



# Használati útmutató



## 4 az 1-ben súlyzókészlet



## Tartalomjegyzék

1. Általános tudnivalók.....	3
2. Alkalmazott szimbólumok.....	3
3. Rendeltetésszerű használat.....	4
4. Biztonsági tudnivalók.....	4
5. A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése .....	5
6. A csomag tartalmának ellenőrzése.....	6
7. A súlyzókészlet összeszerelése .....	6
8. Súlyzókészlet összeszerelése rövid súlyzóvá .....	7
9. Súlyzókészlet összeszerelése hosszú súlyzóvá.....	7
10. Súlyzókészlet összeszerelése harangsúlyzóvá .....	8
11. Súlyzó tárcsák cseréje / eltávolítása .....	9
12. Edzés .....	9
13. Példagyakorlatok .....	11
14. Tisztítás és tárolás.....	16
15. Ártalmatlanítási tudnivalók .....	17
16. Műszaki adatok .....	17

## Általános tudnivalók



Az első használat előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különös tekintettel a biztonsági tudnivalókra; a 4 az 1-ben súlyzókészletet kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. A következő útmutatások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a 4 az 1-ben súlyzókészlet elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót későbbi használatra. Ha a 4 az 1-ben súlyzókészletet más felhasználónak továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is. A használati útmutató PDF-fájlként is beszerezhető. Ehhez vegye fel a kapcsolatot ügyfélszolgálatunkkal az alábbi e-mail címen: [info@aspiria-nonfood.de](mailto:info@aspiria-nonfood.de).

A jobb olvashatóság érdekében a 4 az 1-ben súlyzókészletet a továbbiakban egyszerűen súlyzókészletként említjük.

## Alkalmazott szimbólumok

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



A 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.



Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.

## Rendeltetésszerű használat

A súlyzókészletet otthoni erősítésre tervezték. A súlyzókészlet kizárólag otthoni használatra szolgál, kereskedelmi, terápiás és gyógyászati célú felhasználásra nem alkalmas. A súlyzókészlet nem játékszer. A súlyzókészlet kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat.

## Biztonsági tudnivalók

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

#### Gyermekeket fenyegető veszélyek!

- A súlyzókészlet nem játékszer. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a súlyzókészlet vagy a csomagolóanyag közelében.

### ⚠ VIGYÁZAT!

#### Sérülésveszély!

- A súlyzókészlet szakszerűtlen kezelése sérüléseket okozhat.
- Minden egyes használat előtt ellenőrizze a súlyzó tárcsák és a zárócsavarok szoros illeszkedését.
  - Minden egyes használat előtt ellenőrizze a súlyzó készletet, hogy nem sérült-e meg. Ha a súlyzó készlet sérült, ne használja.
  - Ne végezzen semmilyen módosítást a súlyzó készleten.
  - Súlyok emelésekor és cipelésekor a gerinc helytelen terhelése miatt fennáll az egészségkárosodás veszélye. A súlyzó felemelésekor mindig ügyeljen rá, hogy a háta egyenes legyen és a megfelelő izomtónusra.
  - Mindig ügyeljen rá, hogy biztosan álljon.
  - Edzés előtt vizsgálta ki általános edzettségi állapotát házi orvosával. Kérdezze meg orvosát, van-e ellenjavallata egészségi szempontból a súlyzó készlettel való testedzésnek.
  - Ismert egészségi problémák (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések, ortopédiai panaszok stb.) esetén kérje ki orvosa tanácsát a súlyzó készlettel való edzés előtt.

- A serdülőkorúak és a már meglévő betegségben szenvedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvosukkal.

