



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

20 KG-OS SÚLYZÓRÚD KÉSZLETET



JAVÍTÓSZOLGÁLATI HOTLINE	854327
HU KÉRÜNK FORDULJON A MAGYARORSZÁGI ALDI ÁRUHÁZAKHOZ.	
A FOGVÁSZTÁSI CIKKSZÁMA: ANS-23-061	01/2026

3

ÉV JÓTÁLLÁS

W706/1A

SH SZÁRMÁSZÁSI HELY: KINA

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE
GERMANY
22339 HAMBURG,
LADENMANNBOGEN 21-23,
ASPIRIA NONFOOD GMBH



1 ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK



Az első használat előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különös tekintettel a biztonsági utasításokra, és a 20 kg-os súlyzórúd készletet kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. A következő utasítások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a 20 kg-os súlyzórúd készlet elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót későbbi használatra. Ha a 20 kg-os súlyzórúd készletet más felhasználónak továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is.

2 JELMAGYARÁZAT

Ebben a használati útmutatóban súlyzórúdon és a csomagoláson az alábbi szimbólumokat és jelzőszavakat használjuk.



Használat előtt kövesse az utasításokat!



FIGYELMEZTETÉS!

» Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amely – ha nem kerülik el – súlyos, akár halálos sérülést okozhat.



VIGYÁZAT!

» Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amely – ha nem kerülik el – enyhe vagy közepesen súlyos sérülést okozhat.

FONTOS TUDNIVALÓ!

» Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.

3 RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

A súlyzórúdat kizárólag edzésre tervezték. A súlyzórúd kizárólag magáncélú használatra szolgál, üzleti használatra, valamint orvosi és terápiás területre nem alkalmas. A súlyzórúd nem játékszer.

A súlyzórúdat csak az ebben használati útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenesnek 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! VESZÉLYES A GYERMEKEKRE ÉS A KORLÁTOZOTT FIZIKAI, ÉRZÉKELÉSI VAGY MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ SZEMÉLYEKRE (PL. BIZONYOS FOGYATÉKKAL ÉLŐKRE, KORLÁTOZOTT FIZIKAI ÉS MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ IDŐSEKRE), VAGY A KELLŐ TAPASZTALATTAL ÉS ISMERETTEL NEM RENDELKEZŐ SZEMÉLYEKRE (PÉLDÁUL NAGYOBB GYERMEKEKRE).

Die Langhantel ist kein Spielzeug. Kinder dürfen nicht mit der Langhantel spielen.



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

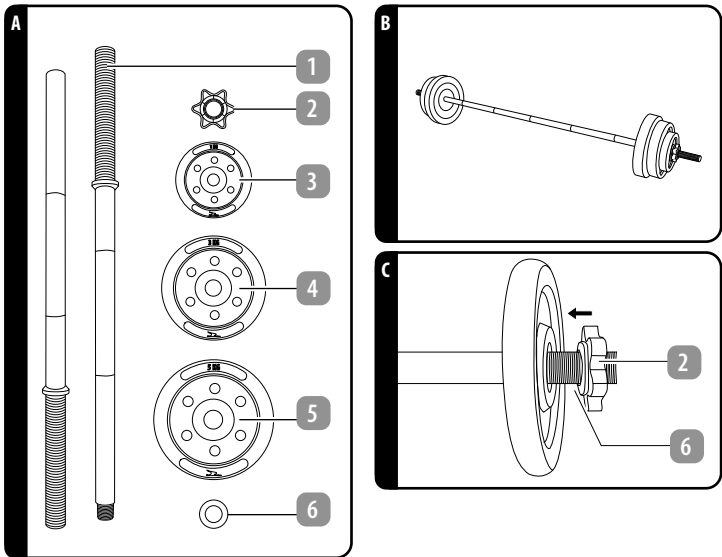
- » A súlyzórúd helytelen kezelése sérülésekhez vezethet.
- » Minden egyes használat előtt ellenőrizze a súlyzótárcsák és a zárok szoros illeszkedését.
- » A súlyzórúddal való gyakori érintkezés bőrirritációt vagy bőrkeményedéseket okozhat. Védje kezeit a megfelelő ruházattal.
- » Súlyok emelésekor és cipélésekor a gerinc helytelen terhelése miatt fennáll az egészségkárosodás veszélye. A súlyzó felemelésekor mindig ügyeljen rá, hogy a háta egyenes legyen.
- » Ne fordítsa el a testét, ha súly nehezedik rá.
- » A serdülőkorúak és a már meglévő betegségben szenvedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvosukkal.
- » A túlterhelés és a gyakorlatok helytelen kivitelezése egészségkárosodást okozhat.
- » Ügyeljen arra, hogy stabilan álljon. Edzés előtt mindig melegítsen be.
- » Mindig a teljesítményszintjének megfelelően végezze az edzést.
- » Ha edzés közben panaszok lépnek fel, akkor azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

FONTOS TUDNIVALÓ!

KÁROSODÁS VESZÉLYE!

