



Használati útmutató

## Általános tudnivalók

### Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót

A használati útmutató ehhez az egykezes súlyzószett, 10 kg termékhez tartozik (a továbbiakban elnevezése: „súlyzószett”). Fontos tudnivalókat tartalmaz az összeszereléséről és a használatáról.

A súlyzószett használata előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a súlyzószett károsodásához vezethet. A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használatra. Ha a súlyzószettet továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

### Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a súlyzószetten és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.

#### FIGYELMEZTETÉS!

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.

#### ÉRTESETÉS!

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



Ez a jel az összeszereléssel, valamint a kezeléssel kapcsolatosan nyújt hasznos, kiegészítő információkat.

## Biztonság

### Rendeltetészerű használat

A súlyzószett kizárólag edzőszökként használható. A súlyzószett csak magánhasználatra készült, kereskedelmi, valamint orvosi vagy terápiás célokra nem alkalmas. A súlyzószett nem gyermekeknek való játékszer.

A súlyzószettet kizárólag a használati útmutatóban megfelelően használja. Bármely más használati rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás, nem megfelelő használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

## Biztonsági utasítások

#### FIGYELMEZTETÉS!

**Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például az idősebb emberekre, és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például a nagyobb gyerekekre).**

- Gyermekek nem játszhatnak a súlyzószettel.
- Ne engedje, hogy a gyermekek a csomagolófóliával játszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.

#### VIGYÁZAT!

### Sérülésveszély!

A súlyzószett rendeltetéses használata sérülésekhez vezethet.

- Használat előtt mindig ellenőrizze a súlyzó tárcsák és a rugós szorítók megfelelő illeszkedését.
- A súlyzóval történő gyakori érintkezés bőrirritációt, bőrkeményedést okozhat. Óvja a bőrét a megfelelő ruházattal.
- A súlyok megemlésekor és hordozásakor a gerincoszlop helytelen terhelése miatt fennáll az egészségkárosodás veszélye. A súlyzó megemlésekor ügyeljen arra, hogy mindig egyenesen tartsa a hátát.
- Kerülje a nagy megerőltetéssel járó, testét kifordító mozdulatokat.
- A növekedésben lévők és az előzetes terhelésnek kitétt személyek esetében javasolt orvossal konzultálni az edzés megkezdése előtt.
- A túlzott megerőltetés vagy a gyakorlatok hibás kivitelezése egészségkárosodáshoz vezethet.
- Ügyeljen a biztos egyensúlyra.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Az edzést teljesítőképeségének megfelelően végezze.
- Ha panaszokat észlel, hagyja abba azonnal az edzést és forduljon orvoshoz.

#### ÉRTESETÉS!

### Meghibásodás veszélye!

A súlyzószett szakszerűtlen kezelésével kárt okozhat.

- Csak a mellékelt súlyzó tárcsákat vagy a termékhez illő Crane súlyzó tárcsákat használjon. Nagyobb súlyok esetén fennáll a veszélye, hogy a rúd eltörik.
- A súlyzó rúdja eltörhet a súlyzó repedései, károsodása miatt.
- Használjon megfelelő alátétet a padló védelme érdekében.

## Az edzés előkészítése

### A súlyzószett és a csomag tartalmának ellenőrzése

#### ÉRTESETÉS!

### Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy más hegyes tárgyval nyitja ki, azzal könnyen kárt tehet a súlyzószettben.

- Óvatosan nyissa ki a csomagolást.
- 1. Vegye ki a súlyzószettet a csomagolásból.
- 2. Vegye le róla a csomagolást.
- 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a súlyzószetten vagy bármely részén. Amennyiben igen, ne használja a súlyzószettet. Forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervizcímen.
- 4. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A ábra**).

### A súlyzó tárcsák felszerelése

#### VIGYÁZAT!

### Sérülésveszély!

A súlyzó tárcsák hibás felszerelése sérülést okozhat.

- Mindig ellenőrizze a használat előtt, hogy a súlyzó tárcsák kellően rögzültek-e, hogy le ne essenek.