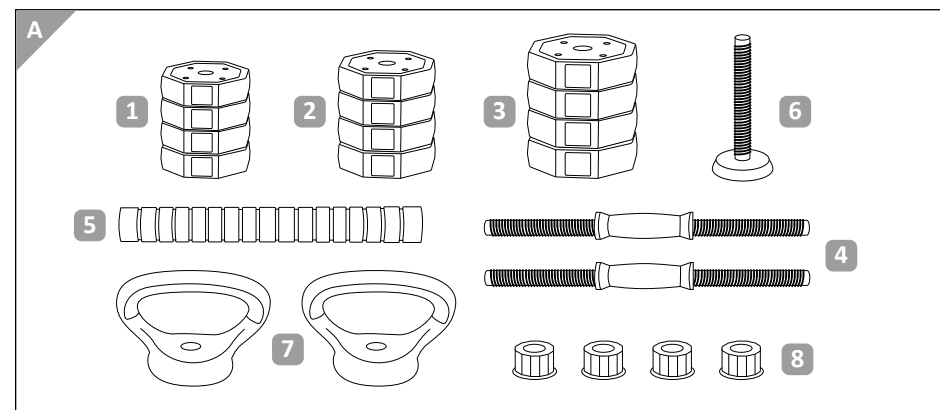
### ÉRTEŚÍTÉS!

#### Kerülje el az anyagi károkat.

- Kizárólag a csomagban található súlyzó tárcsákat használjon. Nagyobb súlyok esetén fennáll a veszélye, hogy a rúd eltörik.
- Használjon megfelelő alátétet, hogy megvédje a padlót.

## A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése

- |   |                               |   |                               |
|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | 4 db 1,25 kg-os súlyzó tárcsa | 6 | 1 db harangsúlyzó alapkészlet |
| 2 | 4 db 1,5 kg-os súlyzó tárcsa  | 7 | 2 db markolat                 |
| 3 | 4 db 2 kg-os súlyzó tárcsa    | 8 | 4 db zárócsavar               |
| 4 | 2 db súlyzó rúd               |   | Használati útmutató           |
| 5 | 1 db összekötő rúd            |   |                               |



## A csomag tartalmának ellenőrzése

### ÉRTEŚÍTÉS!

### Károsodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a súlyzókészletben. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát és a súlyzókészlet épségét. Ha problémát tapasztal, ne használja a súlyzókészletet.

## A súlyzókészlet összeszerelése

### ⚠ VIGYÁZAT!

### Sérülésveszély!

A súlyzókészlet helytelen összeszerelése sérüléseket okozhat.

- Minden egyes használat előtt ellenőrizze a súlyzótarcsák és a zárócsavarok szoros illeszkedését.
- Csak annyi súlyzótarcsát használjon, hogy a zárócsavart teljesen, azaz a teljes menetével fel tudja csavarozni a rúdra, illetve az alapkészletre.

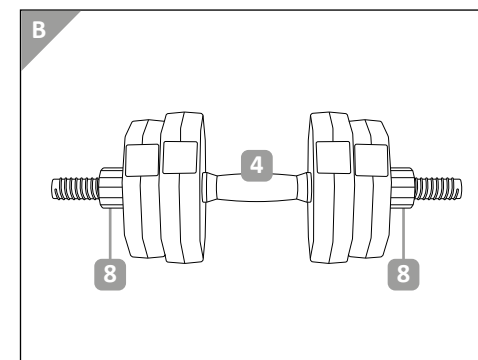
A súlyzókészletet összeszerelheti rövid súlyzóvá, hosszú súlyzóvá vagy harangsúlyzóvá. Ehhez a következő részekben leírtak szerint járjon el. Ezenkívül a markolatok fekvőtámasz keretként is használhatók.



Ügyeljen rá, hogy a súlyzótarcsák méretük és súlyuk szerint legyenek sorba rendezve. Először a legnagyobb, legnehezebb súlyzótarcsát, utoljára a legkisebb, legkönnyebb súlyzótarcsát helyezze rá a súlyzórúdra, ill. a harangsúlyzó alapkészletre. Ha a súlyzókészletet rövid súlyzóként vagy hosszú súlyzóként használja, ügyeljen rá, hogy a súlyzórúd mindkét végén megegyezzen az összsúly.

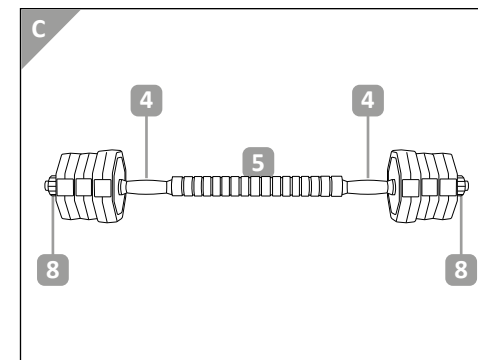
## Súlyzókészlet összeszerelése rövid súlyzóvá

1. Csúsztasson rá egy vagy több súlyzótarcsát **1**, **2** vagy **3** a súlyzórúd egyik végére **4**.
2. Az egyik zárócsavart szorosan a súlyzórúdon lévő **8** menetre rácsavarozva rögzítse a súlyzótarcsákat. Győződjön meg róla, hogy a zárócsavar szorosan illeszkedik a súlyzótarcsákra.
3. Ismétlje meg az 1. és a 2. lépést a másik oldalon is.



