(DE) AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG

(EN) INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

(IT) ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L´USO

(ES) INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

(FR) INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

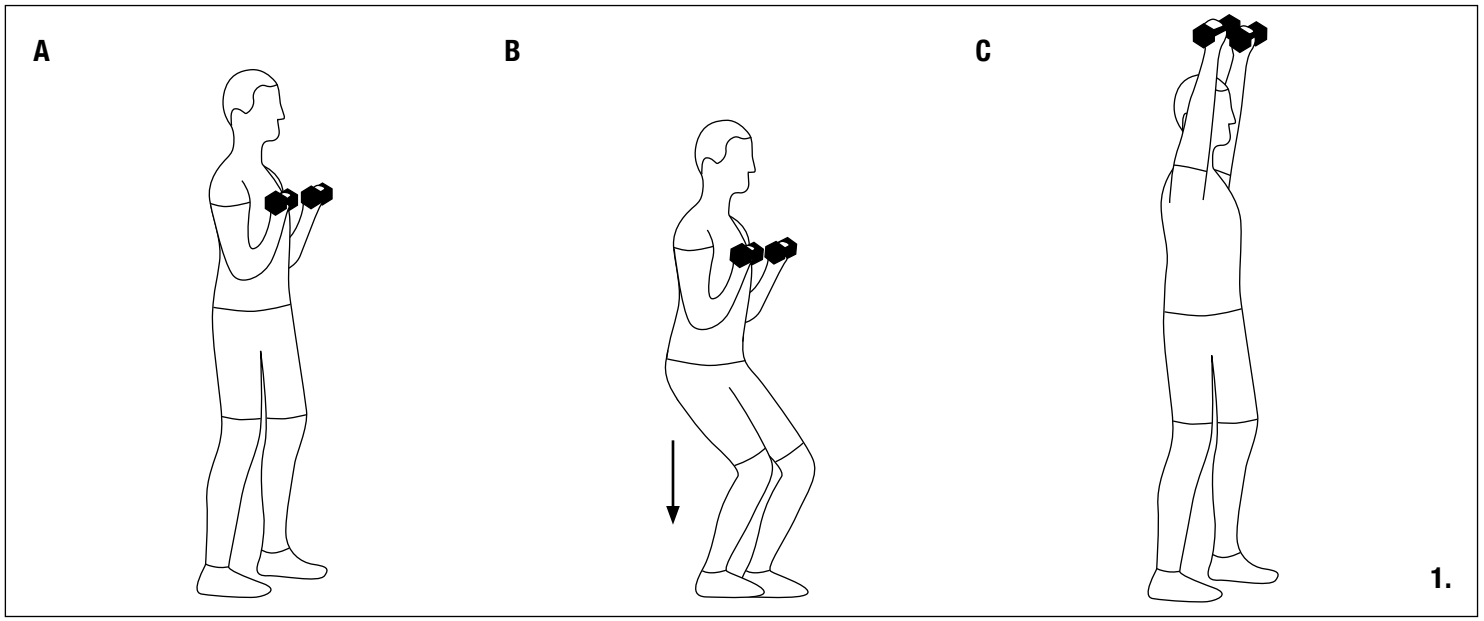
(NL) MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

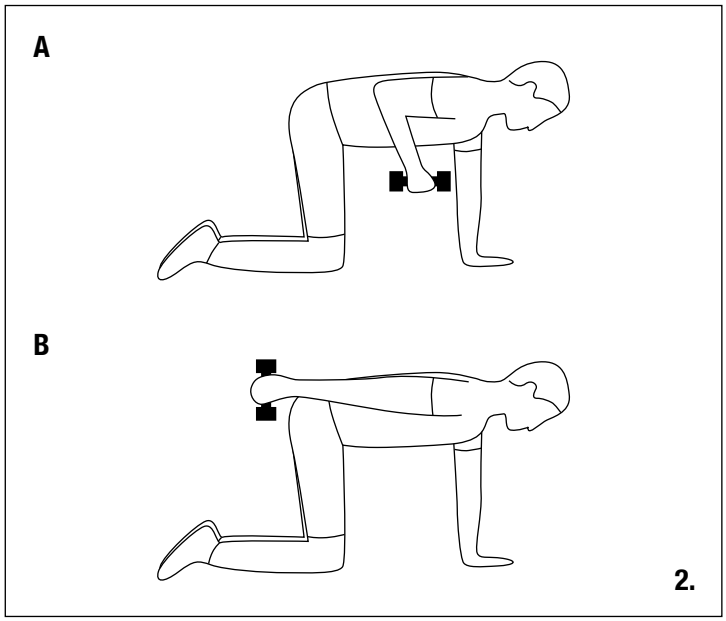
Weitere Fitness-Infos unter http://www.hudora.de/fitness/

