

Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht. Halten Sie die Hantel stets gut fest!

The following applies to all exercises: begin slowly and with only a few repetitions. Increase these gradually as your fitness improves. Do not attempt more than you can manage. Always grip the dumbbells firmly!

Recommandations pour tous les exercices: Commencez lentement, avec peu de répétitions. Intensifiez progressivement votre entraînement en fonction de votre condition physique. Ne vous surmenez pas. Tenez bien les haltères!

Per tutti gli esercizi, rispettare le seguenti indicazioni: Iniziare lentamente, effettuando solo poche ripetizioni. Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento. Non sovraccaricarsi. Tenere sempre saldamente il manubrio!

Pro všechny cviky platí: Začněte pomalu, s menším počtem opakování. Jak se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat, intenzitu postupně zvyšujte. Nepřepínejte se. Činky vždy dobře držte!

Obowiązuje dla wszystkich ćwiczeń: Na początku ćwiczyć powoli, wykonując niewielką liczbę powtórzeń. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo wraz ze wzrostem kondycji fizycznej. Nie należy się przeciążać. Hantle trzymać mocno przez cały czas!

Pre všetky cvičenia platí: Začínajte pomaly, s malým počtom opakovaní. Postupne, s nárastom kondície, zvyšujte tréningové dávky. Neprepínajte sa. Činky držte vždy pevne!

Minden gyakorlatra érvényes: Kezdje a gyakorlatokat lassan, csak néhány ismétléssel. Állóképességének javulásával növelje a tempót. Ne terhelje túl magát. A súlyzókat mindig biztosan fogja!

Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir: Yavaş, az tekrar yaparak başlayın. Ağıştırmaları formunuz iyileştikçe, kademe kademe arttırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin. Dumbeli sıkı tutun!



Bizeps:
Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz!
Erst den einen Unterarm hochziehen und absenken und dann den anderen hochziehen und absenken.
Dabei Arme am Körper lassen, Schultern bleiben unten.

Biceps:
Stand up straight, back not hollowed!
Raise and lower one forearm first, then raise and lower the other, keeping your arms against your body and your shoulders down.

Biceps:
Tenez-vous le dos droit, sans cambrer!
Fléchissez en alterné un avant-bras, puis l'autre. Pendant cet exercice, gardez bien les bras le long du corps et ne relevez pas les épaules.

Bicipiti:
assumere una posizione dritta, non inarcare la schiena! Sollevare ed abbassare prima un'avambraccio e poi sollevare ed abbassare l'altro.
Nel fare ciò tenere le braccia vicino al corpo, le spalle restano abbassate.

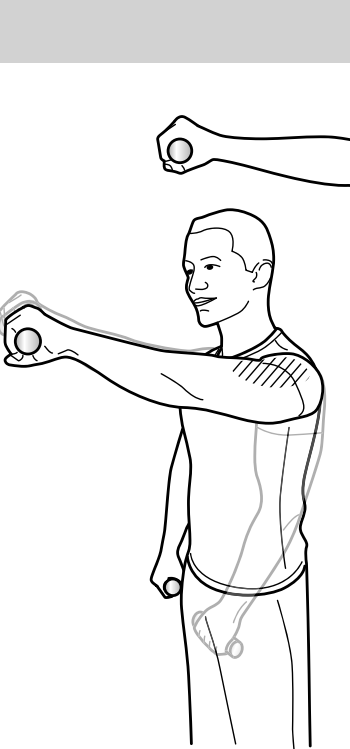
Bicepsy:
Postavte se rovně, neprohýbejte záda! Zvedněte nejdřív jednu ruku tak, že ji ohnete v lokti a přitáhnete k hrudi. Pak ruku vraťte do výchozí polohy. Poté cvik proveďte druhou rukou. Ruce přitom nechejte u těla, ramena zůstávají dole.

Bicepsy:
Stanać prosto, unikajac wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Najpierw unieść i opuścić jedno przedramię, a następnie zrobić to samo z drugim przedramieniem. Przy tym trzymać ramiona przy ciele, a barki winny pozostawać w pozycji dolnej.

Bicepsy:
Postavte sa vzpriamene, bez prehnuta v drierkovej časti!
Najskôr zdvihnite jedno predlaktie až k hrudi a spustite ho, následne zopakujte cvik s druhým predlaktím. Ramená zostávajú pripažené, plecía sú dole.