## Súlyzókészlet összeszerelése hosszú súlyzóvá

1. Csavarozza rá az összekötőrúdat **5** a súlyzórúd menetére **4**.
2. Csavarozza rá szorosan az összekötőrúd másik végét a másik súlyzórúd menetére.
3. Csúsztasson rá egy vagy több súlyzótarcsát **1**, **2** vagy **3** a súlyzórúd egyik végére.
4. Az egyik zárócsavart szorosan a súlyzórúdon lévő **8** menetre rácsavarozva rögzítse a súlyzótarcsákat. Győződjön meg róla, hogy a zárócsavar szorosan illeszkedik a súlyzótarcsákra.
5. Ismétlje meg a 3. és a 4. lépést a másik oldalon is.

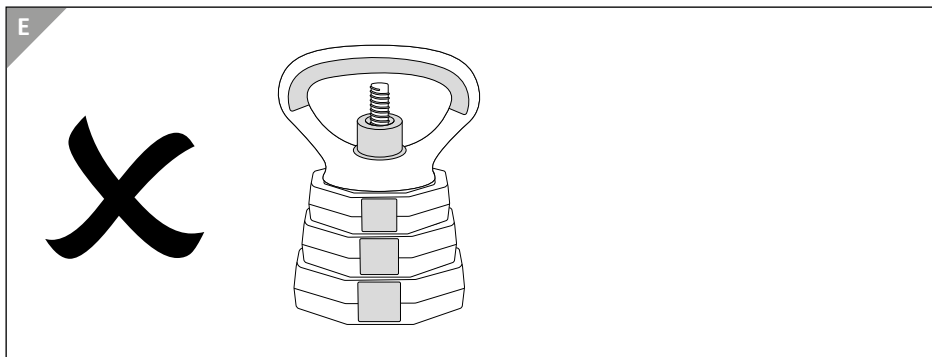
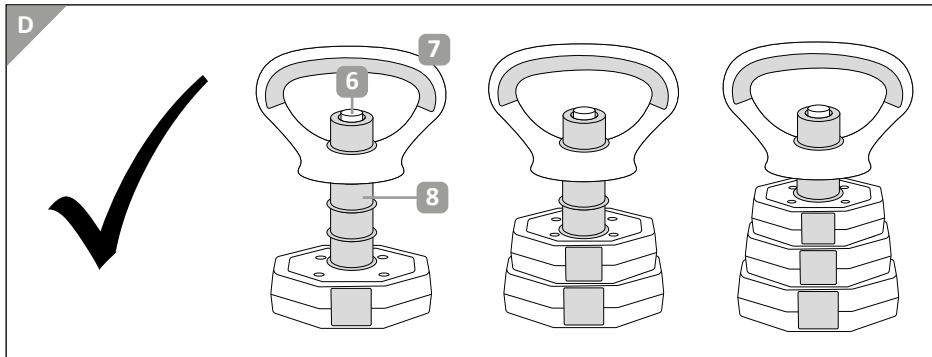


## Súlyzőkészlet összeszerelése harangsúlyzóvá



Egyszerre legfeljebb 3 súlyzőtárcsával használhatja a harangsúlyzót. Ha háromnál kevesebb súlyzőtárcsát használ, a hiányzó súlyzőtárcsák helyére helyezzen egy-egy zárócsavart, hogy mindig 5 elem legyen a harangsúlyzó alapkészleten. A markolatot fogása legyen kényelmes.