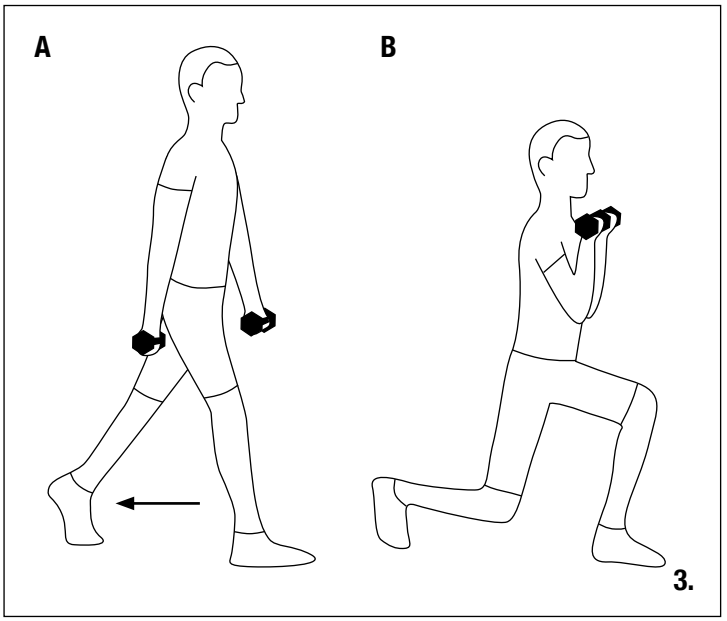
HUDORA®

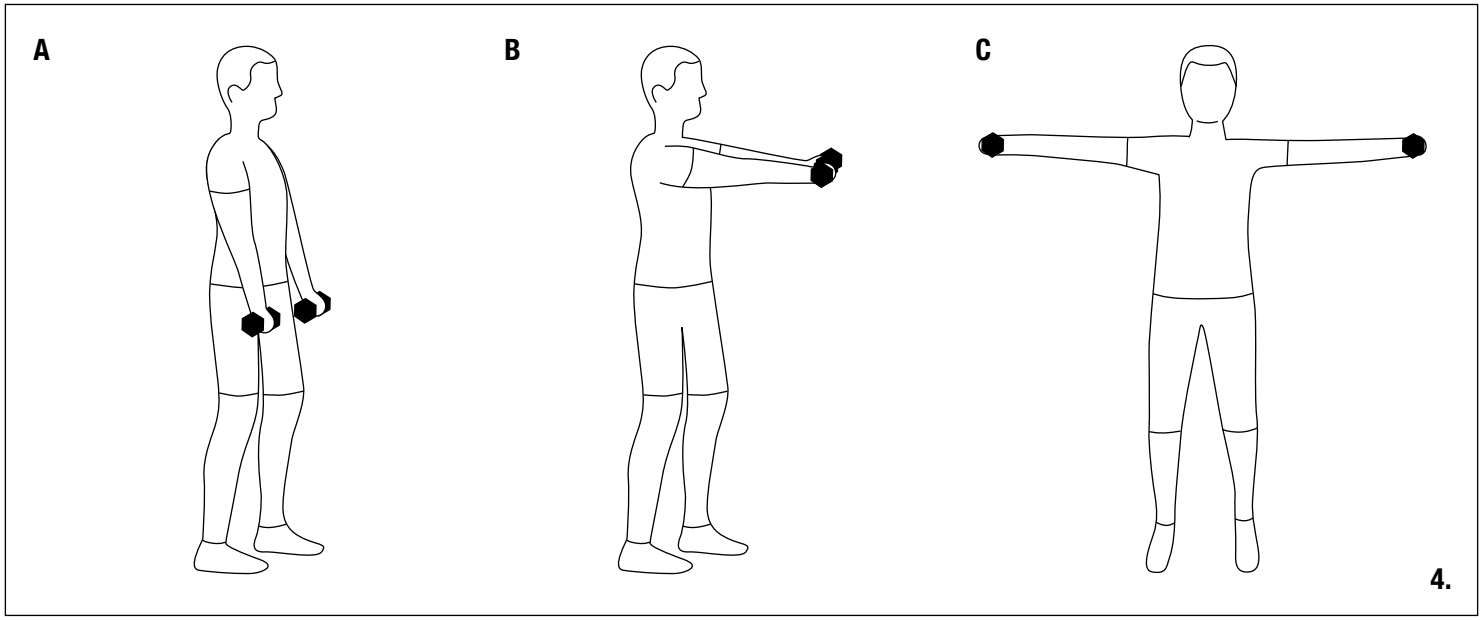
Hersteller: HUDORA I Jägerwald 13 I 42897 Remscheid I Germany
www.hudora.de

Art. Nr. 76745, 76746
Stand 06/16


A
B
C
1.


A
B
2.


A
B
3.


A
B
C
4.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Vinylhanteln 1kg || Vinylhanteln 2kg
Artikelnummer:	76745 || 76746
Zweck:	Hanteln für Fitnesstraining und zur Steigerung des Trainingseffekts von Gymnastikübungen.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen finden Sie alles Wissenswerte unter http://www.hudora.de/.