A súlyzó tárcsákat a nagyságuk és súlyuk alapján rendezze el. Először a legnagyobb, legnehezebb súlyzó tárcsát, végül pedig a legkisebb, legkönnyebb súlyzó tárcsát csúsztassa a súlyzó rúdra (lásd **B ábra**).



Ügyeljen arra, hogy a súlyzó rúd mindkét végére ugyanakkora súly legyen felhelyezve.

1. Csúsztasson egy vagy több súlyzó tárcsát (1 kg **3** vagy 2 kg **4**) az egykezes súlyzó rúdjának **1** egyik végére.
2. Rögzítse a súlyzó tárcsákat a rugós szorítókkal **1** (lásd **C ábra**) úgy, hogy a fogantyúkat összenyomja és az egykezes súlyzó rúdjára **1** csúsztatja.
3. A rugós szorítókat **2** olyan szorosan csúsztassa a súlyzó tárcsákig **3/4**, hogy a súlyzó tárcsák stabilan rögzítve legyenek.
4. Ismétlje ezt meg a másik oldalon is.

Sikeresen felszerelte a súlyzó tárcsákat.

### A súlyzó tárcsák cseréje/levétele

1. A **3** vagy **4** súlyzó tárcsák cseréjéhez vagy levételéhez nyomja össze a rugós szorító fogantyúit, és húzza le a rugós szorítókat **2** az egykezes súlyzó rúdjáról **1**.
2. Szükség szerint vegyen le súlyzó tárcsákat, vagy csúsztasson rá további súlyzó tárcsákat az egykezes súlyzó rúdjára **1**.
3. Nyomja össze a rugós szorító fogantyúit, és a rugós szorítókat **2** olyan szorosan csúsztassa a súlyzó tárcsákig **3/4**, hogy a súlyzó tárcsák stabilan rögzítve legyenek.

Sikeresen kicserélte vagy levette a súlyzó tárcsákat.

## Edzés

#### VIGYÁZAT!

### Sérülésveszély!

Ha egészségügyileg nincs olyan állapotban, hogy a súlyzószettel eddzen, az edzés káros lehet az egészségére. A súlyzószett szakszerűtlen használata ugyancsak egészségügyi károkat okozhat.

- Az első edzés megkezdése előtt végeztesse orvosával átfogó erőnléti vizsgálatot.
- Amennyiben már fennálló szívügyi, keringési, ortopédiai vagy egyéb egészségügyi problémája van, kérje ki orvosa véleményét az első edzés megkezdése előtt.
- Ha az edzés során szédülés, rosszullet, mellkasi fájdalom vagy más szokatlan tünet jelentkezik, azonnal szakítsa félbe az edzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
- A súlyok megemlésekor a hátat elfordító mozgások kedvezőtlenül hatnak az ágyékcsigolyákra. Az edzés előkészületei, valamint maga az edzés során mindig ügyeljen a helyes emelési és szállítási technikára.
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje.
- A súlyzószettel történő edzés során mindig viseljen megfelelő sportruhát és -cipőt.
- Csúszásmentes gumitalppal rendelkező cipőt viseljen.
- Az edzés során mindig ügyeljen arra, hogy testét mindig befejtse. Tartsa mindig egyenesen a hátát. Ne nyomja ki a fenekét és kerülje az ágyéki homorulatot.
- Ügyeljen rá, hogy a súlyokat mindig izomerőből tartsa meg, kímélve az ízületeket.
- Soha ne hajlítsa be teljesen a karját és a lábát.
- Mindig stabilan álljon, és ügyeljen a biztos egyensúly megtartására.
- Viseljen bőr vagy műbőr kesztyűt, hogy védje a kezét a hólyagosodástól, bőrkeményedéstől.
- Az ülve végzett gyakorlatok során ügyeljen arra, hogy a szék vagy pad stabil legyen, elbírija a súlyt és ne billegjen.
- A fekvő végzett gyakorlatok során használjon sportmatracot vagy lehetőleg súlyzópadot.

#### ÉRTESETÉS!

### Meghibásodás veszélye!

A súlyzószett szakszerűtlen kezelésével kárt okozhat.