1. Tegye le a harangsúlyzó alapkészletet **6** a földre.
2. Egyszerre legfeljebb három súlyzőtárcsát **1**, **2** vagy **3** helyezzen meneten keresztül a harangsúlyzó alapkészletre **6**. Ha háromnál kevesebb súlyzőtárcsát használ, tölts fel zárócsavarokkal **8** a hiányos részt.
3. Rögzítse az utolsó súlyzőtárcsát egy másik zárócsavarral.
4. Csavarozza rá a markolatot **7** a harangsúlyzó alapkészletre.
5. Rögzítse a markolatot egy zárócsavar segítségével.



## Súlyzőtárcsák cseréje / eltávolítása

1. Csavarozza le a zárócsavarokat **8** a súlyzőrúdról **4**, ill. a harangsúlyzó alapkészletről **6**.
2. Vegye le vagy cserélje ki a súlyzőtárcsákat. Harangsúlyzóvá való összeszerelés esetén szükség esetén egészítse ki a zárócsavarokat, hogy a súlyzőtárcsák szorosan illeszkedjenek.
3. A zárócsavarokat szorosan a menetre rácsavarozva rögzítse a súlyzőtárcsákat.

## Edzés



### Sérülésveszély!

Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a súlyzőkészlettel edzzen, akkor a gyakorlatok károsíthatják egészségét. A súlyzőkészlet szakszerűtlen kezelése egészségkárosodást okozhat.

- Ha edzés közben szokatlan egészségügyi panaszok (pl. émelygés, szédülés, mellkasi fájdalmak) lépnek fel, fejezze be az erősítést, és forduljon orvoshoz.
- A súlyzóval való gyakori érintkezés bőrirritációt vagy bőrkeményedéseket okozhat. Védje kezeit a megfelelő kesztyűkkel.
- Súlyok emelésekor és cipelésekor a gerinc helytelen terhelése miatt fennáll az egészségkárosodás veszélye. A súlyzó felemelésekor mindig ügyeljen rá, hogy a háta egyenes legyen és a megfelelő izomtónusra. Ne domborítsa a hátát!
- Mindig ügyeljen rá, hogy biztosan álljon és meg tudja tartani az egyensúlyát. Ne nyújtsa ki teljesen a karját és lábát.
- Ne fordítsa el a testét, ha súly nehezedik rá.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.

- Mindig a teljesítményszintjének megfelelően végezze az edzést.
- Edzés közben mindig viseljen megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt.
- Mindig ügyeljen a gyakorlatok helyes kivitelezésére. Kétségek esetén, vagy ha egyéb gyakorlatokat kíván végrehajtani, kérje professzionális fitnessedző tanácsát, vagy tájékozódjon a megfelelő szakirodalom segítségével, ill. az interneten.
- Az ülve végzett gyakorlatoknál ügyeljen rá, hogy a szék vagy pad, amelyen ül, stabilan álljon, elbírja a testsúlyát és ne billegjen.
- Ha fekvé végzi a gyakorlatokat, használjon fitnessmatracot vagy lehetőség szerint stabil súlyzópadot.
- Tárgyaktól és falaktól tartson 1,5 méteres minimális távolságot.
- A súlyzótarcsákat és a súlyzót lehetőség szerint egy kipárnázott aljzatra vagy súlyzóállványra helyezze le.
- Kizárólag sík és csúszásmentes padlón eddzen.

Az edzést mindig a bemelegítési fázissal kezdje. Minden gyakorlatot 5–10-szer hajtson végre, majd váltson a másik oldalra. Ezután iktasson be egy kb. 60 másodperces szünetet. Ez idő alatt lazítsa el izmait és igyon némi folyadékot. Kezdjen el egy új szériát ugyanazzal vagy egy másik gyakorlattal.

Először két-három szériából álljon az edzése a legkisebb súlyokkal végezve. Lassan emelje a gyakorlatok, a szériák és a használt súlyok számát.

## Példagyakorlatok

### Rövid súlyzóval végzett gyakorlatok

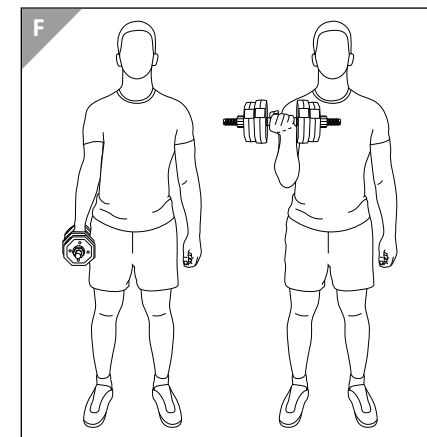
#### Karhajlítás

##### Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, karjait a teste mellett leengedve. Tartsa a súlyzót úgy, hogy a tenyere a teste felé nézzen. A könyöknek a gyakorlat során végig lazán a csípőn marad. A másik kezét engedje le vagy támassza meg lazán a csípőjén.