INHALT

2 x Hantel
1 x Diese Anleitung

Weitere Teile, die unter Umständen in der Lieferung enthalten sind, werden nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich vor Benutzung des Produkts diese Bedienungsanleitung, insbesondere diese Sicherheitshinweise, sorgfältig durch.
- ACHTUNG! Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Um körperliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie grundsätzlich gesund sein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Im Zweifel sollten Sie Ihren Arzt fragen.
- ACHTUNG! Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Versuchen Sie niemals die Übungen ruckartig oder salopp auszuführen! Am besten planen Sie Ihre Übungen mit einem qualifizierten Fitness-Instruktor.

NUTZUNGSHINWEISE

TRAININGS-TIPPS

1. **Aufwärmen:** Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

2. **Atmung:** Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an. Atmen Sie unter Belastung – d.h. wenn Sie das Gewicht an den Körper heranführen – aus. Atmen Sie ein, wenn Sie die Gewichte wieder vom Körper wegführen, damit Sie für die nächste Wiederholung genug Kraft entwickeln.

3. **Kleidung und Platz:** Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.

4. **Trainingstaktik:** Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.

5. **Abwärmen:** Wärmen Sie sich nach dem Training mit leichten Dehnübungen oder Stretching ab. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.

6. **Schwierigkeitsgrad erhöhen:** Wenn Sie so gut im Training sind, dass Sie es schaffen, das Training eine lange Zeit durchzuführen, können Sie den Schwierigkeitsgrad heraufsetzten.

7. **Gesundheit:** Brechen Sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder auch allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

1. Squat & Press Up

Schulterbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Knie sind leicht gebeugt. Halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Ellenbogen nach unten. (Bild 1A) Beugen Sie die Knie und kommen Sie tief nach hinten unten, als wenn Sie sich auf einen kleinen Stuhl setzen wollten. Der Rücken ist gestreckt, Blick nach vorne. (Bild 1B) Richten Sie sich wieder auf und strecken Sie die Arme dabei nach oben. Die Schultern nach unten drücken. (Bild 1C) Zurück zu Position A). 15 - 20 Wiederholungen, 2 - 3 Sätze.

2. Arm Extension

Kommen Sie in einen Vierfüßlerstand. Die Knie befinden sich unter dem Becken, die Handgelenke unter den Schultergelenken. Drücken Sie sich aus den Schultern heraus. Nehmen Sie eine Hantel in die Hand und winkeln Sie den Arm 90° an. Der Oberarm liegt am Oberkörper an. (Bild 2A) Den Arm strecken (Bild 2B) und wieder zu Position A) beugen. 15 - 20 Wiederholungen, 2 Sätze.

3. Bizeps Curl & Lunge

Machen Sie einen großen Schritt nach hinten und halten Sie die Hanteln neben dem Körper. Das Gewicht mehr auf das vordere Bein verlagern. Die Handflächen zeigen nach vorne. (Bild 3A) Beugen Sie die Beine und winkeln Sie die Arme an. Die Ellenbogen zeigen nach unten, die Hände kommen zu den Schultern. Die Handflächen zeigen zum Körper. (Bild 3B) Arme und Beine wieder zu Position A) strecken. 15 Wiederholungen, 2 Sätze.

4. Front & Side Lift

Nehmen Sie einen neutralen, hüftbreiten Stand ein (die Knie leicht beugen) und halten Sie die Hanteln in den Händen. (Bild 4A) Heben Sie die Arme gestreckt (Ellenbogen bleiben leicht gebeugt!) bis Schulterhöhe nach vorne an. Die Handflächen zeigen nach unten. (Bild 4B) Die Arme wieder zu Position A) senken. Nun die Arme erneut strecken (Ellenbogen bleiben leicht gebeugt!) und bis Schulterhöhe zur Seite anheben (Bild 4C) und wieder zu Position A) senken. 15 Wiederholungen, 2 Sätze.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleissspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (http://www.hudora.de/service/). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter http://www.hudora.de/service/.

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Vinyl dumbbells 1kg || Vinyl dumbbells 2kg
Item number:	76745 || 76746
Purpose:	Dumbbells for fitness workout and for increasing the workout effects of gymnastic exercises.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at http://www.hudora.de/.

CONTENTS

2 x dumbbell
1 x these instructions

Other parts which may be included with the delivery in some circumstances are not required.

SAFETY INSTRUCTION

- Please read the user guide and especially the safety instructions carefully before using this product.
- ATTENTION! This product is not suitable for therapeutic purposes! Make sure that you are fundamentally healthy before the start of the training to any physical risks. Please consult your doctor, if in doubt.
- ATTENTION! This product is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision.
- Never attempt to carry out the exercise abruptly or in a slovenly manner! The best thing is to plan your exercise with a qualified fitness instructor.