- Tartsa be a tárgytól, falaktól, mennyezettől számított legkisebb, 1,5 méteres távolságot.
- A súlyzó tárcsákat és a súlyzó párnázott felületre vagy súlyzó tartóra tegye le.
- Csak vízszintes és csúszásmentes felületen eddzen.

A súlyokkal való edzés mindegyikét az izmok erősítésére és kialakítására szolgál. Minden mozdulatot lassan, egyenletesen és erőteljesen végezzen. A hirtelen mozdulatok, lendítések vagy a túl nagy súlyok nem célravezetők – negatív hatást gyakorolnak az egészségre. Az egyes gyakorlatok során ügyeljen a légzés ritmusára. Akkor fújja ki a levegőt, amikor erőből végez egy mozdulatot, és belégzéskor térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

Ha bizonytalan, hogy vajon jól végzi-e a gyakorlatot, keressen fel egy edzőt vagy tájékozódjon az internet, illetve a szakirodalom segítségével.

### A markolat tartása

A súlyzóra markoláshoz különböző fogási technikák vannak.

**Felső fogás:** Felülről fogja meg a súlyzórudat. A tenyere lefelé nézzen.

**Alsó fogás:** Alulról fogja meg a súlyzórudat. A tenyere felfelé nézzen.

### Az edzés menete

Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje. Végezzen az összes gyakorlatból 5–10 ismétlést, majd váltson a másik oldalra. Ezután tartson körülbelül 60 másodperc szünetet. Arra használja a szünetet, hogy ellazítsa az izmait és igyon egy keveset. Ezután végezzen egy újabb sorozatot ugyanabból vagy egy másik gyakorlatból. Kezdetben az edzés két-három sorozatból álljon a legkisebb súlyokkal. Idővel növelje a gyakorlatok és a sorozatok számát, valamint a használt súlyok méretét. Minden edzést körülbelül 10 perces levezetéssel fejezzen be.

### Bemelegítés

Alaposan rázza le a kezét, a karját, a lábfejét és a lábát. Végezzen körkörös mozdulatokat csuklójával, bokájával, csípőjével és karjával. Óvatosan kezdjen bele, és lassan növelje az intenzitást.

A másik irányba forgatva is végezze el a mozdulatokat. Fordítsa a felsőtestét jobbról balra, miközben a csípő előre néz. Lendítse a lábát előre és hátra. Eközben lehetőleg támaszkodjon egy széktámlára vagy ahhoz hasonló tárgyra.

Fordítsa a fejét óvatosan jobbról balra, majd nagyon óvatosan körözzön vele. Egészségi állapottól függően végezzen néhány térdhajlítást, törzshajlítást, szökdelést vagy fusson helyben, miközben a térdét felhúzza.

Ha már kellően bemelegített, kezdje el a nyújtó gyakorlatokat fekvő vagy álló helyzetben. Ügyeljen arra, hogy az összes testrészét kinyújtsa, majd lazítsa. Ha az összes izom laza, bemelegedett és nem érez feszülést, elkezdheti az edzést.

## EGYKEZES SÚLYZÓSZETT, 10 KG



Aktuális állapot: 2023-07

HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

3

ÉV  
JÓTÁLLÁS

### ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

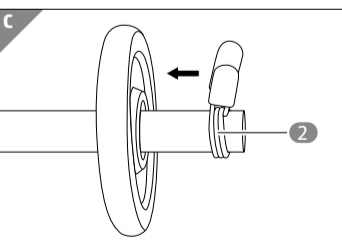
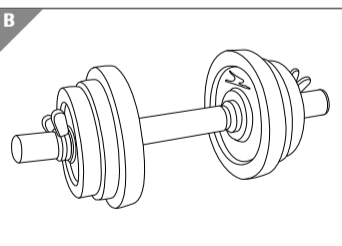
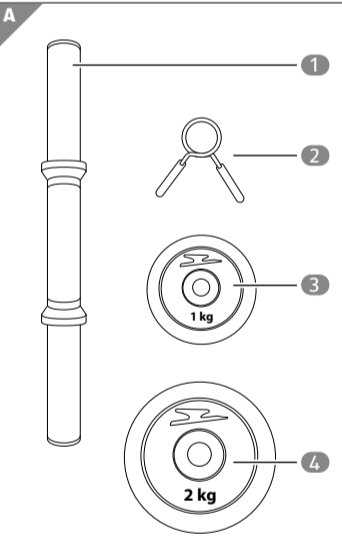
829228

