



Bedienungs- anleitung



GELENKGEWICHTE



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung. Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes ALDI-Produkt.

Ihr ALDI-Serviceportal

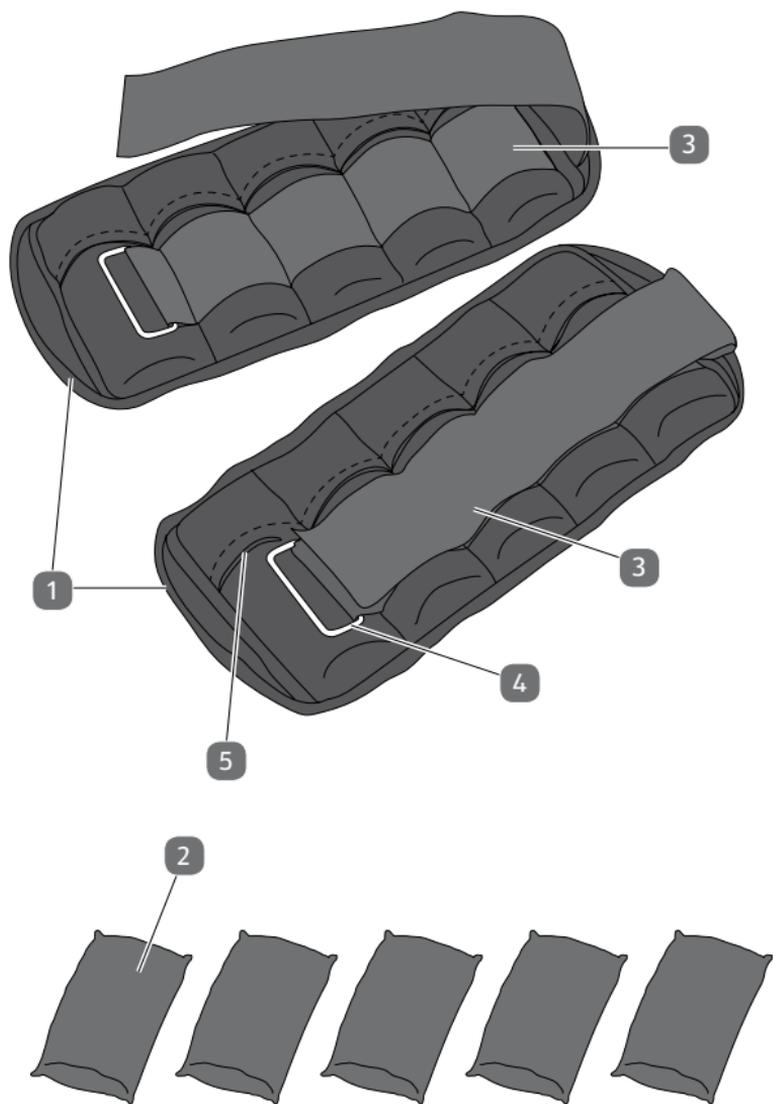
Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das ALDI-Serviceportal unter www.aldi-service.ch.

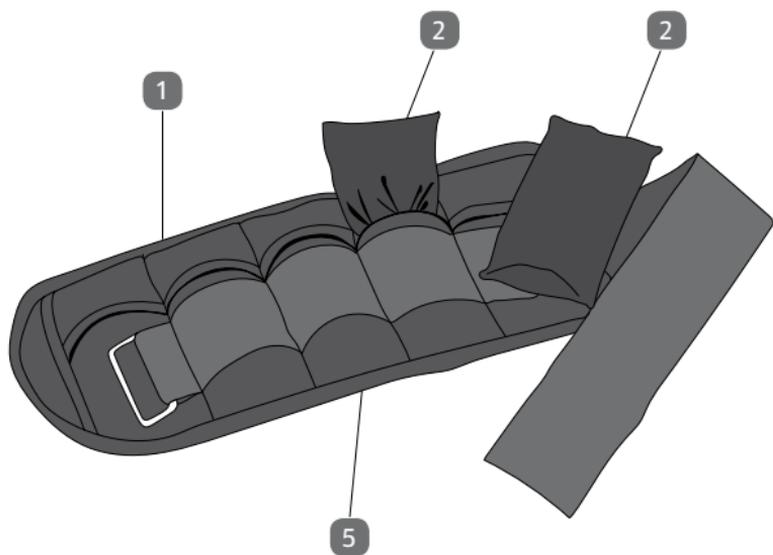
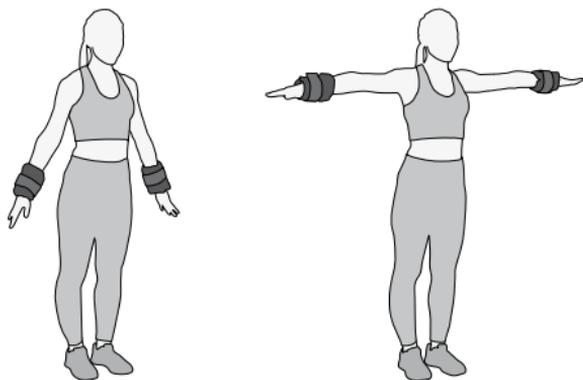