USAGE INSTRUCTIONS

TRAINING-TIPS

1. **Warm up:** Warm up before every training session. Marking time or running on the spot, stretching and slight stretching exercises are outstandingly suitable for warming up.

2. **Respiration:** Correct respiration plays an important role in training. Breathe calmly and uniformly. Never hold your breath during training. Breathe out when exerting yourself, i.e. when bringing the weight up to the body. Breathe in when lowering the weight away from the body, so that you develop enough power for the next repetition.

3. **Clothing and space:** Wear comfortable sportswear for training and ensure that you have sufficient space around you for the implementation of the exercise. You should always wear trainers and you should never train with bare feet, sandals, stockings or hose.

4. **Training tactics:** Do not overtax yourself and always adapt the exercises and the scope of exercise to your condition. Begin initially with only a few minutes and then increase slowly from week to week. Place a minimum of one day‘s pause between two training sessions. Basically, you should consult your doctor before beginning an exercise program.

5. **Cooling down:** Cool yourself off after the training with light stretching exercises or stretching. In this way, the pulse rate can sink slowly and the body regenerates faster for the next exercise, since the metabolism waste (lactates) can be reduced better by the concluding movements.

6. **Increase difficulty:** If you are so good that you can manage to carry out the training session over a long period, you can raise the level of difficulty of the training.

7. **Health:** Interrupt the exercise program immediately if you feel any cramp in the muscles during the exercises or if general pains occur. Contact a doctor for your own safety.

EXERCISE PROPOSALS

1. Squat & Press Up

Stand with feet spaced out at shoulder width; tips of your toes pointing slightly outward. The knees should be slightly bent. Hold the dumbbells at shoulder height. The hand palms should face forwards, the elbows should point downwards. (Picture 1A) Bend the knees and lower your butt backwards as far as possible, as if your intention is to sit on a small stool. The back should be kept straight. The eyes should face forwards. (Picture 1B) Straighten up again and thereby stretch out the arms upwards. You should press the shoulders downwards. (Picture 1C) Return to Position A. 15- 20 repetitions, 2 sets.

2. Arm Extension

You should start on all-fours. The knees should be positioned below the pelvis; the wrists should be positioned below the shoulder joints. Press out from your shoulders. Take a dumbbell in your hands and bend your arm to a 90° angle. The upper arm should be propped against the upper body. (Picture 2A) Stretch out the arm (Picture 2B), and return to position A. 15- 20 repetitions, 2 sets.

3. Biceps Curl & Lunge

Take a big step back and hold the dumbbells at your sides. You should shift most of your weight onto to the front leg. The hand palms should face forwards. (Picture 3A) Bend your legs and fold the arms. The elbows should point downwards; the hands should be raised to the shoulders. The hand palms should face the body. (Picture 3B) Stretch out the arms and legs again, in order to return to position A.15 repetitions, 2 sets.

4. Front & Side Lift

In your starting position, you should stand with the feet spaced out at hip width (the knees should be slightly bent) and hold the dumbbells in your hands. (Picture 4A) Slightly stretch out the arms (elbows should remain slightly bent!) and raise them forwards up to shoulder height. The hand palms should face downwards. (Picture 4B) Lower the arms and return to position A. Now slightly stretch out the arms again (elbows should remain slightly bent!) and raise them sideways up to shoulder height (Picture 4C). Lower the arms and return to position A. 15 repetitions, 2 sets.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (http://www.hudora.de/service/). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product’s life, please dispose of it at an appropriate collection point in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at http://www.hudora.de/service/.

All images are examples of the design.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate capacità e conoscenze, al fine di poter evitare lesioni da cadute e urti. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Manubri in vinile 1kg || Manubri in vinile 2kg
Articolo n°: 76745 || 76746
Scopo previsto: Manubri per allenamento fitness e per aumentare l'effetto degli esercizi ginnici.

Se avete problemi con l'assemblea o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website http://www.hudora.de/.

CONTENUTO

2 x manubrio
1 x queste istruzioni

Gli altri pezzi compresi nella fornitura non sono rilevanti per il montaggio e per l'uso.

NORME DI SICUREZZA

- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza.
- ATTENZIONE! Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici! Al fine di evitare rischi per la salute, si dovrebbe essere essenzialmente sani prima di cominciare l'allenamento. Nel dubbio rivolgersi a un medico.
- ATTENZIONE! Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- Non eseguire mai gli esercizi in modo brusco o con trascuratezza. Pianificare preferibilmente il proprio programma di allenamento insieme ad un istruttore qualificato.

CONDIZIONI DI UTILIZZO

CONSIGLI RIGUARDANTI L'ALLENAMENTO

1. **Riscaldamento:** Eseguire esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di disten-sione sono ottimi esercizi di riscaldamento.