Kérjük forduljon a magyarországi ALDI áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:

ANS-19-046

01/2024



### A csomag tartalma/részei

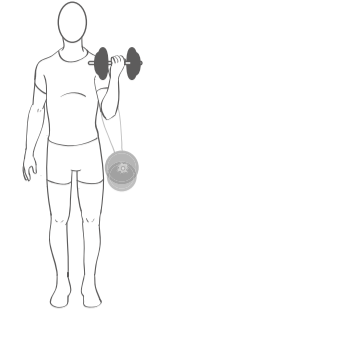
1. Az egykezes súlyzó rúdja
2. Rugós szorító, 2 db
3. Súlyzó tárcsa 1 kg, 4 db
4. Súlyzó tárcsa 2 kg, 2 db

## Gyakorlatok

### Bicepsz

#### Karhajlítás (curl)

Bicepszizom és izomerősítés.



**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen, oldalra leeresztett kezekkel. Tartsa az egykezes súlyzót tenyerével a teste irányába. A könyök a gyakorlat ideje alatt lazán, a csípő mellett marad. Másik kezét eressze le, vagy támassza lazán a csípőjére.

**Kivitelezés:** Hajlítsa lassan felfelé a karját, kezében a súlyzóval. Eközben hajlítsa be a csuklóját úgy, hogy a tenyér a felső pozícióban hátrafelé nézzen. Ezután nyújtsa vissza a karját lassan kiindulási helyzetbe.

**Változatok:** Az egykezes súlyzóval történő karhajlításnak különböző változatai vannak.

Kalapácshajlítás: Hajtsa végre a mozdulatot a csukló behajlítása nélkül. A kéz ekkor az ellentétes váll irányába mozog.

Egyenes karhajlítás: A kiinduló helyzetben a tenyér előre mutat, a csukló mozgás közben nem mozog.

Váltakozó karhajlítás: Vegyen egy másik súlyzót a másik kezébe és hajtsa végre a mozgást (vagy a változatokat) mindkét kézzel felváltva. Ezenkívül a karhajlításokat ülve is végrehajthatja. Mindig ügyeljen arra, hogy a hát egyenes legyen és a könyök ne mozduljon el.

#### Koncentrált karhajlítás (koncentrált curl)

Bicepszizom és izomerősítés.



**Kiindulási helyzet:** Üljön le széles terpeszben a padra. Nyújtott háttal dőljön előre, és támaszkodjon kezével a lábára. Másik kezével tartsa az egykezes súlyzót a két lába között. A tenyere felfelé néz. Nyomja a súlyzót tartó karjának könyökét combjához olyan módon, hogy a kar ne legyen teljesen nyújtva.

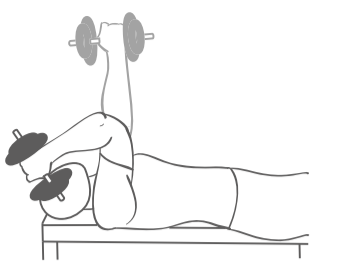
**Kivitelezés:** Hajlítsa be a könyökét. Az alkar eközben felfelé mozog. A könyök a combhoz nyomva marad. Azután lassan eressze vissza az alkarját. Ügyeljen a gyakorlat közben arra, hogy háta egyenes legyen és ugyanabban a helyzetben maradjon.

**Változat:** Ülő helyzet helyett a gyakorlatot széles terpeszben, behajlított lábbal is elvégezheti.

### Tricepsz

#### Tricepsznyomás

Tricepszizom és izomerősítés.



**Kiindulási helyzet:** Feküdjön a hátára. Ha padon fekszik, feje legyen a pad végén. Tartsa a karját a súlyzóval függőlegesen felfelé.

**Kivitelezés:** Óvatosan hajlítsa be a könyökét. Az egykezes súlyzó a fej irányába mozog és a füle mellé érkezik. Ne érintse a padlóhoz. A könyök felfelé néz. Nyújtsa ki a karját és mozgassa a súlyzót felfelé.