- » A súlyzórúd helytelen kezelése károsodásokhoz vezethet.
- » Kizárólag a csomagban található súlyzótárcsákat használjon. Nagyobb súlyok esetén fennáll a veszélye, hogy a rúd eltörik.
- » A súlyzó repedései vagy sérülései törést okozhatnak.
- » Használjon megfelelő alátétet, hogy megvédje a padlót, amikor leteszi a súlyzórúdat.

5 A CSOMAG TARTALMA/ALKATRÉSZEK



- 1 Súlyzórúd elem, 2 db
 - 2 Műanyag karmantyú, 2 db
 - 3 Súlyzótárcsa, 2 x 1 kg
 - 4 Súlyzótárcsa, 2 x 3 kg
 - 5 Súlyzótárcsa, 2 x 5 kg
 - 6 O-gyűrű, 6 db
- Használati útmutató

6 EDZÉS ELŐKÉSZÍTÉSE

6.1 A SÚLYZÓRÚD KÉSZLET ÉS A CSOMAG TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

FONTOS TUDNIVALÓ!

KÁROSODÁS VESZÉLYE!

- » Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, gyorsan kárt tehet a súlyzórúdban.
- » A csomagolás kinyitásakor nagyon óvatosan járjon el.

1. Vegye ki a súlyzórúd készletet a csomagolásból.
2. Távolítsa el a csomagolóanyagokat.
3. Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát, és hogy a súlyzórúdon nincsenek-e károsodások. Ha vannak, ne használja a súlyzórúdat. Forduljon a gyártóhoz a jótállási jegyen megadott szervizcímen.
4. Ellenőrizze a csomag hiánytalanságát (lásd az A képet).

6.2 A SÚLYZÓTÁRCSÁK FELSZERELÉSE



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » A súlyzótárcsák helytelen felszerelése sérüléseket okozhat.
- » Minden egyes használat előtt ellenőrizze a súlyzótárcsák szoros illeszkedését, hogy elkerülje a súlyzótárcsák leesését.



Ügyeljen rá, hogy a súlyzótárcsák méretük és súlyuk szerint legyenek sorba rendezve. Először a legnagyobb, legnehezebb súlyzótárcsát, utoljára a legkisebb, legkönnyebb súlyzótárcsát helyezze rá a súlyzórúdra, ill. a harangsúlyzó alapkészletre (lásd a B képet).



Ügyeljen arra, hogy a súlyzórúd mindkét végén ugyanannyi súly legyen.

1. Csavarozza össze a súlyzórúd **1** elemeit.
2. Csúsztatson rá egy vagy több súlyzótárcsát (1 kg, 3 kg vagy 5 kg), a súlyzórúd egyik végére.
3. Minden súlyzótárcsa mögé helyezzen egy O-gyűrűt **6**. Ellenkező esetben a súlytárcsák elcsúszhatnak és kinyithatják a műanyag karmantyút.
4. Biztosítsa a súlyzótárcsákat a műanyag karmantyúval **2**. Ehhez szorítsa rá a műanyag karmantyút a súlyzórúdra.
5. Ismételje meg a folyamatot a súlyzórúd másik oldalán.
6. Ön sikeresen felszerelte a súlyzótárcsákat.

7 Edzés



VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a súlyzórúddal eddzen, akkor a gyakorlatok károsíthatják egészségét. A súlyzórúd szakszerűtlen használata ugyancsak egészségügyi károsodásokhoz vezethet. Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzettségi állapotát háziorvosával.
- » Ha már vannak szív- és érrendszeri, ortopédiai vagy egyéb egészségügyi problémái, az első edzés megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- » Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat vagy egyéb szokatlan tüneteket tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
- » Súlyok emelésekor a hát fordító mozgásai kedvezőtlenül hatnak az ágyéki csigolyákra. Az edzés előkészítése, valamint az edzés során mindig ügyeljen a helyes emelési és tartási technikára.
- » Az edzést mindig a bemelegítéssel kezdje.
- » A súlyzórúddal való edzéshez mindig viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt.
- » Viseljen csúszásmentes gumitalppal rendelkező sportcipőt.
- » Az edzés közben mindig ügyeljen a test megfeszítésére. Mindig tartsa egyenesen a hátát. Ne hagyja, hogy a fenéke megereszkedjen és ne domborítsa a hátát.
- » Ügyeljen arra, hogy a súlyt mindig izomerőből tartsa és kímélje az ízületeket.
- » Ne nyújtsa ki teljesen a lábait és a karjait.
- » Mindig ügyeljen rá, hogy stabilan álljon és meg tudja tartani az egyensúlyát.
- » Annak érdekében, hogy megvédje a kezeit a hólyagoktól és a bőrkeményedéstől, használjon bőrből vagy műbőrből készült kesztyűt.
- » Az ülve végzett gyakorlatoknál ügyeljen rá, hogy a szék vagy pad, amelyen ül, stabilan álljon, elbírja a testsúlyát és ne billegjen.
- » Ha fekve végzi a gyakorlatokat, használjon fitnessmatracot vagy lehetőség szerint súlyzópadot.