2. **Respirazione:** In occasione dell'allenamento la respirazione corretta svolge un ruolo importante. Respirare sempre con calma ed in modo uniforme. Non trattenere mai il fiato durante l'allenamento. Espirare quando si é sotto sforzo e cioé quando si porta il peso nella direzione del corpo. Inspirare solo quando i pesi vengono allontanati dal corpo, allo scopo di sviluppare la forza sufficiente per eseguire la ripetizione successiva.

3. **Abbigliamento e spazio:** In occasione dell'allenamento indossare comodi indumenti sportivi ed assicurarsi di avere a disposizione uno spazio sufficiente per poter eseguire gli esercizi. Calzare sempre scarpe da ginnastica ed evitare di allenarsi a piedi nudi oppure indossando sandali, calze o collant.

4. **Tattica di allenamento:** Non allenarsi al di sopra delle proprie possibilitá ed impostare sempre gli esercizi ed il programma di allenamento in base alle proprie capacitá. Cominciare dapprima solo con pochi minuti ed aumentare lentamente l'intensitá del programma di settimana in settimana. Fare sempre almeno un giorno di pausa tra due unitá di allenamento. Prima di svolgere un programma di esercizi, consultare sempre il proprio medico.

5. **Esercizi defatiganti:** Dopo aver svolto il programma di allenamento, eseguire sempre leggeri esercizi di stretching o di distensione. In questo modo le pulsazioni possono scendere lentamente ed il corpo puó rigenerarsi piú velocemente e prepararsi per le sollecitazioni successive, poiché gli scarti metabolici (lattati) possono essere eliminati in modo migliore per mezzo dello svolgimento degli esercizi defatiganti conclusivi.

6. **Aumento del grado di difficoltá:** Quando si é in grado di eseguire il programma di allenamento per un lungo periodo di tempo, é possibile aumentare il grado di difficoltá del programma.

7. **Salute:** Interrompere immediatamente il programma di esercizi quando, in occasione dello svolgimento di un esercizio, si sentono tirare i muscoli oppure si avvertono dolori di qualsiasi tipo. Per sicurezza contattare il proprio medico.

PROPOSTE DI ESERCIZI

1. Squat & Press Up

Posizione in linea con le spalle, le punte dei piedi sono rivolte leggermente verso l'esterno. Le ginocchia sono leggermente piegate. Tenere i manubri all'altezza delle spalle. I palmi delle mani sono rivolti in avanti, i gomiti verso il basso. (Figura 1A) Piegare le ginocchia e andare giù all'indietro e verso il basso, come se ci si volesse sedere su una piccola sedia. La schiena è distesa, lo sguardo in avanti. (Figura 1B) Alzarsi di nuovo e contemporaneamente distendere le braccia verso l'alto. Spingere le spalle verso il basso. (Figura 1C) Tornare in posizione A). Ripetere 15 - 20 volte, 3 serie.

2. Estensione del braccio

Mettersi a quattro zampe. Le ginocchia si trovano sotto il bacino, i polsi sotto le articolazioni delle spalle. Spingersi fuori dalle spalle. Prendere un manubrio in mano e piegare ad angolo il braccio di 90°. La parte superiore del braccio aderisce al busto. (Figura 2A) Distendere il braccio (figura 2B) e piegarlo di nuovo in posizione A). Ripetere 15 - 20 volte, 2 serie.

3. Curl bicipiti & Lunge

Fare un grande passo all'indietro e tenere i manubri vicino al corpo. Spostare il peso più sulla gamba anteriore. I palmi delle mani sono rivolti in avanti. (Figura 3A) Piegare le gambe e piegare ad angolo le braccia. I gomiti puntano verso il basso, le mani vanno alle spalle. I palmi delle mani sono rivolti verso il corpo. (Figura 3B) Distendere di nuovo braccia e gambe in posizione A). Ripetere 15 volte, 2 serie.

4. Front & Side Lift

Assumere una posizione neutrale, in linea con i fianchi (piegare leggermente le ginocchia) e tenere i manubri nelle mani. (Figura 4A) Sollevare le braccia distese (i gomiti rimangono leggermente piegati!) fino all'altezza delle spalle in avanti. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso. (Figura 4B) Abbassare nuovamente le braccia in posizione A). Distendere ora nuovamente le braccia (i gomiti rimangono leggermente piegati!) e sollevare lateralmente fino all'altezza delle spalle (figura 4C) e abbassare di nuovo in posizione A). Ripetere 15 volte, 2 serie.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (http://www.hudora.de/service/). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo http://www.hudora.de/service/.

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Pesas de vinilo 1kg || Pesas de vinilo 2kg
Número de artículo:	76745 || 76746
Objetivo:	Pesas para entrenamiento de fitness y para el incremento del efecto del entrenamiento de los ejercicios de gimnasia.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website http://www.hudora.de/.