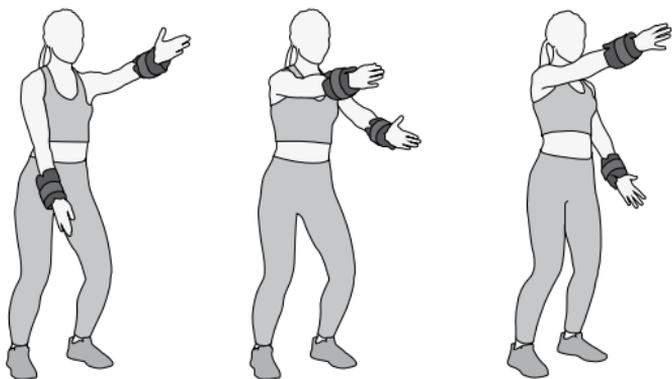
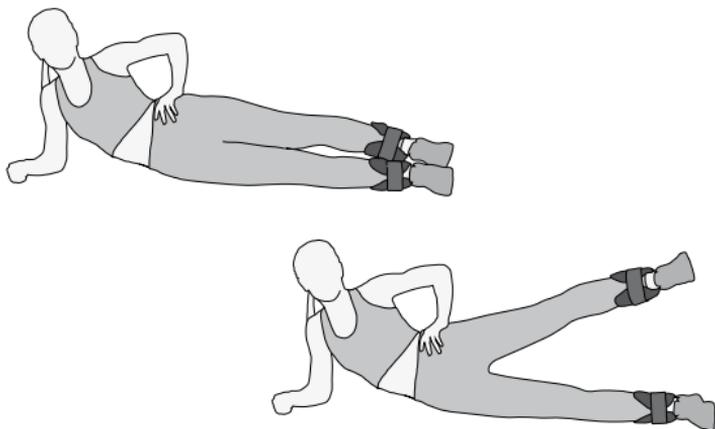
Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Übersicht	5
Verwendung	6
Lieferumfang/Teile	8
Allgemeines	9
Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren	9
Zeichenerklärung	10
Sicherheit	10
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	10
Sicherheitshinweise	11
Erstgebrauch	14
Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen	14
Gewichteinstellung	14
Training	15
Aufwärmen	15
Training	15
Abwärmen	15
Nachdehnen	16
Übungen	16
Armheben	16
Dynamisches Armheben	16
Seitliches Beinheben	17
Wartung und Pflege	17
Aufbewahrung	18
Technische Daten	18
Entsorgung	19
Verpackung entsorgen	19
Gelenkgewichte entsorgen	19

A

B**C**

D**E**

Lieferumfang / Teile

- 1 Manschette 2×
- 2 Gewichtssäckchen 10×
- 3 Klettband
- 4 Metallöse
- 5 Tasche

Allgemeines

Gebrauchsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Gebrauchsanleitung gehört zu diesen Gelenkgewichten. Sie enthält wichtige Informationen zum Gebrauch.

Lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Gelenkgewichte einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Gebrauchsanleitung kann zu schweren Verletzungen und zu Schäden an den Gelenkgewichten führen.

Die Gebrauchsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Gelenkgewichte an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf den Gelenkgewichten oder auf der Verpackung verwendet.



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermie-

den wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Gelenkgewichte sind ausschließlich als Trainingsgerät konzipiert.

Sie sind ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich sowie den medizinischen und therapeutischen Bereich geeignet. Die Gelenkgewichte sind kein Kinderspielzeug.

Verwenden Sie die Gelenkgewichte nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

**WARNUNG!**

Strangulierungs- und Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder mit der Verpackungsfolie, Kleinteilen oder den Gelenkgewichten spielen, können sie sich darin verfangen, sie über ihren Kopf stülpen oder verschlucken und daran ersticken bzw. sich strangulieren.

- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Halten Sie Kinder von den Kleinteilen fern.

**WARNUNG!**

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Suchen Sie unbedingt Ihren Hausarzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen, bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgebend in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie Ihre Körpersignale. Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.
- Halten Sie Kinder und Tiere von den Gelenkgewichten fern. Sie sind nur für Erwachsene bestimmt.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die Gelenkgewichte (z. B. auf Risse). Die Sicherheit der Gelenkgewichte kann nur erhalten bleiben, wenn sie regelmäßig überprüft werden.