FONTOS TUDNIVALÓ!

KÁROSODÁS VESZÉLYE!

- » A súlyzórúd helytelen kezelése károsodásokhoz vezethet.
- » Tárgyaktól, falaktól és a mennyezettől tartson 1,5 méteres minimális távolságot.
- » A súlyzótárcsákat és a súlyzót egy kipárnázott aljzatra vagy súlyzóállványra helyezze le.
- » Kizárólag sík és csúszásmentes padlón eddzen.

A súlyzós edzés elsősorban az izomzat erősítését és felépítését szolgálja. Minden mozdulatot lassan, egyenletesen és erőteljesen végezzen. A rángatózó mozdulatok, a lengetések vagy a túl nehéz súlyok nem vezetnek célhoz, hanem károsak lehetnek az egészségre. Használja a légzésritmusát útmutatóként az egyes gyakorlatokhoz. Lélegezzen ki, miközben erőteljes mozdulatot végez, majd belélegezve térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

Ha bizonytalan abban, hogy helyesen végzi-e a gyakorlatot, akkor forduljon edzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten, vagy a szakirodalomból.

7.1 Fogás

A súlyzórúd tartására különböző fogásvariációk vannak.

Felső fogás: Fogja meg felülről a súlyzórúdat. A tenyerek lefelé néznek.

Alsó fogás: Fogja meg alulról a súlyzórúdat. A tenyerek felfelé néznek.

8 Az edzés menete

Az edzést mindig a bemelegítéssel kezdje. Minden gyakorlatot 5–10-szer hajtson végre, majd váltson a másik oldalra. Ezután itaktszon 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. Minden edzést kb. 10 perces levezetéssel fejezzen be.

9 BEMELEGÍTÉS

Rázza meg jól a kezeit, karjait, lábait és combjait. Kezdje a csukló, a boka, a csípő, a vállak és a karok körző mozgásával. Kezdje óvatosan, és lassan növelje az intenzitást. Váltson irányt. Fordítsa a felsőtestét a jobb oldalról a bal oldalra úgy, hogy a csípője előre nézzen. Lendítse a lábát előre és hátra. A legjobb, ha egy szék háttámlájára vagy valami hasonlóra támaszkodik. Óvatosan fordítsa a fejét jobbról balra, és közben óvatosan írjon le egy kört. Az erőnlétől függően végezzen néhány guggolást, törzshajlítást, felugrásokat vagy kocogjon helyben, miközben felhúzza a térdét. Ha jól bemelegített, kezdjen nyújtógyakorlatokkal feke vagy állva. Ügyeljen arra, hogy a test minden része egyszer megnyúljon, majd ismét ellazuljon. Ha minden izma jól ellazult és bemelegedett, és nem érez semmilyen feszültséget, elkezdheti az edzést.

10 GYAKORLATOK

10.1 BICEPSZ

Karhajlítás (curls)
Izomépités és a bicepsz megerősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen úgy, hogy a két combja nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tartsa a súlyzórudat széles, alsó fogással a teste előtt. A könyöknek nem szabad teljesen kinyújtva lennie és a gyakorlat során végig lazán a csípőnél maradjon. Figyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen, és a hasizmai kissé megfeszüljenek a gyakorlat során.

Gyakorlat: Hajlítsa be a könyökét, és húzza a súlyzórudat ívet leírva vállmagasságig. Ezután nyújtsa ki a könyökét, és lassan engedje vissza a súlyzót a kiindulási helyzetbe.

Változatok: Variálja a fogásszélességet.

10.2 TRICEPSZ

Homlokhoz nyomás (French press)
A tricepsz erősítése.

Kiinduló helyzet: Feküdjön a hátára felhúzott lábakkal. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással vízszintes felfelé. **Gyakorlat:** Óvatosan hajlítsa be a karját a könyökizületnél, amíg az alkarja megközelítőleg vízszintes nem lesz. A felkarok ugyanabban a függőleges helyzetben maradnak. A súlyzórúd a homloka magasságában van. Ezután nyújtsa ki a karját, és mozgassa visszafelé a súlyzót.

Változatok: A homlokhoz nyomást egyenes tartással ülve vagy állva is végezheti. Nyújtsa ki a súlyzórudat függőlegesen felfelé a kiinduló helyzetbe. Ezután hajlítsa be a könyökét, amíg az alkarja és a felkarja derékszöget nem zár be. A súlyzórúd a feje mögött van.

10.3 MELL

Fekvenyomás
A mellizmok és a tricepsz erősítése.

Kiinduló helyzet: Feküdjön hanyatt. Kissé húzza fel a lábait. Tartsa a súlyzórudat széles, 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 súlyzórudat leengedi a mellkasára, azonban nem feküdhét fel a mellkasra. Nyomja vissza a súlyzórudat kiinduló állásba.

Változatok: Változtassa a fogásszélességet és a mellkaspozíciót, amelyre leengedi a súlyzórudat.

