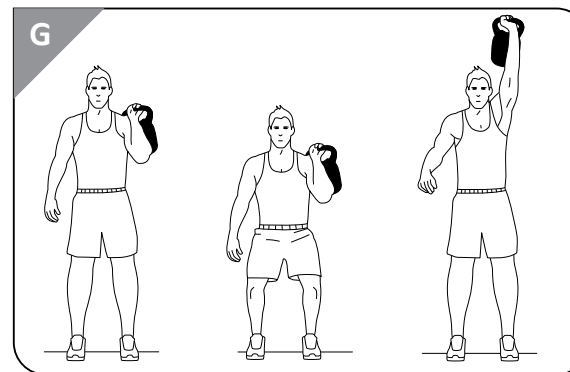


Potiskanje (sl. G)

Izhodiščni položaj: Izravnajte se in razmaknite noge v širino ramen. Eno roko pokrčite in utežni zvonec, ki ga držite za ročaj **2**, vodite na višino ramen, dokler ne bo usmerjen v smeri nazaj. Hrbtina strani dlani je prav tako usmerjena nazaj.

Izvedba:

1. Postavite se v izhodiščni položaj in počasi pokrčite kolena. Pri tem pazite, da ostane telesna drža izravnana in pogled usmerjen naravnost naprej.
2. Za hip zadržite ta položaj.
3. Nato se ponovno izravnajte, iztegnite roko navzgor in ob tem dvignite utežni zvonec navzgor.
4. Za hip zadržite ta položaj.
5. Nato se vrnite v izhodiščni položaj.



Visoka težavnostna stopnja

Trebušnjaki (sl. H)

⚠ OPOZORILO! Nevarnost telesnih poškodb!

Ob napačni izvedbi vaje ali pomanjkljivi pozornosti vam lahko utežni zvonec po nesreči pade na tla in se pri tem poškodujete.

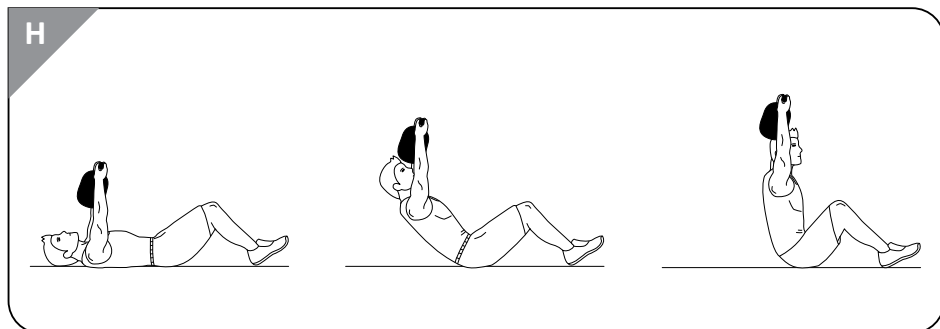
- Te vaje ne izvajajte, če ste utrujeni in/ali niste dovolj zbrani.

- To vajo izvajajte le s čistimi in suhimi dlanmi.

Izhodiščni položaj: Ulezite se na blazino na hrbet in pokrčite noge. Obrnite se na bok in z obema rokama poprimite za ročaj 2 utežnega zvonca. Obrnite se nazaj na hrbet in pri tem iztegnite roke navzgor. Utežni zvonec držite z iztegnjenimi rokami nad vašim trupom.

Izvedba:

1. Ostanite v izhodiščnem položaju in počasi potiskajte trup navzgor. Pri tem pazite, da hrbet ostane izravnán, roki pa še vedno iztegnjeni. Zapestja naj ostanejo ravna in usmerite pogled naprej.
2. Trup dvignite navzgor toliko, da utežnega zvonca ne držite neposredno nad svojo glavo.
3. Roke zadržite v enakem položaju in se počasi ponovno ulezite na blazino.



10. Čiščenje in shranjevanje

OBVESTILO! Nevarnost materialne škode!

- Nikoli ne uporabljajte agresivnih čistil, čistil za drgnjenje ali čistil, ki vsebujejo topila, kovinskih gobic ali trdih ščetk.

Utežni zvonec očistite z rahlo navlaženo krpo ter ga naposled pustite, da se dobro posuši.

Utežni zvonec hranite na suhem in otrokom nedostopnem mestu ter na sobni temperaturi.

11. Napotki za odlaganje med odpadke

Utežni zvonec in vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravičnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

12. Tehnični podatki

Nastavljiva teža: 2, 3, 4 ali 5 kg



2022-05

SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

(AT) (CH) Vertrieben durch /

Commercialisé par /

Commercializzato da /

(HU) Gyártó / (SI) Distributer:

ASPIRIA NONFOOD GMBH,
LADEMANNBOGEN 21-23,
22339 HAMBURG, GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE • ASSISTENZA POST-VENDITA
ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA

819482

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.

Veillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.

La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI SUISSE**.

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

Prosimo, oglasite se v vam najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK:
ANS-21-084

01/2023

3

JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY