



NAVODILA ZA UPORABO

KOMPLET ROČK Z UTEŽMI S STOJALOM



SI

Izdelek: S031

846474

06/2025

1 Splošno	3
2 Varnost	3
2.1 Razlaga napotkov	3
2.2 Razlaga znakov	3
2.3 Splošni varnostni napotki	3
2.4 Dodatna varnostna navodila	3
2.5 Predvidena uporaba	3
3 Pregled izdelka	3
4 Sestava odložišča	3
5 Pred prvo uporabo	4
5.1 Preverite izdelek in vsebino kompleta	4
5.2 Osnovno čiščenje	4
6 Vaje	4
6.1 Dviganje rok naprej	4
6.2 Stransko dviganje rok	4
6.3 Sklanjanje naprej	4
6.4 Veslanje navzgor	4
6.5 Obračanje mišic rok	4
6.6 Veslanje z eno roko	4
6.7 Krčenje tricepsa	5
6.8 Čepenje	5
7 Čiščenje in vzdrževanje	5
7.1 Čiščenje	5
7.2 Vzdrževanje in nega	5
7.3 Shranjevanje	5
8 Tehnični podatki	5
9 Odlaganje med odpadke	5
9.1 Odlaganje embalaže med odpadke	5
9.2 Odlaganje izdelka med odpadke	5

1 SPLOŠNO



Ta navodila za uporabo (v nadaljnjem besedilu: navodila) so del izdelka in vsebujejo pomembne informacije o njegovem zagonu in uporabi.

Pred uporabo izdelka natančno preberite navodila, zlasti poglavje **VARNOST**. Neupoštevanje teh navodil lahko privede do hudih telesnih poškodb ali škode na izdelku.

Shranite ta navodila za prihodnjo uporabo in referenco. Če izdelek izročite tretjim osebam, jim obvezno izročite tudi ta navodila. Če potrebujete digitalno kopijo navodil, se obrnite na servisni center.

2 VARNOST

2.1 RAZLAGA NAPOTKOV

V teh navodilih so uporabljeni naslednji simboli in opozorilne besede.

⚠ OPOZORILO!

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

POZOR!

» Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

i OBVESTILO

» Simbol podaja koristne dodatne informacije o uporabi.

2.2 RAZLAGA ZNAKOV

V teh navodilih, na izdelku ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli.



Preberite navodila.

2.3 SPLOŠNI VARNOSTNI NAPOTKI

⚠ OPOZORILO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko povzroči telesne poškodbe.

» Upoštevajte navodila in jih shranite.

» Pred uporabo izdelka preberite in upoštevajte navodila ter vse dodatne informacije. Varno uporabo izdelka je mogoče doseči samo, če se izdelek pravilno uporablja. Vi ste odgovorni, da so vsi uporabniki izdelka seznanjeni z opozorili in pravili previdne uporabe.

» Pred začetkom katerega koli programa vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, da ugotovite morebitna zdravstvena tveganja oziroma jih preprečite. Priporočilo vašega zdravnika je merodajno glede srčnega utripa, krvnega tlaka ali ravni holesterola.

» Pazite na signale, ki vam jih sporoča telo. Z napačno in prekomerno vadbo lahko škodite zdravju. Če bi med vadbo začutili bolečine, tiščanje v prsnem košu, neenakomeren srčni utrip, ekstremno težko dihanje, vrtoglavico in omotico, nemudoma prekinite z vadbo in poiščite zdravniško pomoč.

» Otroci in živali naj se ne približujejo izdelku. Izdelek je primeren samo za uporabo s strani odraslih oseb.

» Izdelek uporabljajte samo na naveden način. Varnost izdelka se ohrani samo, če ga redno preverjate. Med vadbo vedno nosite primerna oblačila.

» Samo za zasebno uporabo. Izdelek ni primeren za terapevtske namene.

» Odložišče se uporablja varno le, če so vsi deli pravilno sestavljeni.

» Vedno nosite primerno obutev.

2.4 DODATNA VARNOSTNA NAVODILA

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko izdelek poškoduje.

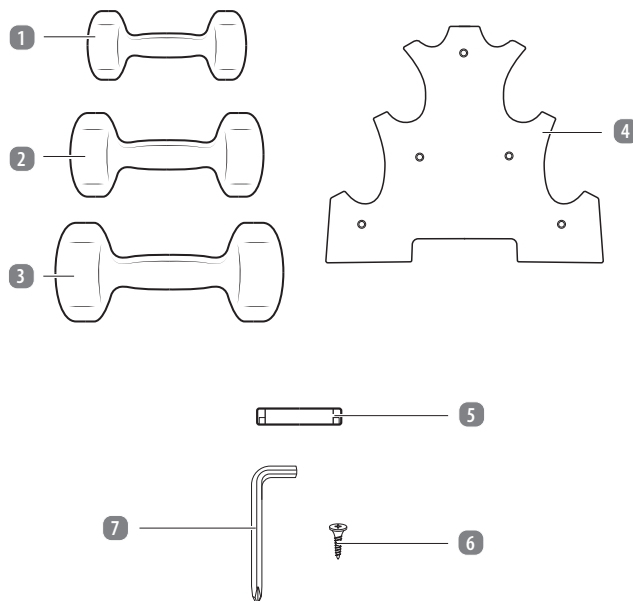
» Upoštevajte, da se lahko zmogljivost izdelka občutno zmanjša zaradi vpliva okoljskih pogojev. Izdelka ne izpostavljajte dalj časa neposredni sončni svetlobi, veliki vročini (npr. v avtu pri močni sončni svetlobi) ali ekstremnemu mrazu, ker se lahko izdelek preoblikuje in se lahko zmanjša njegova zmogljivost.

» Izdelek po uporabi zaščitite pred vročino in sončnim sevanjem.

2.5 PREDVIDENA UPORABA

- Izdelek je zasnovan izključno kot vadbena naprava. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne namene.
- Izdelek uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Izdelek ni igrača.
- Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema odgovornosti za škodo, nastalo zaradi nenamske ali nepravilne uporabe.

3 PREGLED IZDELKA



1 Ročka 1 kg, 2×

2 Ročka 2 kg, 2×

3 Ročka 3 kg, 2×

4 Odložišče za ročke, 2×

5 Povezovalni element, 5×

6 Vijak, 10×

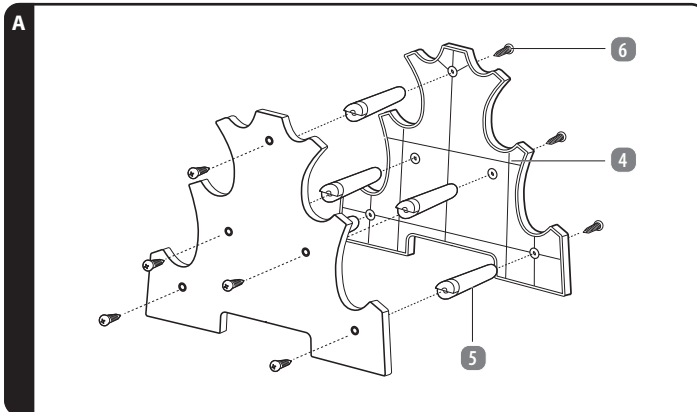
7 Imbus ključ

4 SESTAVA ODLOŽIŠČA

i OBVESTILO

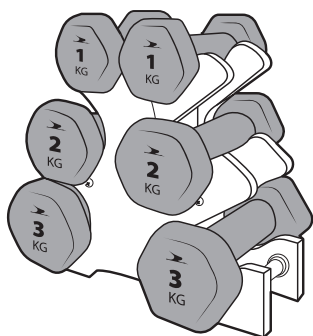
» Odložišče sestavite v bližini predvidenega mesta uporabe.

» Odložišče se uporablja varno le, če so vsi deli pravilno sestavljeni.



- Pritrdite povezovalne elemente 5 na odložišči za ročke 4 skozi predvidene izvrtine z vijaki 6 (glejte sliko A).
Vijake zategnite s priloženim imbus ključem 7.

B



2. Montaža je končana (glejte sliko B).

5 PRED PRVO UPORABO

5.1 PREVERITE IZDELEK IN VSEBINO KOMPLETA

POZOR! NEVARNOST POŠKODBI!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi konicastimi predmeti, lahko hitro poškodujete izdelek.

» Zato embalažo odpirajte zelo previdno.

1. Vzemite izdelek iz embalaže.
2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte poglavje **PREGLED IZDELKA**).
3. Preverite, ali so na izdelku ali posameznih delih vidne poškodbe. V tem primeru izdelka ne uporabljajte.

5.2 OSNOVNO ČIŠČENJE

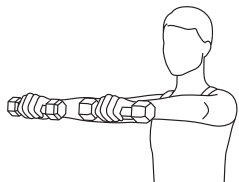
1. Odstranite embalažni material.
2. Pred prvo uporabo očistite vse dele izdelka, kot je opisano v poglavju **ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE**.

6 VAJE

Izberite ročke **1** / **2** / **3** skladno s svojimi cilji. Začetniki morajo vedno začeti z nizko maso.

6.1 DVIGANJE ROK NAPREJ

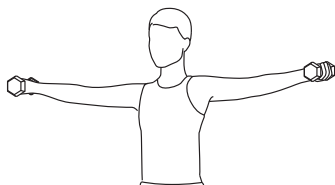
C



- Kratki ročki držite v obeh dlaneh pred stegni, notranja stran dlani obrnjena navznoter. Nato dvignite kratki ročki uteži naprej do višine ramen. Roki imejte iztegnjeni, notranji površini dlani sta obrnjeni navzdol. Hrbet imejte raven in si predstavljajte, da imate na prsih pritrjen gumijast trak, ki vaše telo vleče navzgor (glejte sliko C).

6.2 STRANSKO DVIGANJE ROK

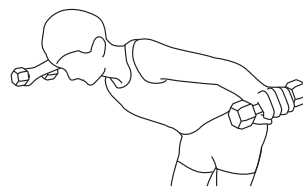
D



- Držite kratki ročki v obeh dlaneh, dlani ob stegnih, notranji površini dlani obrnjeni navznoter. Dvignite kratki ročki z iztegnjenima rokama stransko od telesa do višine ramen. Rahlo pokrčite roki, če imate občutek, da sta kratki ročki pretežki. Držite roki naravnost in notranji površini dlani obrnjeni navzdol (glejte sliko D).

6.3 SKLANJANJE NAPREJ

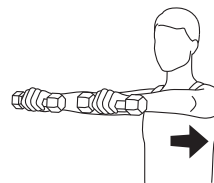
E



- Stojte pokonci, kratki ročki v obeh dlaneh. Sklonite se naprej za 45° v pasu in imejte raven hrbet. Roki prosto visita navzdol. Stopali imejte v širini ramen in rahlo pokrčite kolena. Dvignite kratki ročki na stran z iztegnjenima rokama ali rahlo upognjenima komolcema. Držite roki naravnost in kolena rahlo upognjeni (glejte sliko E).

6.4 VESLANJE NAVZGOR

F



- Stojte naravnost navzdol in držite kratki ročki v višini bokov, notranji površini dlani obrnjeni nazaj. Dvignite kratki ročki do višine brade z iztegnjenimi rokama. Kolena rahlo upognite in ju zadržite na isti višini s kratkima ročkama ali nekoliko višje (glejte sliko F).

6.5 OBRAČANJE MIŠIČ ROK

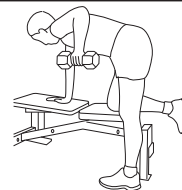
G



- Kratki ročki držite v obeh dlaneh, dlani ob stegnih, notranji površini dlani obrnjeni navznoter. Dvignite kratki ročki v višino ramen, komolca ostaneta na straneh. Tekači naj držijo ročaj z notranjima površinama dlani navznoter, vsi drugi lahko zavrtijo dlani tako, da kažejo navzgor na najvišji točki premika (glejte sliko G).