10.4 EVEZÉS

A trapézizom, a vállizmok és a bicepsz erősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen, stabilan, egyenes háttal. Tartsa a súlyzórudat szűk, felső fogással, a kezei körülbelül 10 cm távolságra legyenek egymástól, a karjait pedig enyhén hajlítsa be a teste előtt.

Gyakorlat: Húzza fel a súlyzórudat a teste mentén az álláig.

Emelje a könyökét és a felkarját a lehetőleg felfelé. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen, és a törzsizmai jól megfeszüljenek. Nyomja vissza a súlyzórudat lassan a kiindulási helyzetbe.

10.5 FENÉK

Lehajolás súllyal (Good Mornings)
A fenék és a comb izmainak erősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen úgy, hogy a két combja nagyjából csípőszélességre legyen egymástól. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással a feje mögött a nyakán. A felkarok valamivel vállmagasság alatt vannak.

Gyakorlat: Hajoljon előre, amíg a felsőteste nagyjából vízszintes helyzetbe nem kerül. A hát a mozgás során teljesen egyenes marad enyhe domborítással. Emelje vissza a felsőtestét kiindulási helyzetbe.

10.6 HÁT

Teljes emelés (deadlift)
Teljes test gyakorlat, hátizmok erősítése.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!
» A gyakorlat helytelen kivitelezése porckorongsérvhez vezethet.
» Tartsa a hátát egyenesen, enyhén domborítva.
» Soha ne végezze a gyakorlatot görnyedt háttal.
» Ügyeljen arra, hogy a teljes törzsizomzat jól megfeszüljön.
» Ügyeljen a hát helyes terhelésére.

Kiinduló helyzet: A súlyzórúd a lába előtt a talajon van. A lábak körülbelül csípőszélességben vannak egymástól. Végezzen guggolást, és fogja meg a súlyzórudat keresztfogással, ez erősíti a tartást nagy súlyok esetén. Könnyebb súlyok esetén a súlyzórudat mindkét kezével a felső fogásban tarthatja. A sípcsontnak lehetőleg függőlegesnek kell lennie. Lélegezzen be, és csak rövid ideig maradjon ebben a helyzetben.

Gyakorlat: Ezután egyszerre nyújtsa ki a lábát és a felsőtestét, és kissé kinyújtott karokkal húzza a súlyzót a testéhez közel. Ügyeljen arra, hogy a háta egyenes maradjon, és a törzsizmait jól feszítse meg. Ne nyújtsa ki teljesen a térdéit. Végezzen egy térdhajlítást, engedje le ismét a súlyzót, de ne tegye le a padlóra, hanem tartsa hajlított helyzetben közvetlenül a padló felett. Ismét csak rövid ideig maradjon ebben a helyzetben.

Változatok: A szumóváltozatnál álljon kifelé fordított lábfejekkel és a súlyzót a lábai között, körülbelül vállszélességben fogja meg.

10.7 VÁLLAK

Vállból nyomás (Military press)
A vállizomzat és a tricepsz erősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen, stabilan, egyenes háttal. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással a mellkas előtt. A súlyzórúd körülbelül a vállai magasságában van.

Gyakorlat: Nyomja a súlyzórudat felfelé, amíg a karjait csaknem kinyújtja. Ügyeljen arra, hogy a hátát ne domborítsa. Húzza vissza a súlyzórudat lassan és óvatosan ismét a kiindulási helyzetbe.

Változatok: Ezt a gyakorlatot ülve is végezheti. Ezenkívül a fogásszélességet is változtathatja.

10.8 TARKÓRA ENGEDÉS

A vállizomzat, trapézizmok és a tricepsz erősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen, stabilan, egyenes háttal. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással a feje mögött a nyakán. A felkarok valamivel vállmagasság alatt vannak.

Gyakorlat: Nyomja a súlyzórudat felfelé, amíg a karjait csaknem kinyújtja. Húzza vissza a súlyzórudat lassan és óvatosan ismét a kiindulási helyzetbe.

Változatok: Ezt a gyakorlatot ülve is végezheti.

10.9 VÁLLEMELÉS (SHRUGS)

A váll- és nyakizmok erősítése.

A feszültségek oldása és tartásjavítás.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen úgy, hogy a két lába nagyjából vállszélességre legyen egymástól. Tartsa a súlyzórudat leengedett karokkal széles, felső fogással a teste előtt. A karoknak nem szabad teljesen kinyújtva lenniük és a teljes gyakorlat során ebben a helyzetben kell maradni.

Gyakorlat: Húzza fel mindkét vállát a lehető legmagasabbra. Tartsa meg a vállait egy pillanatra a felső helyzetben, majd engedje le őket ismét lassan.

Változatok: Tartsa a súlyzórudat nagyon széles, felső fogással csaknem teljesen kinyújtott karokkal a háta mögött.

10.10 LÁB

Kitörés
A comb- és fenékizmok megerősítése.

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

Gyakorlat: Hajlítsa be a térdét úgy, hogy a felsőtestét egyenesen tartva lesüllyessze. 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.

Változatok: Ennél a gyakorlathnál váltogassa a kitörés hosszát.

10.11 TÉRDHAJLÍTÁS

A felső comb és a fenék izmainak megerősítése.

Kiinduló helyzet: Álljon egyenesen, stabilan. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással és tegye le a feje mögött a vállára. Maradjon ebben a helyzetben a teljes gyakorlat alatt változtatlanul.

Gyakorlat: Álljon felegyenesedve, lábai körülbelül vállszélességben legyenek egymástól. A súly a saroknál van. Tekintete előre nézzen. Guggoljon le, amíg a feneké éppen csak a padló felett van, majd a sarokból erőt véve ismét tolja fel magát. A teljes gyakorlat alatt végig tartsa egyenesen a gerincét.

Változatok: Súlyzórúddal való térdhajlítást végezhet ezenkívül előre is, miközben a súlyzórudat felső fogással, összekulcsolt karral a vállai előtt tartja. A térdhajlítást végezheti úgy is, hogy a karjait a feje fölé nyújtja. Tartsa a súlyzórudat széles, felső fogással felfelé. A karok majdnem egyenesek, és a súlyzó kissé a fej mögött van.

11 Tisztítás

FONTOS TUDNIVALÓ! KÁROSODÁS VESZÉLYE!
» A súlyzórúd helytelen kezelése károsodásokhoz vezethet.
» Ne használjon agresszív tisztítószereket, fém- vagy nejlonsörtés kefét, valamint éles vagy fémes tisztítóeszközöket, így pl. késeket, kemény spatulákat és ehhez hasonlókat. Ezek megrongálhatják a különböző felületeket.

- Törölje le a súlyzórudat és a súlyzótárcsákat enyhén nedves ruhával.
- Ezután hagyja teljesen megszáradni az összes alkatrészt.

12 TÁROLÁS

- A súlyzórudat szedje szét az edzés után.
- Tartsa a súlyzórudat száraz, jól szellőző helyen, gyermekektől távol.

Normál körülmények között a termék nem igényel karbantartást. Ennek ellenére rendszeresen ellenőrizzen minden alkatrészt, hogy stabilan a helyén van-e, nincs-e rajta károsodás vagy kopás. A hibás alkatrészeket ki kell cserélni.

13 ÁRTALMATLANÍTÁS

Csomagolás és a súlyzórúd készlet ártalmatlanítása
A súlyzórúd, 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.

14 JÓTÁLLÁSI

Kérjük jótállási igényérvényesítés esetén forduljon a termékkel és az annak vételáráról kiállított számlával / nyugtával a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

14.1 JÓTÁLLÁSI TÁJÉKOZTATÓ
A fogyasztóval szerződést kötő (a jótállásra kötelezett) vállalkozás cégneve és címe: ALDI Magyarország Élelmiszer Bt. (Mészárosok útja 2., 2051 Biatorbágy, HUNGARY).

14.2 A JÓTÁLLÁSSAL KAPCSOLATOS ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK
A fogyasztó és vállalkozásunk közötti szerződés keretében eladott, jogszabály alapján kötelező jótállás alá tartozó új tartós fogyasztási cikkekre (a vonatkozó jogszabály mellékletében meghatározott, jellemzően 10.000,- Ft eladási ár feletti termékek) előírt kötelező jótállási idő a) **10 000** forintot elérő, de 100 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén **1 év**, b) **100 000** forintot meghaladó, de 250 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén **2 év**, c) **250 000** forint eladási ár felett **3 év**.

Vállalkozásunk ugyanakkor a jelen jótállási jegyen feltüntetett, Magyarország területén fogyasztónak minősülő személyek által vásárolt, ekként megjelölt, új tartós fogyasztási cikk esetén az erre vonatkozó alábbi feltételek mellett **3 évre** vállal jótállást, függetlenül attól, hogy a fogyasztási cikk jogszabály előírása alapján egyébként kötelező jótállás alá tartozik-e.

A jótállás nem vonatkozik a fogyó-kopó alkatrészek (pl. világítótestek, akkumulátor kapacitás, gumiabroncsok, védő-, takaróanyagok) rendes elhasználódására, mindez azonban nem érinti a fogyó-kopó alkatrészeknek a polgári jog fogalomhasználata szerinti „hibás” volta esetén fennálló jótállási kötelezettséget.

A jótállási igény a jótállási határidőben érvényesíthető. A határidő elmulasztása jogvesztéssel jár. Ha vállalkozásunk a jótállási kötelezettségének a fogyasztó felhívására – megfelelő határidőben – nem tesz eleget, a jótállási igény a felhívásban tűzött határidő elteltétől számítot **3 hónapon** belül akkor is érvényesíthető bíróság előtt, ha a jótállási idő már eltelt. E határidő elmulasztása jogvesztéssel jár. A fogyasztó általi használat során keletkező sérülésekre (pl. karcolások, horpadások, törések) a jótállás nem vonatkozik.

A jótállási határidő a fogyasztási cikk fogyasztó részére történő átadása napjával, vagy ha az üzembe helyezést vállalkozásunk vagy annak megbízottja végzi, az üzembe helyezés napján kezdődik. Ha a fogyasztó a fogyasztási cikket az átadástól számított hat hónapon túl helyezteti üzembe, akkor a jótállási határidő kezdő időpontja a fogyasztási cikk átadásának napja. A fogyasztási cikk kijavítása esetén a jótállás időtartama meghosszabbodik a javításra átadás napjától kezdve azzal az idővel, amely alatt a fogyasztó a fogyasztási cikket a hiba miatt rendeltetésszerűen nem használhatta. A fogyasztási cikknek a kicseréléssel vagy a kijavítással érintett részére a jótállási határidő újból kezdődik. Ezt a szabályt kell alkalmazni arra az esetre is, ha a kijavítás következményeként új hiba keletkezik. Az önként vállalt jótállás időtartama alatt a jótállási idő nem indul újra, kivéve, amennyiben a kicserélésre vagy kijavításra a jogszabályban előírt jótállási idő alatt kerül sor. Ebben az esetben a jogszabály szerinti jótállási időtartam indul újra.

A jótállás a fogyasztó jogszabályból eredő jogait nem érinti. Fogyasztói jogvita esetén a fogyasztó a megyei (fővárosi) kereskedelmi és iparkamarák által működtetett békéltető testület eljárását is kezdeményezheti.

A jótállásból eredő jogokat a fogyasztási cikk tulajdonosa, ill. a fogyasztási cikk tulajdonjogának átruházása esetén az új tulajdonos érvényesítheti, feltéve, hogy fogyasztónak minősülnek.

A jótállásból eredő jogok a jótállási jeggyel érvényesíthetőek, amelynek nem tehető feltételévelé a fogyasztási cikk felbontott csomagolásának a fogyasztó általi visszaszolgáltatása. A jótállási jegyen nem rögzített szabályok vonatkozásában a mindenkor hatályos vonatkozó magyar jogszabályi előírások irányadók. A jótállási jegy szabálytalan kiállítása vagy a jótállási jegy fogyasztó rendelkezésére bocsátásának elmaradása a jótállás érvényességét nem érinti. A jótállási jegy fogyasztó rendelkezésére bocsátásának elmaradása esetén a szerződés megkötését bizonyítottnak kell tekinteni, ha az ellenérték megfizetését igazoló bizonylatot - számlát vagy nyugtát - a fogyasztó bemutatja. Ebben az esetben a jótállásból eredő jogok a számlával, ill. nyugtával érvényesíthetőek.

A fogyasztó mindennemű jótállási igényét érvényesítheti a magyarországi ALDI áruházakban, míg a kijavítás, ill. bizonyos esetekben a kicserélés (szükség szerint a teljes fogyasztási cikknek vagy csak egyes alkatrészeinek a kicserélése) iránti igény a fogyasztó választása szerint a vállalkozásunk

székhelyén, bármely telephelyén, fióktelepén és a jelen jótállási tájékoztatóban feltüntetett **JAVÍTÓSZOLGÁLATNÁL** közvetlenül is érvényesíthető. Utóbbi esetben a fogyasztó a kijavítás, ill. kicserélés lebonyolításának részleteit a **JAVÍTÓSZOLGÁLATTAL** közvetlenül egyezteti.

A jótállási kötelezettség teljesítésével kapcsolatos költségek vállalkozásunkat terhelik. Ha a fogyasztási cikk meghibásodásában a fogyasztót terhelő karbantartási kötelezettség elmulasztása is közrehatott, a jótállási kötelezettség teljesítésével felmerült költségeket közrehatása arányában a fogyasztó köteles viselni, ha a fogyasztási cikk karbantartására vonatkozó ismeretekkel rendelkezett, vagy ha vállalkozásunk e tekintetben tájékoztatási kötelezettségének eleget tett. Kicserélés vagy elállás esetén a fogyasztó nem köteles a fogyasztási cikknek azt az értékcsökkenését megtéríteni, amely a rendeltetésszerű használat következménye.

A jogszabály alapján kötelező jótállás alá eső fogyasztási cikkek esetén, ha az adott fogyasztási cikk rögzített bekötésű, ill. 10 kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön kézi csomagként nem szállítható, a fogyasztási cikket az üzemeltetés helyén kell megjavítani. Ha a kijavítás az üzemeltetés helyén nem végezhető el, a le- és felszerelésről, valamint az el- és visszaszállításról vállalkozásunk, vagy - a **JAVÍTÓSZOLGÁLATNÁL** közvetlenül érvényesített kijavítás iránti igény esetén - a **JAVÍTÓSZOLGÁLAT** gondoskodik.