CONTENIDO

2 pesas
1 x estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Antes del uso del producto lea con atención las instrucciones de manejo, en especial las indicaciones de seguridad.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es apto para usos terapéuticos! Para evitar daños corporales, es imprescindible que se encuentre en buena salud antes de empezar el entrenamiento. En caso de dudas, consulte a su médico.
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- Nunca realice los ejercicios con brusquedad ni descuidadamente. Lo ideal es planificar los ejercicios con un entrenador de fitness cualificado.

INDICACIONES DE USO

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO GENERALES

1. **Calentamiento:** Caliente antes de cada entrenamiento. Corra o camine, el stretching y los estiramientos ligeros son muy adecuados como calentamiento.

2. **Respiración:** Mantener una respiración adecuada juega un papel muy importante en el entrenamiento. Respire tranquila y uniformemente. No contenga nunca la respiración durante el entrenamiento. Espire cuando esté realizando el esfuerzo, es decir, cuando acerque la pesa al cuerpo. Inspire cuando vuelva a alejar las pesas del cuerpo, para poder desarrollar la fuerza suficiente para la siguiente respiración.

3. **Vestimenta y espacio:** Utilice para el entrenamiento ropa de deporte cómoda y tenga en cuenta que para realizar los ejercicios necesita tener suficiente espacio a su alrededor. Utilice siempre calzado deportivo, no entrene nunca descalzo, con sandalias, medias o pantys.

4. **Táctica de entrenamiento:** No se exija en exceso y adapte siempre los ejercicios y el volumen de los mismos a su capacidad física. Comience por unos repeticiones y vaya aumentando semana tras semana. Deje entre dos sesiones de entrenamiento al menos un día de descanso. Antes de adoptar un programa de entrenamiento, pídale consejo a su médico.

5. **Relajación:** Relájese después del entrenamiento con ligeros estiramientos o haciendo stretching. De este modo descienden lentamente las pulsaciones y el cuerpo se regenera más rápido para el próximo esfuerzo puesto que los desechos del metabolismo (lactatos) se catabolizan mejor mediante los ejercicios finales.

6. **Aumentar la dificultad:** Si mejora tanto en el entrenamiento que logra realizar los ejercicios durante mucho tiempo, podrá aumentar el grado de dificultad.

7. **Salud:** Interrumpa inmediatamente el programa de ejercicios si durante su realización nota un tirón en los músculos o aparecen dolores generales. Para su seguridad, póngase en contacto con un médico.

PROPUESTAS DE EJERCICIOS

1. Squat & Press Up

Párese con los pies abiertos a la altura de los hombros, las puntas de los pies levemente hacia afuera. Flexione levemente las rodillas. Sostenga las pesas a la altura de los hombros. Las palmas de la mano indican hacia adelante, los codos hacia abajo (figura 1A). Flexione las rodillas y agáchese, como si quisiera sentarse sobre una pequeña silla. La espalda permanece extendida, la mirada hacia adelante (figura 1B). Vuelva a pararse y al hacerlo extienda los brazos hacia arriba. Al hacerlo presione los hombros hacia abajo (figura 1C). Vuelva a la posición A). 15 - 20 repeticiones, 2 - 3 series.

2. Arm Extension

Apoye las pies y manos en el suelo. Las rodillas se encuentran debajo de la cadera, las muñecas debajo de las articulaciones de los hombros. Empuje las muñecas hacia abajo. Tome una pesa en la mano y flexione el brazo a 90°. El antebrazo queda pegado al cuerpo (figura 2A). Extienda el brazo (figura 2B) y vuelva a flexionarlo para regresar a la posición A). 15 - 20 repeticiones, 2 series.

3. Bizeps Curl & Lunge

Dé un gran paso hacia atrás y sostenga las pesas al lado de su cuerpo. Desplace el peso más sobre la pierna delantera. Las palmas de la mano indican hacia adelante (figura 3A). Flexione las piernas y flexione los brazos. Los codos hacia abajo, las manos llegan abajo de los hombros. Las palmas de la mano indican hacia el cuerpo (figura 3B). Vuelva a extender los brazos y piernas para regresar a la posición A). 15 repeticiones, 2 series.

4. Front & Side Lift

Póngase en una posición neutra, con las piernas abiertas al ancho de la cadera (flexione levemente las rodillas) y mantenga las pesas en la mano (figura 4A). Extienda los brazos hacia arriba (¡los codos permanecen levemente flexionados!) y hacia adelante hasta alcanzar la altura de los hombros. Las palmas de la mano indican hacia abajo (figura 4B). Baje los brazos nuevamente a la posición A). Luego vuelva a extender los brazos (¡los codos levemente flexionados) y elévelos hasta la altura de los hombros pero lateralmente (figura 4C) y regrese a la posición A). 15 repeticiones, 2 series.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a http://www.hudora.de/service/. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en http://www.hudora.de/service/.

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être montée par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article:	Haltères en vinyle 1kg ǁ Haltères en vinyle 2kg
Référence article:	76745 ǁ 76746
But prévu:	Haltères pour séances de fitness et augmentation des effets des exercices de gymnastique effectués pendant l'entraînement.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur http://www.hudora.de/.