**Változat:** Ezt a gyakorlatot egyidejűleg két súlyzóval is végrehajthatja.

#### Karhajlítás felfelé

Tricepszizom és izomerősítés.



**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen. Tartsa az egykezes súlyzót nem egészen nyújtott karral felfelé.

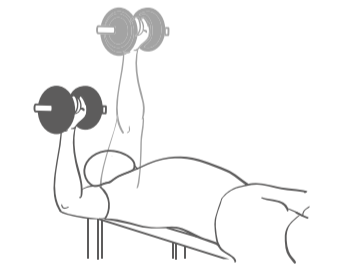
**Kivitelezés:** Óvatosan hajlítsa be a könyökét. Hajlítsa be a könyökét annyira, hogy a súlyzó feje mögött, a nyakánál legyen és a könyök felfelé mutasson. Nyújtsa ki újra a karját felfelé.

**Változat:** Ezt a gyakorlatot végrehajthatja egyidejűleg mindkét karjával is. Az egykezes súlyzót vagy mindkét kezével, összekulcsolt ujjakkal a súlyzórúdon tartja, vagy két súlyzót használ. A gyakorlat ülve is végrehajtható.

#### Mell

#### Fekvenyomás

A mellizom és a tricepsz erősítése.



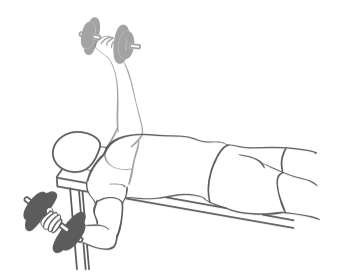
**Kiindulási helyzet:** Feküdjön a hátára. Lábaik enyhén feltámaszthatja. Az egyik kéz a test mellett helyezkedik el. Tartsa az egykezes súlyzót a másik kezével, nem egészen kinyújtott karral függőlegesen felfelé. A tenyér a láb felé mutat.

**Kivitelezés:** Hajlítsa be a könyökét úgy, hogy felkarja a test tengelyéhez képest derékszögben és a padlóval párhuzamosan legyen. Ne érintse a padhoz.

**Változat:** Ez a gyakorlat különösen hatékony, ha egyidejűleg két súlyzóval végzi.

#### Fekvenyomás padon

A mellizmok erősítése.



**Kiindulási helyzet:** Feküdjön a hátára. A lábakat behajlíthatja. Az egyik kéz a test mellett helyezkedik el. Másik kezével tartsa az egykezes súlyzót egyenesen felfelé. A tenyér oldalról a test irányába mutat. A gyakorlat során ne nyújtsa ki teljesen a karját.

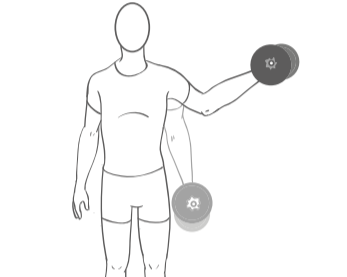
**Kivitelezés:** Mozgassa az egykezes súlyzót tartó karját nagy ívben oldalra, amíg az a test tengelyével derékszögbe nem kerül. Ne érintse a padlóhoz.

Térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

**Változat:** A gyakorlat különösen hatékony, ha egyidejűleg két súlyzóval végzi.

#### Oldalemelés súlyzóval

A mellizmok erősítése.



**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen, leeresztett kézzel. Tartsa az egykezes súlyzót tenyerével a teste irányába.

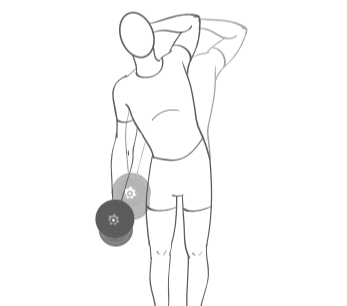
**Kivitelezés:** Emelje fel a súlyzót oldalra, vállmagasságig. Ezután lassan engedje vissza a karját a kiindulási helyzetbe.