A fogyasztó eltérő rendelkezése hiányában a vállalkozásunk köteles a fogyasztási cikket nyolc napon belül kicserélni, ha

(i) a jogszabály szerinti jótállási időtartam alatt a fogyasztási cikk első alkalommal történő javítása során a vállalkozásunk részéről megállapítást nyer, hogy a fogyasztási cikk nem javítható; vagy

(ii) a jogszabály szerinti jótállási időtartam alatt a fogyasztási cikk három alkalommal történő kijavítást követően ismét meghibásodik, valamint, ha a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény („Ptk.”) 6:159. § (2) bekezdés b) pontja alapján a fogyasztó nem igényli a vételár arányos leszállítását, és a fogyasztó nem kívánja a fogyasztási cikket a vállalkozásunk költségére kijavítani vagy mással kijavíttatni; vagy

(iii) a fogyasztási cikk kijavításra a kijavítási igény vállalkozásunk részére való közlésétől számított harmincadik napig nem kerül sor.

Ha a fogyasztási cikk cseréjére nincs lehetőség, a vállalkozásunk köteles a fogyasztó által bemutatott, a fogyasztási cikk ellenértékének megfizetését igazoló nyugtán számlán feltüntetett vételárat nyolc napon belül a fogyasztó részére visszatéríteni.

A nyolc napon belüli kicserélésre vagy vételár visszatérítésre vonatkozó ezen előírások a kötelező jótállás alá eső fogyasztási cikkek közül az elektromos kerékpárra, elektromos rollerre, quadra, motorkerékpárra, segédmotoros kerékpárra, személygépkocsira, lakóautóra, lakókocsira, utánfutós lakókocsira, utánfutóra, valamint a motoros vízi járműre nem vonatkoznak.

Ha a fogyasztó a fogyasztási cikk meghibásodása miatt a vásárlástól (üzembe helyezéstől) számított 3 munkanapon belül érvényesít csereigényt, vállalkozásunk köteles a fogyasztási cikket kicserélni, feltéve, hogy a meghibásodás a rendeltetésszerű használatot akadályozza.

A kijavítás során a fogyasztási cikkbe csak új alkatrészt kerülhet beépítésre.

Vállalkozásunk, ill. a **JAVÍTÓSZOLGÁLAT** a kijavítás, ill. kicserélés során nem felel a fogyasztási cikken a fogyasztó, ill. harmadik személy által esetlegesen tárolt adatokért vagy beállításokért.

Vállalkozásunknak törekednie kell arra, hogy a kijavítást vagy kicserélést legfeljebb tizenöt napon belül elvégezze. Ha a kijavítás vagy a kicserélés időtartama a tizenöt napot meghaladja, akkor vállalkozásunk a fogyasztót tájékoztatni köteles a kijavítás vagy a csere várható időtartamáról. A tájékoztatás a fogyasztó előzetes hozzájárulása esetén, elektronikus úton vagy a fogyasztó általi átvétel igazolására alkalmas más módon történik.

14.3 A JÓTÁLLÁSI IGÉNY BEJELENTÉSE

A fogyasztó a hiba felfedezése után késedelem nélkül köteles a hibát a vállalkozásunkkal közölni. A hiba felfedezésétől számított 2 hónapon belül közölt hibát késedelem nélkül közölnnek kell tekinteni. A közlés késedelméből eredő kárért a fogyasztó felelős. A jótállási igényt a fogyasztási cikk minden olyan hibája miatt határidőben érvényesítettnek kell tekinteni, amely a megjelölt hibát előidézte. Ha a fogyasztó a jótállási igényét a fogyasztási cikknek - a megjelölt hiba szempontjából - elkülöníthető része tekintetében érvényesíti, a jótállási igény a fogyasztási cikk egyéb részeire nem minősül érvényesítettnek.

14.4 MENTESÜLÉS A JÓTÁLLÁSI FELELŐSSÉG ALÓL

Vállalkozásunk mentesül a jótállási kötelezettség alól, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a vásárlás időpontja után keletkezett (pl. rendeltetésellenes használat, átalakítás, szakszerűtlen kezelés, helytelen tárolás, elemi kár, a használati-kezelési útmutató szerinti karbantartás elmulasztása).

A rendeltetésellenes használat elkerülése céljából a fogyasztási cikkhez magyar nyelvű használati

és kezelési útmutatót mellékelünk és kérjük, hogy az abban foglaltakat saját érdekében tartsa be.

14.5 A FOGYASZTÓT A JÓTÁLLÁS ALAPJÁN MEGILLETŐ JOGOK

A fogyasztó a Ptk. 6:159. §-ában rögzített szabályok szerint

- kijavítást vagy kicserélést igényelhet, kivéve, ha a választott jótállási igény teljesítése lehetetlen, vagy ha az a kötelezettnek - másik jótállási igény teljesítésével összehasonlítva - aránytalan többletköltséget eredményezne, figyelembe véve a fogyasztási cikk hibátlan állapotban képviselt értékét, a szerződésszegés súlyát és a jótállási jog teljesítésével a jogosultnak okozott érdeksérelmet;
- vagy a vételár arányos leszállítását igényelheti, a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja, vagy a szerződéstől elállhat, ha vállalkozásunk a kijavítást vagy a kicserélést nem vállalta, ill. ha ezen kötelezettségének megfelelő határidőn belül, a fogyasztó érdekeit kímélve nem tud eleget tenni, vagy ha a fogyasztónak a kijavításhoz vagy kicseréléshez fűződő érdeke megszűnt.