CONTENU

2 haltères
1 x ce mode d'emploi

Les autres pièces incluses dans la livraison ne sont pas importantes pour le montage et l'utilisation.

INDICATIONS DE SECURITE

- Veuillez lire attentivement la présente notice d'utilisation et en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser le produit.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas destiné à des fins thérapeutiques ! Afin d'éviter des risques corporels, vous devez être en bonne santé avant de commencer l'entraînement. En cas de doute, consultez votre médecin.
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- N'essayez jamais d'effectuer un exercice de façon brusque ou peu soignée ! Le mieux est de planifier vos exercices avec un instructeur de fitness qualifié.

CONSIGNES D'UTILISATION

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

1. **Échauffement:** Échauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou course sur place, le stretching et les exercices d'étirement légers conviennent parfaitement comme échauffement.

2. **Respiration:** La respiration correcte joue un rôle important lors de l'entraînement. Respirez calmement et régulièrement. Ne bloquez jamais votre respiration pendant l'entraînement. Expirez à l'effort – c-à-d quand vous amenez les poids au corps. Inspirez quand vous éloignez les poids de votre corps afin de développer suffisamment de force pour répéter le mouvement.

3. **Vêtements et place:** Pour vous entraîner, mettez des vêtements de sport confortables, et veillez à disposer de suffisamment de place autour de vous pour effectuer les exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, en sandales, en chaussettes ou collants.

4. **Tactique d'entraînement:** Ne vous surmenez pas et adaptez toujours les exercices et la durée des exercices à votre niveau de performance. Ne commencez que par quelques minutes et prolongez la durée de semaine en semaine. Intercalez au moins un jour de repos entre deux unités d'entraînement. Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez par principe votre médecin.

5. **Déchauffement:** Après l'entraînement, déchauffez-vous avec des exercices d'étirement légers ou du stretching. De la sorte, le pouls peut baisser lentement et le corps se régénère plus rapidement pour le prochain effort, les déchets métaboliques (lactates) pouvant être mieux éliminés ces exercices finaux.

6. **Augmenter le degré de difficulté:** Si vous êtes assez bon en entraînement que vous arrivez à effectuer l'entraînement pendant une longue période, vous pouvez augmenter le degré de difficulté.

7. **Santé:** Arrêtez immédiatement le programme d'exercices si vous sentez un tiraillement dans les muscles ou des douleurs en général lorsque vous effectuez les exercices. Pour votre sécurité, contactez un médecin.

SUGGESTIONS D'EXERCICES

1. Squat & Press Up

Jambes écartées de la largeur des épaules, la pointe des pieds est légèrement tournée vers l'extérieur. Les genoux sont légèrement fléchis. Tenez les haltères à hauteur des épaules. Les paumes des mains sont tournées vers l'avant, les coudes vers le bas. (Illustration 1A) Fléchissez les genoux et baissez-vous comme si vous vouliez vous asseoir sur une petite chaise. Le dos est bien droit, le regard tourné vers l'avant. (Illustration 1B) Relevez-vous tout en étendant les bras vers le haut. Baissez les épaules. (Illustration 1C) Revenez dans la position A). Répétez l'exercice 15 - 20 fois, 2 - 3 séries.

2. Arm Extension

Mettez-vous à quatre pattes. Les genoux se trouvent sous le bassin, les poignets sous les articulations des épaules. Poussez sur vos épaules. Prenez un haltère dans la main et pliez le bras à 90°. Le bras repose sur le haut du corps. (Illustration 2A) Tendez le bras (Illustration 2B) puis repliez-le pour revenir dans la position A). Répétez l'exercice 15 - 20 fois, 2 séries.

3. Bizeps Curl & Lunge

Reculez d'un grand pas et tenez les haltères près du corps. Déplacez le poids davantage sur la jambe avant. Les paumes des mains sont tournées vers l'avant. (Illustration 3A) Fléchissez les jambes et pliez les bras. Les coudes sont tournés vers le bas, les mains sont à hauteur des épaules. Les paumes des mains sont tournées vers le corps. (Illustration 3B) Tendez les bras et les jambes pour revenir dans la position A). Répétez l'exercice 15 fois, 2 séries.

4. Front & Side Lift

Placez-vous en position neutre, les jambes écartées de la largeur des hanches (les genoux légèrement fléchis) et tenez les haltères dans les mains. (Illustration 4A) Tendez les bras (les coudes restent légèrement pliés !) et levez-les vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules. Les paumes des mains sont tournées vers le bas. (Illustration 4B) Baissez les bras pour revenir dans la position A). Tendez à nouveau les bras (les coudes restent légèrement pliés !) et levez-les sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules (Illustration 4 C) puis baissez-les à nouveau pour revenir dans la position A). Répétez l'exercice 15 fois, 2 séries.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (http://www.hudora.de/service/). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

A la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur http://www.hudora.de/service/.