**Változat:** A gyakorlatot ülve, enyhén előrehajtott felsőtesttel vagy egyidejűleg két súlyzóval is végezheti.

#### Has

#### Törzshajlítás oldalra

A has- és törzszimok erősítése.



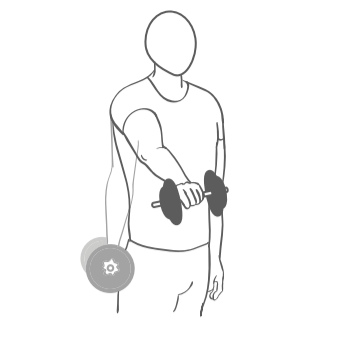
**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen, kis terpeszben. Tartsa a súlyzót maga mellett. A tenyér a test felé mutat. Támassza a másik karját lazán a csípőjére vagy tegye a feje mögé.

**Kivitelezés:** Hajoljon oldalra, a súlyzót engedje le. Majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe. Ügyeljen arra, hogy hátát a gyakorlat során végig egyenesen tartsa, és csak oldalra hajoljon.

### Vállak

#### Vállemelés előre

A vállizom és a mellizmok erősítése.



**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen, leeresztett kézzel. Tartsa az egykezes súlyzót az egyik kezében, tenyerével a teste irányába.

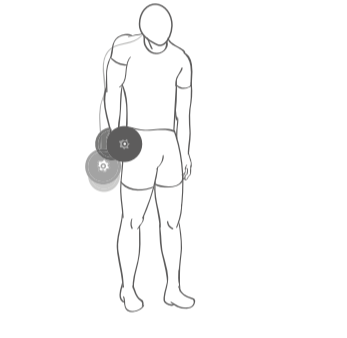
**Kivitelezés:** Emelje az egykezes súlyzót enyhén behajlított kézzel előre, vállmagasságig. Fordítsa el eközben csuklóját úgy, hogy tenyere végül lefelé nézzen. Ezután eressze vissza az egykezes súlyzót lassan a kiindulási helyzetbe.

**Változat:** Az egykezes súlyzót két kézzel is foghatja a rúdnál és nem teljesen nyújtott karral teste előtt felemelheti és leeresztheti. A gyakorlat ülő helyzetben és két súlyzóval is elvégezhető.

#### Vállemelés (shrug)

A váll- és nyakizom erősítése.

A merevség oldása és tartás javítása.



**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen. Tartsa a súlyzót maga mellett. A tenyér a test felé mutat. A kar az egész gyakorlat során enyhén nyújtva marad. Tartsa a másik karját lazán lógatva.

**Kivitelezés:** Húzza vállát a lehető legmagasabbra. Tartsa a vállát egy pillanatra ebben az állapotban, majd ismét eressze le lassan.

**Változat:** Módosítson a gyakorlaton úgy, hogy vállait emelés közben előrehúzza. Az egykezes súlyzó ekkor a teste előtt mozog. Hajtsa végre a gyakorlatot egyszerre két súlyzóval.

#### Lábak

A lábgyakorlatokhoz két súlyzóra van szüksége ahhoz, hogy mindkét karját egyenletesen terhelje. Súlyzók helyett súlyzórácsokat is tarthat a két kezében.

<b><span>▲</span> VIGYÁZAT!</b>
---------------------------------

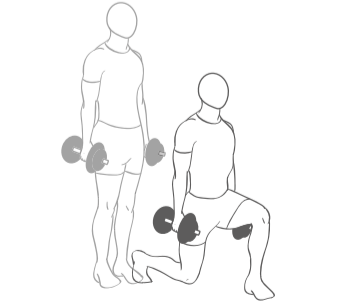
#### Sérülésveszély!

A súlyzótárcsák szakszerűtlen használata sérülést okozhat.

– Győződjön meg arról, hogy biztosan tartja a súlyzótárcsákat, azok nem csúszhatnak ki a kezéből.

#### Kitörés

A comb- és fenékizmok erősítése.