##### Gyakorlat:

Hajlítsa be lassan felfelé a karját a kezével. Közben fordítsa el a csuklóját, hogy a tenyere a felső pozícióban hátrafelé nézzen. Nyújtsa ki lassan a karját kiindulási helyzetbe.



##### Változatok:

Kalapács-bicepsz gyakorlatok:

A mozgást úgy hajtsa végre, hogy nem fordítja el a csuklóját. Keze eközben a szemközti válla felé mozog.

Egyenes karhajlítás:

Kiindulási helyzetben a tenyere nézze előrefelé és a mozdulat közben ne fordítsa el a csuklóját.

Váltott karhajlítás:

Vegyen egy másik súlyzót a másik kezébe, majd hajtsa végre a mozdulatot (vagy annak változatát) felváltva mindkét súlyzóval. Ezenkívül ülve is végezhet karhajlításokat.

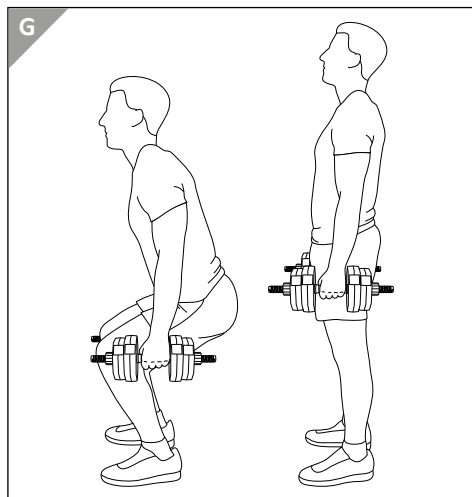
## Térdhajlítás

### Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen úgy, hogy a két lábfeje nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tartson mindegyik kezében egy-egy súlyzót úgy, hogy a tenyere a teste felé nézzen. A könyök legyen enyhén behajlítva.

### Gyakorlat:

Hajlítsa be mindkét térdét, amíg a felsőcombja körülbelül vízszintesbe nem kerül. Közben nyújtsa ki a karját. A hát egyenes marad, csak enyhén megdőntve. Ezután nyomja ki magát térdelő állásból kiindulási helyzetbe.



## Hosszú súlyzóval végzett gyakorlatok

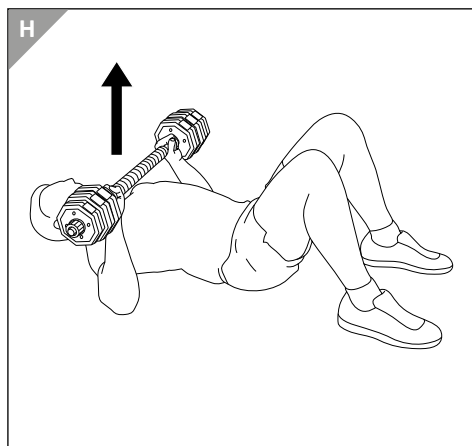
### Fekvenyomás

#### Kiindulási helyzet:

Feküdjön hanyatt. Kissé húzza fel a lábait. Tartsa a súlyzókat felső fogással felfelé.

#### Gyakorlat:

Hajlítsa be a karját úgy, hogy a könyökét oldalra vagy enyhén a csípője irányába húzza. Az alkarok függőleges állásban maradnak. A súlyzót leengedi a mellkasára, azonban nem feket fel a mellkasra. Nyomja vissza a súlyzókat kiinduló állásba.



#### Változat:

Változtassa a mellkaspozíciót, amelyre leengedi a súlyzót.

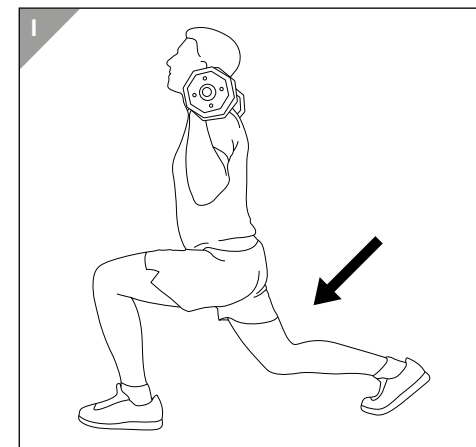
## Kitörés

### Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen, széles terpeszben, ne hajlítsa be a térdét. Tartsa a súlyzót felső fogással a feje mögött a nyakán. A felkarok valamivel vállmagasság alatt vannak.

### Gyakorlat:

Hajlítsa be a térdét, hogy a felsőtestét egyenesen tartva lesüllyedjen. Az első láb alsó lábszárának függőlegesnek kell lennie. A térde nem lehet előrébb mint a lábujja. Az elől lévő combnak majdnem vízszintesnek kell lennie. A hátsó térdnek majdnem el kell érnie a talajt. Nyomja vissza lassan a felsőtestét kiindulási helyzetbe.



#### Változat:

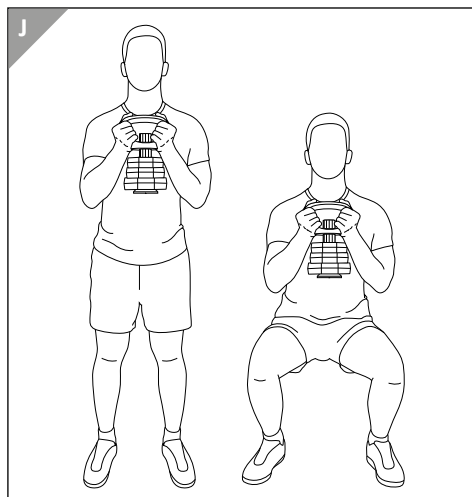
Ennél a gyakorlatnál változtassa a kitörés hosszát.

## Harangsúlyzóval végzett gyakorlatok

### Squat

#### Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen úgy, hogy a két lábfeje kicsivel több, mint vállszélességre legyen egymástól. A lábak enyhén kifelé néznek. Fogja meg a súlyzót a markolat szélén mindkét kezével, majd emelje mellmagasságba.



#### Gyakorlat:

Húzza be a hasát, és lassan engedje le a fenekét guggoló állásba. Tartsa egyenesen a hátát. Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, és kontrollált mozgással térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

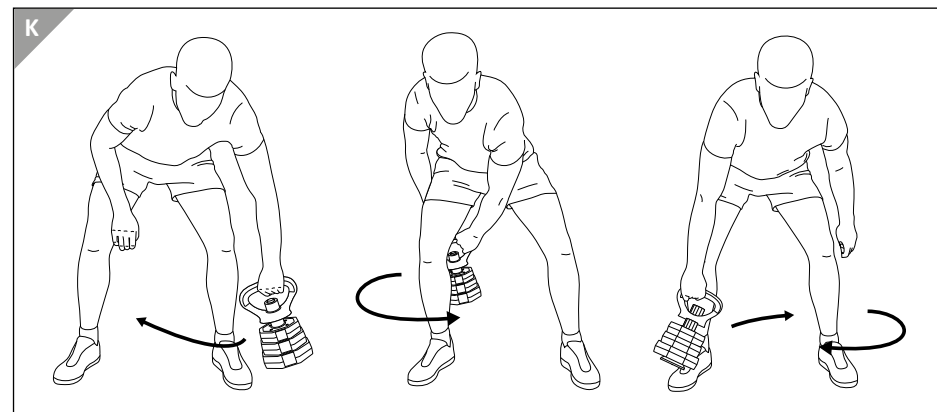
### Fekvő nyolcas

#### Kiindulási helyzet:

Álljon egyenesen úgy, hogy a két lábfeje nagyjából vállszélességre legyen egymástól. A lábfejek és a térdek enyhén kifelé néznek. A gyakorlat alatt végig tartsa egyenesen a gerincét.

#### Gyakorlat:

Fogja a súlyzót a markolatnál, majd a lábai között lendítse előlről hátrafelé. Fogja meg itt a súlyzót a másik kezével és vezesse maga elé a kívül a lába körül. Vezesse a harangsúlyzót a lábai között újból előlről hátrafelé, majd fogjon át. A súlyzó mozgása egy fekvő nyolcast ír le.

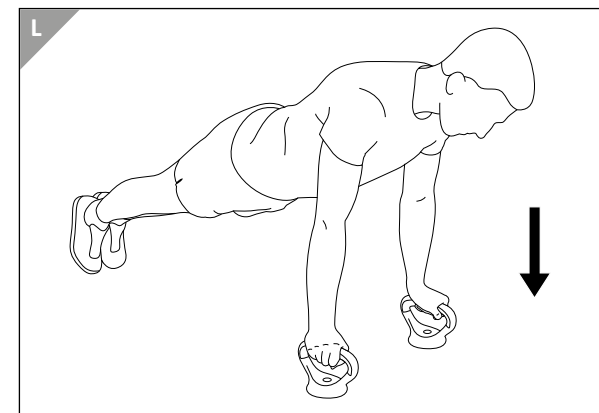


## Fekvőtámasz kerettel végzett gyakorlatok

### Klasszikus fekvőtámasz

#### Kiindulási helyzet:

Helyezze a markolatokat egymással párhuzamosan, körülbelül vállszélességnyi távolságra. Menjen le fekvőtámasz-állásba, és két kezével támaszkodjon meg a markolatokon.



#### Végrehajtás:

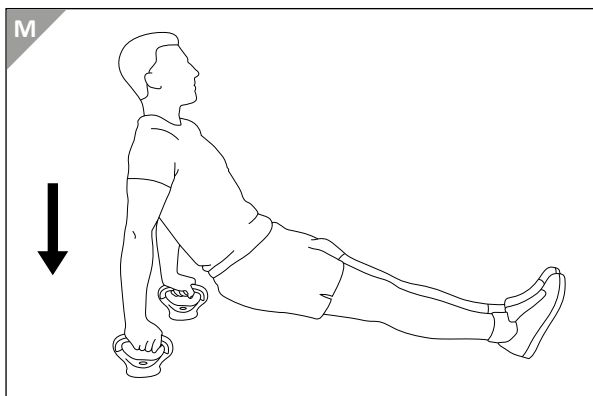
Lassan engedje le a felsőtestét a talaj felé, közben hajlítsa be a könyökét. Ezután lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



## Tolódzkodás

### Kiindulási helyzet:

Helyezze a markolatokat egymással párhuzamosan, körülbelül vállszélességnyi távolságra. Kiegyenesített lábbal üljön a markolatoknak háttal. Fogja meg a markolatokat hajlított karokkal.



### Végrehajtás:

Nyújtsa ki karjait, miközben felemeli fenekét. Sarkai közben a padlón maradnak. Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, és kontrollált mozgással térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

## Tisztítás és tárolás

### ÉRTESÍTÉS!

### Károsodás veszélye!

- Ne használjon agresszív, súroló hatású vagy oldószertartalmú tisztítószeret, fémszálas szivacsot vagy kemény szőrű keféket.

Enyhén megnedvesített tisztítókendővel, tisztítószer hozzáadása nélkül tisztítsa meg a súlyzókészletet. Majd hagyja a súlyzókészletet megszáradni. A súlyzókészletet száraz, jól szellőző és gyermekektől elzárt helyen tárolja. Óvja a súlyzókészletet a közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrásoktól, valamint fagytól.

## Ártalmatlanítási tudnivalók

A súlyzókészlet, illetve valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

## Műszaki adatok

### Súlyok (kb.):

Súlyzó tárcsa: 4 x 1,25 kg, 4 x 1,5 kg, 4 x 2 kg

Súlyzó rúd: 2 x 315 g

Összekötő rúd: 1 x 360 g

Harangsúlyzó alapkészlet: 1 x 240 g

Markolat: 2 x 385 g

Zárócsavar: 4 x 45 g





Verzió: 2024-06



**Származási hely: Kína**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG, GERMANY  
[www.aspiria-service.de](http://www.aspiria-service.de)

**ÜGYFÉLSZOLGÁLAT**

840487

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI**  
áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:  
ANS-22-047

01/2025

**3**

ÉV  
JÓTÁLLÁS