**VORSICHT!**

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Verletzungen führen.

- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an den Gelenkgewichten hängen bleiben kann.
- Tragen Sie geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle.
- Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Achten Sie bei der Benutzung darauf, dass Sie nicht sich selbst oder andere verletzen.
- Die Gelenkgewichte sind nicht für therapeutische Nutzung geeignet.

Erstgebrauch

Gelenkgewichte und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können die Gelenkgewichte schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie beim Öffnen sehr vorsichtig vor.
- 1. Nehmen Sie die Gelenkgewichte aus der Verpackung.
- 2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
- 3. Prüfen Sie, ob die Gelenkgewichte oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Gelenkgewichte nicht.

Gewichteinstellung

Das Gewicht der Gelenkgewichte ist durch die Anzahl der benutzten Gewichtssäckchen einstellbar. Mit 5 Gewichtssäckchen erreichen Sie das Maximalgewicht von 1,5 kg pro Manschette.

Für ein geringeres Gewicht benutzen Sie entsprechend 1-4 Gewichtssäckchen.

1. Öffnen Sie die Tasche **5**.
2. Entnehmen Sie der Tasche **5** das Gewichtssäckchen **2** (siehe **Abb. B**).
3. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das gewünschte Gewicht erreicht ist.
4. Um das Gewicht wieder zu erhöhen, stecken Sie die Gewichtssäckchen **2** in die Taschen **5**.

Training

Aufwärmen

Ihr Training sollte immer mit einem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Ein Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, regt das Herz-Kreislauf-System an und schont Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern. Sie sollten Ihre Gelenke ein wenig lockern, bevor Sie Ihr Training beginnen.

Training

Nachdem Sie sich an die Übungen gewöhnt haben, seien Sie innovativ und entwickeln Sie Ihre eigene Trainingsmethode. Kombinieren Sie verschiedene Übungen und hören Sie dabei Musik, um Ihr Training noch mehr zu genießen.

Abwärmen

Genauso wie vor jeder Trainingseinheit eine Aufwärmung durchgeführt werden sollte, sollte nach einer Einheit eine Abwärmung stattfinden. Eine Abwärmung leitet die Entspannungsphase ein, fährt die Betriebstemperatur des

Körpers wieder herunter und verdeutlicht den Wechsel von Belastung zur Entspannung.

Nachdehnen

Wie bereits erwähnt, können Sie während des Aufwärmens Ihre Muskeln leicht vordehnen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

Besonders wichtig ist das Nachdehnen für die im Training beanspruchten Hauptmuskelgruppen. Die Dehnung sollte zu spüren sein, aber nicht schmerzen. Die Dehndauer beträgt etwa 20 Sekunden für jeden Muskel.

Übungen

1. Armheben

Sie stehen aufrecht, die Beine sind schulterbreit auseinander und die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Heben Sie die gestreckten Arme langsam in einer bogenförmigen Bewegung schulterhoch. Halten Sie die Position kurz und senken Sie danach die Arme in die Ausgangsposition zurück (siehe **Abb. C**).

2. Dynamisches Armheben

Stellen Sie sich in den schulterbreiten Stand. Die Knie sind leicht gebeugt und der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Arme gerade nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander. Heben und senken Sie beide Arme im Wechsel (siehe **Abb. D**).

3. Seitliches Beinheben

Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie Ihren Oberkörper ab. Heben Sie das obere Bein gestreckt in die Höhe. Halten Sie diese Position für einen Moment und senken Sie das Bein langsam wieder ab (siehe **Abb. E**). Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

Wartung und Pflege

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit den Gelenkgewichten kann zu Beschädigungen der Gelenkgewichte führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie die Gelenkgewichte mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab.

- Lassen Sie die Gelenkgewichte danach vollständig trocknen.
- Prüfen Sie die Gelenkgewichte regelmäßig auf Risse, Schäden und Verschleiß.

Aufbewahrung

- Bewahren Sie die Gelenkgewichte an einem trockenen Ort bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich auf.

Technische Daten

Modell: FLX-JW-01

Artikelnummer: 802932

Gelenkgewichte

Manschetten

Material: Neopren mit Klettverschluss und Metallöse

Größe (Stück): 33,5 × 14 × 2,5 cm

Gewichtssäckchen

Material (Füllung): Eisenperlen und Eisensand

Größe (Stück): 6 × 14 cm

Gewicht: 10 × 0,285 kg

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Gelenkgewichte entsorgen

- Entsorgen Sie die Gelenkgewichte entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.



AT

VERTRIEBEN DURCH:

FLEXXTRADE GMBH & CO. KG
HOFSTR. 64
40723 HILDEN
GERMANY

MODELL: FLX-JW-01

ARTIKELNUMMER: 802932

01/2021