Tous les schémas sont indicatifs.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Vinylhalters 1kg ǁ Vinylhalters 2kg
Artikelnummer:	76745 ǁ 76746
Doel:	Halters voor fitnesstraining en voor verhoging van het trainingseffect van gymnastische oefeningen.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder http://www.hudora.de/.

INHOUD

2 halters
1 x deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Lees voor het gebruik van het product deze gebruikshandleiding, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door.
- LET OP! Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden! Om lichamelijke risico s te vermijden, moet u fundamenteel gezond zijn, voordat u met de training begint. In geval van twijfel, vraag dan uw arts.
- LET OP! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Voer de oefeningen nooit schoksgewijs of slordig! U kunt u oefeningen het beste plannen met een gekwalificeerde fitnesstrainer.

INFORMATIE VOOR GEBRUIK

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES

1. **Warming-up:** Doe vóór elke training en warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte reken strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

2. **Ademhaling:** De juiste ademhaling speelt een belangrijke rol bij de training. Adem rustig en gelijkmatig. Houd tijdens de training nooit de adem in. Adem onder belasting uit – d.w.z. wanneer u het gewicht naar het lichaam toe beweegt. Adem in, wanneer u de gewichten weer van het lichaam af beweegt, zodat u voor de volgende beweging genoeg kracht kunt ontwikkelen.

3. **Kleding en ruimte:** Trek voor de training comfortabele sportkleding aan en let erop dat u voor de oefeningen voldoende ruimte om u heen heeft. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

4. **Trainingstactiek:** Belast uzelf niet teveel en pas de oefeningen en de trainingsduur aan uw prestatieniveau aan. Begin met enkele herhalingen en verleng van week tot week de trainingsduur. Houd tussen twee trainingen een pauze van minimaal één dag aan. Raadpleeg principieel een arts, voordat u aan een trainingsprogramma begint.

5. **Cooling-down:** Na de training kunt u met lichte strekoefeningen afkoelen (cooling-down). Op die manier kan de polsslag langzaam dalen en regenereert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen beter kan worden afgebroken.

6. **Moeilijkheidsgraad verhogen:** Wanneer u al zo goed getraind bent dat het u lukt om de training lange tijd vol te houden, kunt u de moeilijkheidsgraad verhogen.

7. **Gezondheid:** Breek het programma meteen af, wanneer u bij de uitvoering van de oefeningen het gevoel heeft dat uw spieren trekken of verkrampen of wanneer er algemene pijn ontstaat. Neem voor uw eigen veiligheid contact op met een arts.

TRAININGSVOORSTELLEN

1. Squat & Press Up

Schouderbreedte stand, de tenen wijzen iets naar buiten. Knieën zijn licht gebogen. Houd de halters op schouderhoogte. De handpalmen wijzen naar voren, de ellebogen naar beneden. (Figuur 1A) Buig de knieën en zak diep naar beneden, alsof u op een kleine stoel wilt gaan zitten. De rug is gestrekt, kijk vooruit. (Figuur 1B) Ga weer omhoog en strek daarbij de armen naar voren. De schouders naar achteren drukken. (Figuur 1C) Terug naar positie A). 15 - 20 herhalingen, 2 - 3 series.

2. Arm Extension

Ga in een viervoeterstand staan. De knieën bevinden zich onder het bekken, de polsen onder het schoudergewricht. Druk uzelf omhoog vanuit de schouders. Neem een halter in uw hand en buig uw arm met 90°. De bovenarm ligt op het bovenlichaam. (Figuur 2A) De arm strekken (figuur 2B) en weer naar positie A) buigen. 15 - 20 herhalingen, 2 series.

3. Bizeps Curl & Lunge

Doe een grote stap naar achteren en houd de halters naast het lichaam. Het gewicht meer naar het voorste been verplaatsen. De handpalmen wijzen naar voren. (Figuur 3A) Buig de benen en armen. De ellebogen wijzen naar beneden, de handen komen tot de schouders. De handpalmen wijzen naar het lichaam. (Figuur 3B) Armen en benen weer terug naar positie A) brengen. 15 herhalingen, 2 series.

4. Front & Side Lift

Neem een neutrale heupstand in (de knieën licht buigen) en houd de halters in de handen. (Figuur 4A) Til de armen gestrekt omhoog (ellebogen blijven licht gebogen!) naar boven tot schouderhoogte. De handpalmen wijzen naar beneden. (Figuur 4B) De armen weer naar positie A) laten zakken. Nu de armen opnieuw strekken (ellebogen blijven licht gebogen!) en tot schouderhoogte opzij tillen (figuur 4C) en weer naar positie A) laten zakken. 15 herhalingen, 2 series.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (http://www.hudora.de/service/). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouwinstructies onder http://www.hudora.de/service/.

Alle afbeeldingen zijn ontwerp-voorbeelden.