Jogszabály alapján kötelező jótállás alá nem tartozó új tartós fogyasztási cikkek esetében (a vonatkozó jogszabály mellékletében meg nem határozott, jellemzően 10.000,- Ft eladási ár alatti termékek) a fogyasztó a vállalkozásunk által **önként** vállalt jótállási kötelezettség alapján, a fentiektől eltérően

- kicserélést igényelhet, vagy
- a szerződéstől elállhat és a vételár visszatérítését igényelheti.

Jelentéktelen hiba miatt elállásnak nincs helye. A kijavítást vagy kicserélést - a fogyasztási cikk tulajdonságaira és a jogosult által elvárható rendeltetésére figyelemmel - megfelelő határidőn belül, a jogosult érdekeit kímélve kell elvégezni. A fogyasztó a választott jótállási jogáról másikra térhet át, az áttéréssel okozott költséget köteles azonban vállalkozásunknak megfizetni, kivéve, ha az áttérésre vállalkozásunk adott okot, vagy az áttérés egyébként indokolt volt. A jótállási igény érvényesítésére egyebekben a kellékszavatossági jogok gyakorlására vonatkozó jogszabályi előírásokat kell megfelelően alkalmazni.

A JÓTÁLLÁSI IGÉNY BEJELENTÉSE

A fogyasztó a hiba felfedezése után késedelem nélkül köteles a hibát a vállalkozásunkkal közölni. A hiba felfedezésétől számított 2 hónapon belül közölt hibát késedelem nélkül közölnnek kell tekinteni. A közlés késedelméből eredő kárért a fogyasztó felelős. A jótállási igényt a fogyasztási cikk minden olyan hibája miatt határidőben érvényesítettnek kell tekinteni, amely a megjelölt hibát előidézte. Ha a fogyasztó a jótállási igényét a fogyasztási cikknek - a megjelölt hiba szempontjából - elkülöníthető része tekintetében érvényesíti, a jótállási igény a fogyasztási cikk egyéb részeire nem minősül érvényesítettnek.

14.6 MENTESÜLÉS A JÓTÁLLÁSI FELELŐSSÉG ALÓL

Vállalkozásunk mentesül a jótállási kötelezettség alól, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a vásárlás időpontja után keletkezett (pl. rendeltetésellenes használat, átalakítás, szakszerűtlen kezelés, helytelen tárolás, elemi kár, a használati-kezelési útmutató szerinti karbantartás elmulasztása).

A rendeltetésellenes használat elkerülése céljából a fogyasztási cikkhez magyar nyelvű használati és kezelési útmutatót mellékelünk és kérjük, hogy az abban foglaltakat saját érdekében tartsa be.

14.7 A FOGYASZTÓT A JÓTÁLLÁS ALAPJÁN MEGILLETŐ JOGOK

A fogyasztó a Ptk. 6:159. §-ában rögzített szabályok szerint

- kijavítást vagy kicserélést igényelhet, kivéve, ha a választott jótállási igény teljesítése lehetetlen, vagy ha az a kötelezettnek - másik jótállási igény teljesítésével összehasonlítva - aránytalan többletköltséget eredményezne, figyelembe véve a fogyasztási cikk hibátlan állapotban képviselt értékét, a szerződésszegés súlyát és a jótállási jog teljesítésével a jogosultnak okozott érdeksérelmet;
- vagy a vételár arányos leszállítását igényelheti, a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja, vagy a szerződéstől elállhat, ha vállalkozásunk a kijavítást vagy a kicserélést nem vállalta, ill. ha ezen kötelezettségének megfelelő határidőn belül, a fogyasztó érdekeit kímélve nem tud eleget tenni, vagy ha a fogyasztónak a kijavításhoz vagy kicseréléshez fűződő érdeke megszűnt.

Jogszabály alapján kötelező jótállás alá nem tartozó új tartós fogyasztási cikkek esetében (a vonatkozó jogszabály mellékletében meg nem határozott, jellemzően 10.000,- Ft eladási ár alatti termékek) a fogyasztó a vállalkozásunk által **önként** vállalt jótállási kötelezettség alapján, a fentiektől eltérően

- kicserélést igényelhet, vagy
- a szerződéstől elállhat és a vételár visszatérítését igényelheti.

Jelentéktelen hiba miatt elállásnak nincs helye. A kijavítást vagy kicserélést - a fogyasztási cikk tulajdonságaira és a jogosult által elvárható rendeltetésére figyelemmel - megfelelő határidőn belül, a jogosult érdekeit kímélve kell elvégezni. A fogyasztó a választott jótállási jogáról másikra térhet át, az áttéréssel okozott költséget köteles azonban vállalkozásunknak megfizetni, kivéve, ha az áttérésre vállalkozásunk adott okot, vagy az áttérés egyébként indokolt volt. A jótállási igény érvényesítésére egyebekben a kellékszavatossági jogok gyakorlására vonatkozó jogszabályi előírásokat kell megfelelően alkalmazni.