Bicepsz:
Álljon egyenesen, a hátát ne görbítse be! Először az egyik karját hajlítsa be (az alkart húzza fel), majd engedje le, utána a másik alkarral is végezze el a gyakorlatot.
A karját tartsa a teste mellett, vállait engedje le.

Biseps:
Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Önce bir ön kolunuzu kaldırın ve indirin, ardından diğer ön kolunuzu kaldırın ve indirin.
Bu esnada kollarınız vücudunuzdan ayrılmamalı ve omuzlarınız aşağıda kalmalıdır.



Vordere Schultermuskeln:
Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz!
Abwechselnd die gestreckten Arme nach vorne führen und bis auf Schulterhöhe anheben.
Schultern bleiben unten.

Front shoulder muscles:
Stand up straight, back not hollowed!
Keeping your arms straight, alternately raise each arm to the front and up to shoulder height.
Keep shoulders down.

Deltoides antérieurs:
Tenez-vous le dos droit, sans cambrer!
Élevez en alterné un bras tendu devant vous jusqu'à hauteur des épaules, puis l'autre.
Ne relevez pas les épaules.

Muscoli anteriori delle spalle:
assumere una posizione dritta, non inarcare la schiena! Tendere le braccia in avanti e sollevarle fino a l'altezza delle spalle in modo alternato.
Le spalle restano abbassate.

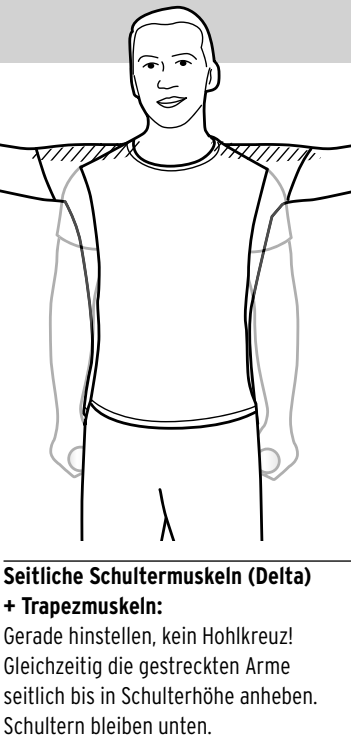
Přední části ramenních svalů:
Postavte se rovně, neprohýbejte záda! Předpažujte střídavě nataženou pravou a levou ruku až do výše ramen. Ramena zůstávají dole.

Przednie mięśnie barków:
Stanać prosto, unikajac wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Na przemian prowadzić wyprostowane w łokciach ręce do przodu, unosząc je przy tym na wysokość barków.
Barki winny pozostawać w pozycji dolnej.

Predné partie ramenných svalov:
Postavte sa vzpriamene, bez prehnuta v drierkovej časti!
Striedavo predpažujte vystreté paže až do výšky pliec. Plecia sú dole.

Előső vállizom:
Álljon egyenesen, a hátát ne görbítse be! A kinyújtott karokat felváltva emelje fel elől, egészen a váll magasságáig.
A vállát engedje le.

Ön omuz kasları:
Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Düz tuttuğunuz kollarınızı sırasıyla omuz yüksekliğine kadar kaldırın.
Omuzlar aşağıda kalmalı.



Seitliche Schultermuskeln (Delta) + Trapezmuskeln:
Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz!
Gleichzeitig die gestreckten Arme seitlich bis in Schulterhöhe anheben.
Schultern bleiben unten.

Side shoulder muscles (delta) + trapezius muscles:
Stand up straight, back not hollowed!
Keeping your arms straight, simultaneously raise both arms out to the side and up to shoulder height.
Keep shoulders down.

Deltoides latéraux + trapèzes:
Tenez-vous le dos droit, sans cambrer!
Élevez latéralement les deux bras tendus jusqu'à hauteur des épaules. Ne relevez pas les épaules.

Muscoli laterali delle spalle (delta) + muscoli trapezi:
assumere una posizione dritta, non inarcare la schiena! Sollevare contemporaneamente le braccia tese lateralmente fino all'altezza delle spalle.
Le spalle restano abbassate.