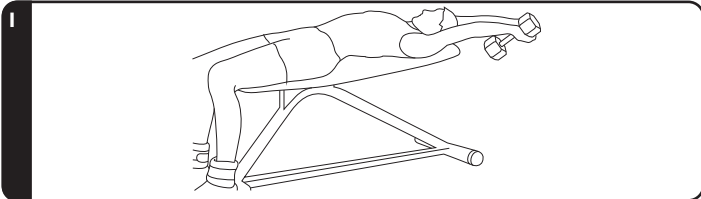
6.6 VESLANJE Z ENO ROKO

H



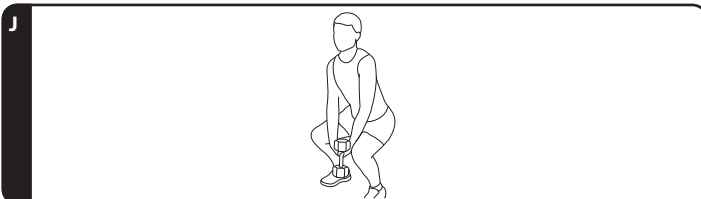
- Z levo dlanjo primite kratko ročko in položite desno dlan in koleno na klop. Pustite, da leva roka visi naravnost navzdol. Držite hrbet pokonci in preprečite znižanje ramen. Dvignite kratko ročko na svoji levi strani navzgor do višine komolca. Pri tem ne zvijajte hrbta. Počasi spustite roko nazaj v začetni položaj. Vajo ponovite za drugo stran (glejte sliko H).

6.7 KRČENJE TRICEPSA



- S hrbtom se ulezite na klop in držite kratko ročko z obema rokama na prsih. Spustite kratko ročko za glavo in jo nato dvignite nazaj v začetni položaj. Roki imejte ravni ali rahlo upognjeni in začutite raztezni učinek gibanja na prsne in trebušne mišice (glejte sliko I).

6.8 ČEPELJE



- Postavite se ravno z zravnanim hrbtom in rahlo upognjenima kolenoma. Primite kratko ročko z obema rokama predse med stopali. Spustite ročko, kolena upognjena navzdol, nato pa se vrnite v začetni položaj. Globlje kot je upogibanje, večja je obremenitev. Ne upogibajte se mimo točke, kjer so vaša stegna vzporedna s tlemi. Hrbet naj bo ves čas izvajanja vaje raven (glejte sliko H).

9 ODLAGANJE MED ODPADKE

9.1 ODLAGANJE EMBALAŽE MED ODPADKE



Embalažo zavrzite med odpadke ločeno glede na vrsto materiala. Lepenko in karton zavrzite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

9.2 ODLAGANJE IZDELKA MED ODPADKE

- Izdelek zavrzite skladno s predpisi in z zakoni, ki veljajo v vaši državi.

7 ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE

7.1 ČIŠČENJE

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko izdelek poškoduje.

- » Ne uporabljajte agresivnih čistil, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine.
- Izdelek obrišite z rahlo navlaženo krpo.
- Nato počakajte, da se vsi deli popolnoma posušijo.

7.2 VZDRŽEVANJE IN NEGA

- Preverite izdelek pred uporabo in po njej glede poškodb in sledi obrabe.

7.3 SHRANJEVANJE

POZOR! NEVARNOST POŠKODB!

Če boste shranili izdelek v vlažnem okolju, lahko začne rjaveti. To lahko trajno in nepopravljivo vpliva na uporabnost ali nosilnost.

» Izdelek zaščitite pred vlago, neposrednim sončnim sevanjem in zmrzaljo.

Vsi deli morajo biti povsem suhi, preden jih shranite.

- Izdelek vedno shranjujte na suhem mestu.
- Izdelek zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.
- Izdelek shranjujte nedosegljivo otrokom in varno zaprt.

8 TEHNIČNI PODATKI

Izdelek:	S031
Ročka:	1 kg, 2×, 2 kg, 2×, 3 kg, 2×
Številka izdelka:	846474



DISTRIBUTER

**ASCE - ALDI SÜD GROUP SUPPLY CHAIN ENTITY
GMBH**

MICHAEL-WALZ-GASSE 18D

5020 SALZBURG

AUSTRIA

CSC@ASCE-IMPORTS.COM