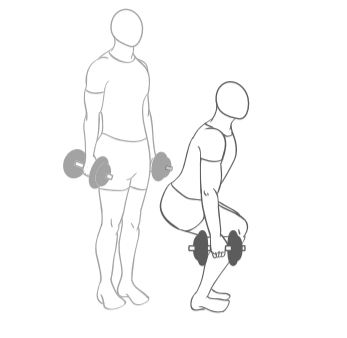
**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen lépőállásban, de nem kifeszített térdde. Engedje le oldalra mindkét kezét, és tartson mindegyikben egy súlyzót vagy egy súlyzótárcsát, tenyerét a teste felé fordítva. A felsőtest az egész gyakorlat során egyenes marad.

**Kivitelezés:** Hajlítsa be a térdét úgy, hogy felsőteste egyenesen tartva lefelé mozduljon. Az elől lévő alsó lábszár függőleges. A térd nem nyúlhat túl a lábujjhegy elé. Az elől lévő comb vízszintes. A hátsó térdnek majdnem meg kell érintenie a padlót. Tolja felsőtestét lassan ismét a kiindulási helyzetbe.

**Változat:** Változtassa a gyakorlat során a kitörés nagyságát.

#### Térdhajlítás

A comb- és fenékizmok erősítése.



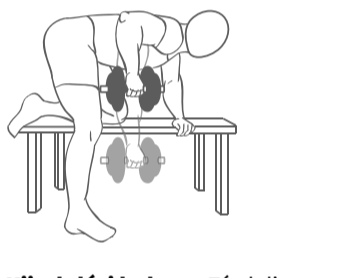
**Kiindulási helyzet:** Álljon egyenesen, nagyjából csípő szélességű terpeszben. Mindkét kezében tartson egy súlyzót vagy súlyzótárcsát tenyérrel befelé. A könyököket enyhén hajlítsa be.

**Kivitelezés:** Hajlítsa be mindkét térdét egészen addig, amíg mindkét comb körülbelül vízszintes. Karjai közben legyenek kinyújtva. A hát egyenes marad, csak enyhén döntse meg. Nyomja vissza magát térből a kiindulási helyzetbe.

#### Hát

#### Evezés

A hátizmok erősítése.



**Kiindulási helyzet:** Térdeljen egyik térdével a padra. Hajlítsa felsőtestét előre, szabad kezével támaszkodjon meg a padon. Lógassa a súlyzót tartó karját a súlyzóval lefelé. A tenyér a pad felé mutat.

**Kivitelezés:** Hajlítsa könyökét felfelé és kifelé, majd húzza fel lassan a súlyt. Azután ismét eressze le a súlyt. A hátnak a gyakorlat során végig ugyanabban a helyzetben, egyenesen kell maradnia.

**Változat:** Fordítsa a súlyzót leengedéskor úgy, hogy a tenyér hátrafelé mutasson.

#### Levezetés

A levezető fázisban feszítse meg még egyszer az összes izmát, majd lazítsa le őket. A bemelegítő fázis során végzett gyakorlatokat elvégezheti fordított sorrendben, hogy szervezete lassan ismét normál állapotba kerüljön. Amennyiben a test bizonyos részein feszülést érez, óvatosan rázza meg az igénybe vett testrészeken lévő izmokat és masszírozza meg az adott helyet.

## Tisztítás

## ÉRTEŚÍTÉS!

#### Meghibásodás veszélye!

Az egykezes súlyzószett szakszerűtlen kezelésével kárt okozhat.

– Ne használjon agresszív tisztítószert, fém- vagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.

- Törölje át az egykezes súlyzót és a súlyzótárcsákat enyhén benedvesített kendővel.
- Utánahagyjamindenrészteltjesen megszáradni.

## Tárolás

- Az edzés után szedje szét az egykezes súlyzót.
- Az egykezes súlyzószett száraz helyen, szobahőmérsékleten, gyermekek elől elzárva tárolja.

Normál körülmények között a termék nem igényel karbantartást. Rendszeresen ellenőrizze minden részét, hogy azok megfelelően tartanak-e, valamint nem sérültek vagy kopottak-e. A hibás részeket ki kell cserélni.

## Műszaki adatok

Modell:	ANS-19-046
Súly:	10 kg
Cikkszám:	829228

## Leselejtezés

### A csomagolás leselejtezése