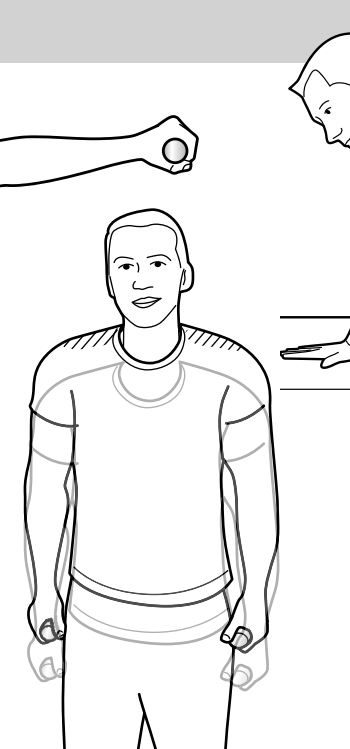
Boční části ramenních svalů (delta) + trapézové svaly:
Postavte se rovně, neprohýbejte záda! Upažujte současně obě ruce a zvedejte je do výše ramen. Ramena zůstávají dole.

Boczne mięśnie naramienne (delta) + mięśnie trapezowe:
Stanać prosto, unikajac wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Jednocześnie unosić wyprostowane w łokciach ręce na boki, na wysokość barków.
Barki winny pozostawać w pozycji dolnej.

Bočné partie ramenných svalov (delta) + lichobežníkové svaly:
Postavte sa vzpriamene, bez prehnutia v drierkovej časti!
Súčasne upažujte vystreté paže až do výšky pliec. Plecia sú dole.

Oldalsó vállizom (deltaizom) + trapézizom:
Álljon egyenesen, a hátát ne görbítse be! Karjait kinyújtva egysszerre emelje fel oldalt vállmagasságig.
A váll leengedve marad.

Yan omuz kasları (Delta) + trapez kasları:
Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Düz tuttuğunuz kollarınızı aynı anda omuz yüksekliğine kadar kaldırın.
Omuzlar aşağıda kalmalı.



Trapezmuskeln:
Gerade hinstellen, kein Hohlkreuz!
Gleichzeitig mit gestreckten Armen die Schultern anheben.

Trapezius muscles:
Stand up straight, back not hollowed!
Arms straight at your side, lift both shoulders simultaneously.

Trapèzes:
Tenez-vous le dos droit, sans cambrer!
Relevez les deux épaules en même temps, bras tendus le long du corps.

Muscoli trapezi:
assumere una posizione dritta, non inarcare la schiena! Sollevare contemporaneamente le spalle con le braccia tese.

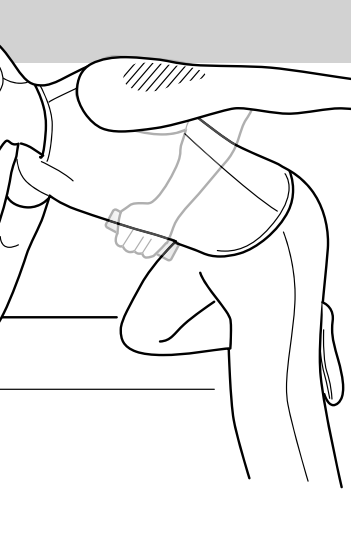
Trapézové svaly:
Postavte se rovně, neprohýbejte záda! S nataženými rukama současně zvedejte obě ramena.

Mięśnie trapezowe:
Stanać prosto, unikajac wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Trzymając opuszczone i wyprostowane ręce przy ciele, jednocześnie unosić barki.

Lichobežníkové svaly:
Postavte sa vzpriamene, bez prehnutia v drierkovej časti!
Súčasne zdvihajte obe plecía pri vystretých pažiach.

Trapézizom:
Álljon egyenesen, a hátát ne görbítse be! Kinyújtott karral egyszerré húzza fel vállait.

Trapez kasları:
Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Düz tuttuğunuz kollarınızı aynı anda omuzlarnızı kaldırın.



Trizeps:
Auf einer Bank, wie abgebildet, aufstützen oder in Schrittstellung stellen, mit einer Hand an einer Wand abstützen, kein Hohlkreuz!
Den angewinkelten Arm nach hinten gestreckt (90°).
Den Unterarm nach hinten strecken und wieder anwinkeln.

Triceps:
Support yourself on a bench, as illustrated, or stand in step position with one hand on the wall for support, back not hollowed! Bend the other arm and stretch it to the back (90°).
Straighten your forearm out behind you and then bend it again.

Triceps:
Appuyez-vous sur un banc, comme indiqué sur l'illustration, ou tenez-vous debout, une jambe en avant, une main en appui contre le mur. Ne cambrez pas le dos. Tirez le bras replié vers l'arrière (90°). Développez l'avant-bras vers l'arrière, et ramenez-le en position initiale.

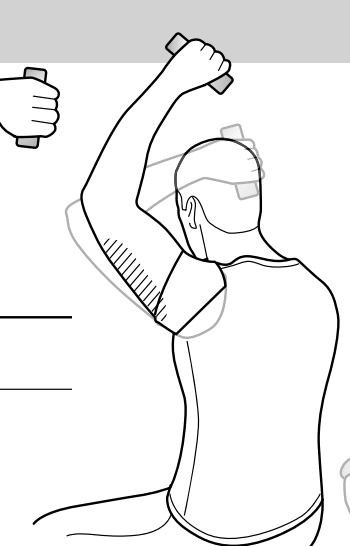
Tricipiti:
appoggiarsi ad una panca, come illustrato, o assumere la posizione di camminata, sorregersi alla parete con una mano, non inarcare la schiena! Braccio piegato teso all'indietro (90°). Distendere all'indietro l'avambraccio e piegarlo nuovamente.

Tricepsy:
Opřete se jednou rukou o nějakou lavičku tak, jak vidíte na obrázku, nebo nakročte jednou nohou dopředu a opřete se jednou rukou o zeď. Neprohýbejte záda! Pokrčenou ruku protáhněte směrem dozadu (90°). Ruku v předloktí propněte dozadu a zase ji pokrčte.

Tricepsy:
Opřite sa na lavičku tak, ako je zobrazené alebo vykročte jednou nohou, opřite sa rukou o stenu, bez prehnutia v drierkovej časti! Pažu pokrčenú v lakti natiahnite dozadu (90°).
Vystríte predlaktie dozadu a znovu ho pokrčte.

Tricepsz:
Az ábrán látható módon támaszkodjon meg egy padon vagy egyik lábával lépjen előre, és az egyik kezével támaszkodjon a falnak. A hátát ne görbítse be! Tartsa behajlítva a karját, és húzza hátra (90°). Nyújtsa ki hátrafelé az alkart, majd ismét hajlítsa be.

Triseps:
Resimde gösterildiği gibi bir banka dayanın ve yürüme konumunda durun, bir elinizi duvara yaslayın, belkemiğiniz eğri durmasın! Bükülü kolunuzu arkaya uzatın (90°). Ön kolunuzu arkaya uzatın ve tekrar bükün.



Trizeps:
Auf einen Stuhl oder Hocker setzen, Rücken gerade, kein Hohlkreuz!
Einen Arm über Kopf strecken.
Den Unterarm hinter den Kopf abwinkeln und wieder strecken.
Der Oberarm bewegt sich nicht.

Triceps:
Sit on a chair or stool, back straight, not hollowed! Stretch one arm above your head. Bend your forearm behind your head and then straighten again.
The upper arm does not move.

Triceps:
Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, le dos bien droit, sans cambrer. Placez un bras au-dessus de la tête. Descendez l'avant-bras derrière la tête, puis ramenez-le en position initiale. Le bras ne doit pas bouger.

Tricipiti:
seduti su una sedia o uno sgabello, schiena dritta, non inarcare! Stendere un braccio sopra la testa. Piegare l'avambraccio dietro la testa e stendere nuovamente. La parte superiore del braccio non si muove.

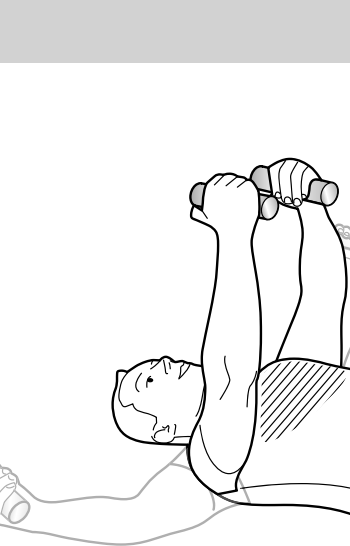
Tricepsy:
Sedněte si na židli nebo stoličku, narovnejte záda, neprohýbejte je! Natáhněte jednu ruku nad hlavu. Pokrčte ruku v lokti za hlavu a pak ji opět natáhněte. Nadloktí se nepohybujte.

Tricepsy:
Usiąć na krześle lub stołku, trzymać plecy prosto, unikać wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Wyprostować jedną rękę nad głowę. Ugiąć przedramię za głowę i powracać do pozycji wyprostowanej. Ramię się przy tym nie porusza.

Tricepsy:
Posadte sa na stoličku alebo taburet, vystríte chrbát, bez prehnutia v drierkovej časti! Vystríte jednu pažu nad hlavu. Ohnite pažu v lakti smerom za hlavu a znovu ju vystríte. Rameno zostáva nehybné.

Tricepsz:
Üljön egy székre vagy hokedlire, a hátát tartsa egyenesen, ne görbítse be! Az egyik karját emelje a feje fölé. Az alkart hajlítsa be a fej mögé leengedve, majd nyújtsa ki.

Triseps:
Bir sandalye veya tabureye oturun, sırt düz olmalı, belkemiğiniz eğri olmasın! Bir kolunuzu başınızın arkasına getirin. Ön kolunuzu başınızın arkasında bükün ve yeniden doğrultun. Üst kol hareket etmez.



Brustmuskeln:
Auf den Rücken legen (z.B. auf eine Gymnastikmatte), die Beine anwinkeln, kein Hohlkreuz! Arme seitlich strecken. Gleichzeitig beide Arme leicht gestreckt anheben bis über die Brust.

Chest muscles:
Lie on your back (e.g. on a gym mat), legs bent, back not hollowed! Stretch both arms to the side. Arms partly out-stretched, lift both arms simultaneously until they are above your chest.

Pectoraux:
Allongez-vous sur le dos (par ex. sur un tapis de gymnastique), jambes repliées, sans cambrer. Développez les deux bras vers le haut, puis ramenez-les en position initiale.

Muscoli del torace:
da sdraiati sulla schiena (ad es. su un tappetino da ginnastica), piegare le gambe, non inarcare la schiena! Contemporaneamente stendere entrambe le braccia verso l'alto e poi ripiegarle.

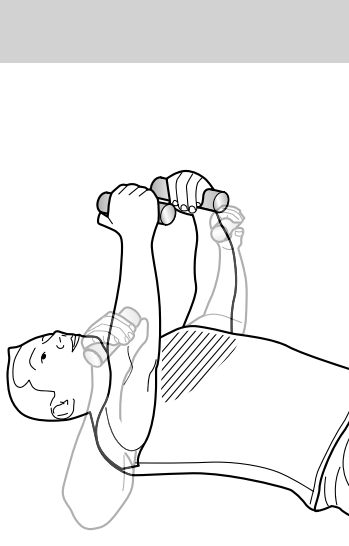
Prsní svaly:
Lehněte si na záda (např. na gymnastickou podložku), pokrčte nohy, neprohýbejte záda! Obě ruce současně natáhněte rovně nahoru a zase je pokrčte v loktech.

Mięśnie klatki piersiowej:
Położyc się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Jednocześnie prostować obie ręce do góry, a następnie powracać do ugięcia w łokciach.

Hrudné svaly:
Lahnite si na chrbát (napr. na gymnastickú podložku), pokrčte nohy v kolenách, bez prehnutia v drierkovej časti! Súčasne vystríte obe paže nahor a znovu ich pokrčte v lakťoch.

Mellizom:
Feküdjön a hátára (pl. egy tornamat-racra), a lábak a talajon vannak, a térd behajlítva, a hátát ne görbítse be! Nyújtsa ki oldalra a karjait. Egyszerre emelje fel karjait kissé behajlítva egészen a mellkas fölé.

Göğüs kasları:
Sırtınızın üzerine yatın (örneğin bir jimnastik minderî üzerine), dizlerinizi kırın, belkemiğiniz eğri durmasın! Kollarınızı yana açın. İki kolunuzu da hafif uzatılmış şekilde aynı anda göğsünüzün üzerine kadar kaldırın.



Brustmuskeln:
Auf den Rücken legen (z.B. auf eine Gymnastikmatte), die Beine anwinkeln, kein Hohlkreuz! Gleichzeitig beide Arme gerade nach oben strecken und wieder anwinkeln.

Chest muscles:
Lie on your back (e.g. on a gym mat), legs bent, back not hollowed! Stretch both arms simultaneously straight upwards and then bend them again.

Pectoraux:
Allongez-vous sur le dos (par ex. sur un tapis de gymnastique), jambes repliées, sans cambrer. Développez les deux bras vers le haut, puis ramenez-les en position initiale.

Muscoli del torace:
da sdraiati sulla schiena (ad es. su un tappetino da ginnastica), piegare le gambe, non inarcare la schiena! Contemporaneamente stendere entrambe le braccia verso l'alto e poi ripiegarle.

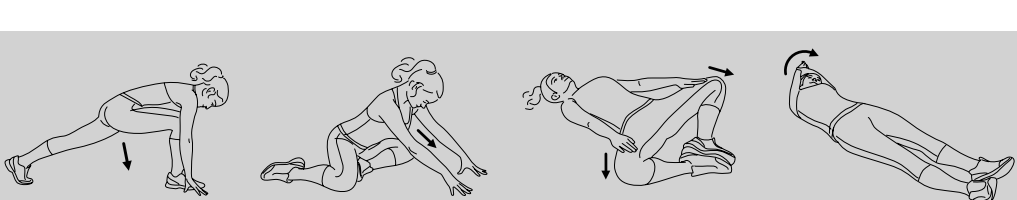
Prsní svaly:
Lehněte si na záda (např. na gymnastickou podložku), pokrčte nohy, neprohýbejte záda! Obě ruce současně natáhněte rovně nahoru a zase je pokrčte v loktech.

Mięśnie klatki piersiowej:
Położyc się na plecach (np. na macie gimnastycznej), ugiąć nogi w kolanach, unikać wyginania kregoslupa w stronę brzuszną! Jednocześnie prostować obie ręce do góry, a następnie powracać do ugięcia w łokciach.

Hrudné svaly:
Lahnite si na chrbát (napr. na gymnastickú podložku), pokrčte nohy v kolenách, bez prehnutia v drierkovej časti! Súčasne vystríte obe paže nahor a znovu ich pokrčte v lakťoch.

Mellizom:
Feküdjön a hátára (pl. egy tornamat-racra), a lábak a talajon vannak, a térd behajlítva, a hátát ne görbítse be! Nyújtsa mindkét kezét a egyenesen felfele, majd ismét hajlítsa be.

Göğüs kasları:
Sırtınızın üzerine yatın (örneğin bir jimnastik minderî üzerine), dizlerinizi kırın, belkemiğiniz eğri durmasın! Aynı anda iki kolunuzu da düz bir şekilde yukarı kaldırın ve tekrar indirin.



Übungsposter

Exercise poster

Poster d'exercice

Poster con esercizi

Přehled cviků

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Hanteln sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Die Hanteln sind nicht als Spielzeug geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Halten Sie Kleinkinder während des Trainings fern, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Kinder und Heranwachsende dürfen nur unter Aufsicht trainieren, um übermäßige Belastungen zu vermeiden.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung und Sportschuhe. Achten Sie bei den stehenden Übungen auf einen festen Stand.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln, die über eine Dehnungsspannung hinausgehen, beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Pflege

- Reinigen Sie die Hanteln mit einem feuchten Tuch ohne Reinigungsmittel. Bewahren Sie die Hanteln kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht, spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Der Bezug ist nicht abnehmbar.

For your safety

Intended use

The dumbbells are sports devices designed for domestic use. They are not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

DANGER to children

- The dumbbells are not suitable for use as a toy and when not in use they must be stored in a place that is not accessible to small children. Keep small children at a distance when exercising in order to exclude the risk of injury. Children and adolescents must be supervised while exercising to avoid excessive exertion.
- Keep packing material away from children. There is a risk of suffocation!

DANGER - risk of injury

- Wear comfortable clothes and trainers while exercising. Make sure you adopt a firm stance while exercising.
- To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cooling down phase afterwards as part of your exercising session.
- Do not exercise when you are tired or cannot concentrate properly.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.

Consult your doctor before using the device!

- Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.**
- If you have special physical impairments such as wearing a pace-maker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopedic complaints, you must agree on an exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop training immediately and visit your doctor if one of the following symptoms occur: nausea, dizziness, intense shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pains in joints and muscles that are more than stretching sensations.
- Not suitable for therapeutic exercising!

Care

- Clean the dumbbells with a damp cloth without detergent. Store the dumbbells in a cool, dry place. Protect them against sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- The covers cannot be removed.

Pour votre sécurité

Domaine d'utilisation

Ces haltères ont été conçues comme appareils de musculation à usage domestique. Elles ne sont pas prévues pour une utilisation commerciale dans des clubs de fitness ou encore dans des établissements thérapeutiques.

DANGER: risques pour les enfants

- Ces haltères ne sont pas des jouets. Gardez-les hors de portée des enfants en bas âge lorsque vous ne les utilisez pas. En cours d'entraînement, évitez que les enfants en bas âge ne se trouvent à proximité pour exclure tout risque de blessure. Les enfants et les adolescents ne doivent s'entraîner que sous surveillance pour prévenir toute utilisation excessive.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessures

- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables et des chaussures de sport. Veillez à adopter une position stable pour effectuer les exercices debout.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase d'étiement et de relaxation (après l'entraînement).
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou si vous pensez ne pas pouvoir effectuer votre entraînement en étant concentré.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez mais évitez les courants d'air.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**
 - En cas de problèmes particuliers tels que le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, les maladies infectieuses des articulations ou tendons et les problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé!
 - Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants: nausées, vertige, détresse respiratoire et/ou douleurs dans la poitrine. Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs articulaires ou musculaires anormales.
 - Cet appareil ne se prête pas à un entraînement thérapeutique!
- Entretien**
- Nettoyez les haltères avec un chiffon humide sans produit nettoyant. Rangez les haltères dans un endroit frais et sec. Ne les exposez pas au soleil, évitez tout contact avec des objets ou des surfaces pointus, coupants ou rugueux.
 - Il est impossible de retirer la housse de protection.

Per la sicurezza degli utenti

Finalità d'uso

I manubri sono concepiti come attrezzature sportive per l'uso domestico. Non sono adatti per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

PERICOLO per i bambini

- I manubri non sono giocattoli e in caso di inutilizzo devono essere conservati lontano dalla portata dei bambini piccoli. Tenere lontani i bambini piccoli durante l'esercizio per evitare il rischio di lesioni. I bambini e gli adolescenti possono allenarsi solo sotto supervi-sione, per evitare carichi eccessivi.
- Tenere i bambini lontani dai materiali d'imballaggio. Sussiste tra l'altro il pericolo di soffocamento!

PERICOLO di lesioni

- Indossare indumenti e scarpe da ginnastica comodi durante l'allenamento. Accertarsi di essere in una posizione stabile durante gli esercizi in piedi.
- Per ottenere i migliori risultati ed evitare lesioni, programmare una fase di riscaldamento prima di iniziare l'allenamento e una fase di rilassamento dopo averlo concluso.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben arieggiato. Evitare tuttavia correnti d'aria!

Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.**
 - In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
 - Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli, che vanno oltre una tensione di stiramento.
 - Non adatto per allenamenti terapeutici!
- Cura**
- Pulire i manubri con un panno umido senza utilizzare detergenti. Conservare i manubri in un luogo fresco e asciutto. Proteggerli al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
 - Non è possibile rimuovere la copertura protettiva.

Plakat z ćwiczeniami

Prehľad cvikov

Poszter gyakorlatokkal

Egzersiz posteri

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przeznaczenie

Hantle zaprojektowano jako sprzęt sportowy do użytku domowego. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych na siłowniach ani w ośrodkach terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Hantle nie są zabawką i w przypadku nieużywania muszą być przechowywane w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby wykluczyć ryzyko doznania urazów ciała, należy trzymać małe dzieci z dala od miejsca, w którym wykony-wane są ćwiczenia. Starsze dzieci i nastolatki mogą ćwiczyć z hantlami tylko pod nadzorem osoby dorosłej, aby uniknąć nadmiernych obciążeń.
- Dzieci nie powinny mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO obrażeń ciała

- Podczas wykonywania ćwiczeń nosić wygodną, luźną odzież oraz obuwie sportowe. Podczas ćwiczeń wykonywanych na stojąco, należy zwrócić uwagę na stabilną pozycję.
- Aby osiągnąć optymalne rezultaty treningowe i zapobiec urazom ciała, należy przed rozpoczęciem ćwiczeń koniecznie zaplanować fazę rozgrzewki, a po zakończeniu ćwiczeń - fazę odprężenia.
- Nie wolno trenować, jeżeli są Państwo zmęczeni lub nieskoncentrowani.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było dobrze przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

Kiedy należy poradzić się lekarza?

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach, który wykracza poza ból związany z napięciem rozciągniętych mięśni.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Czyszczenie

- Przemyć hantle wilgotną ściereczką bez żadnych środków czyszczących. Przechowywać hantle w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie ma możliwości zdejmowania poszewki.

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Činky sú koncipované ako športové náčinie na domáce použitie. Nie sú vhodné na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

NIEBEZPEČENSTVO pre deti

- Činky nie sú vhodné ako hračka a pri nepoužívaní ich musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v cvičebnom priestore. Na vylúčenie nadmerného zaťaženia smú deti a mladiství cvičiť s činkami len pod dozorom.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

NIEBEZPEČENSTVO poranenia

- Noste pri cvičení pohodlný odev a športovú obuv. Pri cvičeniach v polohe stojmo dbajte na dostatočnú stabilitu.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Necvičte, ak ste unavený, alebo ak je vaša koncentrácia narušená.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte ale prievanu.

Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vaším lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri určitých obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, muslí cvičenie odsúhlasí lekár. Neodborné alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite prerušte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončite aj pri bolestiach kĺbov a svalov, ktoré sú intenzívnejšie ako pri napínaní svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Ošetrovanie

- Na čistenie činiek používajte vlhkú handričku bez čistiaceho prostriedku. Činky uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, špičatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Poťah nie je odnímateľný.

Az Ön biztonsága érdekében

Rendeltetés

A súlyzók otthoni használatra tervezett sportszerek. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, ipari jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A súlyzók nem játék, és amennyiben nem használja, tárolja gyermekek számára nem hozzáférhető helyen. Edzés közben tartsa távol a gyerekeket, így elkerülhető a balesetveszélyes helyzetek. Gyerekek és fiatalokúak a túlzott megterhelés elkerülése érdekében csak felügyelet mellett végezhetik a gyakorlatokat.
- A gyerekeket tartsa távol a csomagolóanyagtól. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Edzés közben viseljen kényelmes ruházatot és sportcipőt. Az állóhelyzetben végzett gyakorlatoknál ügyeljen arra, hogy stabilan álljon.
- A lehető legjobb edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében edzés előtt mindenképpen iktasson be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstartvbe.
- Ne edzzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről. A huzatot mindazonáltal kerülje.

Kérdezze meg orvosát!

- Az edzés megkezdése előtt értekezzen orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. szívritmusszabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopéd panaszok esetén az edzésről egyeztessen kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztet-heti az egészséget!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és keresen fel egy orvost, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli magán: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Ízületi vagy izomfájdalmak esetén, ha a nyújtás fájdalommal jár, azonnal szakítsa félbe az edzést.
- A eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Ápolás

- A súlyzókat nedves ruhával törölje le tisztítószér hozzáadása nélkül. Hűvös és száraz helyen tárolja a súlyzókat. Óvja őket napfénytől, hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- A huzat nem levehető.

Güvenliğinizi için

Kullanım amacı

Dumbeller, spor aleti olarak evde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Dumbeller oyuncak değildir ve kullanılmadıkları zaman çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır. Yaralanma tehlikelerini engellemek için egzersiz yaparken küçük çocukları uzak tutun. Çocuklar ve gençlerin kendilerine aşırı yüklenmelerini önlemek için dumbelleri sadece yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Egzersiz yaparken rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin. Mevcut egzersizleri sağlay bir yerde yapmaya dikkat edin.
- En iyi egzersiz sonuçları elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Yorgun olduğunuzda veya odaklanamadığınızda egzersiz yapmayın.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için nasıl egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir ilihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzesizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınızi tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde hemen egzersiz yapmayı bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessizlik veya göğüsste ağrı. Gerilme nedeniyle meydana gelenin ötesinde eklem ve kas ağrılarında da egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Bakım

- Dumbelleri temizlik maddesi kullanmadan nemli bir bezle temizleyin. Dumbelleri serin ve kuru bir yerde saklayın. Dumbelleri güneş ışığından, sıvı, keskin veya sert cisim ve yüzeylerden koruyun.
- Kılıf çıkarılamaz.