



## STRETCH-BAND

(DE) (AT) (CH)

### STRETCH-BAND

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

### FASCIA ELASTICA

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

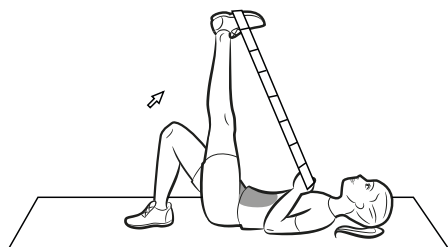
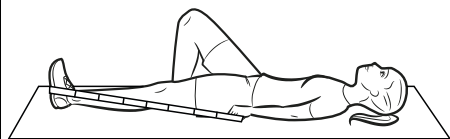
### BANDE DE RÉSISTANCE

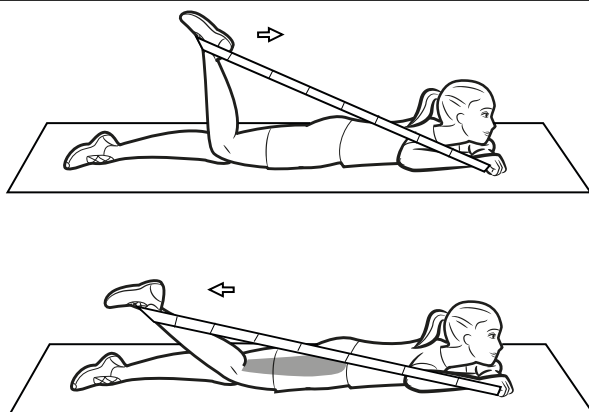
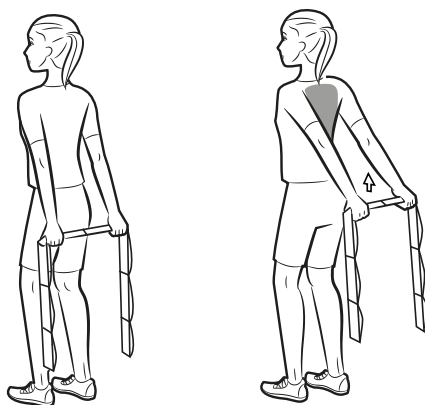
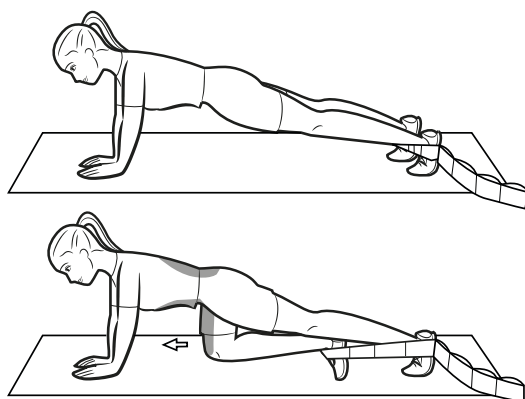
Notice d'utilisation

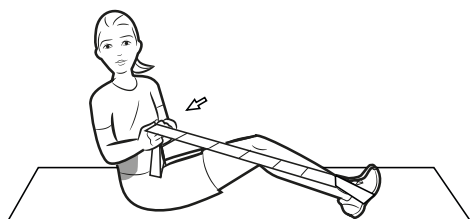
(GB)

### RESISTANCE BAND

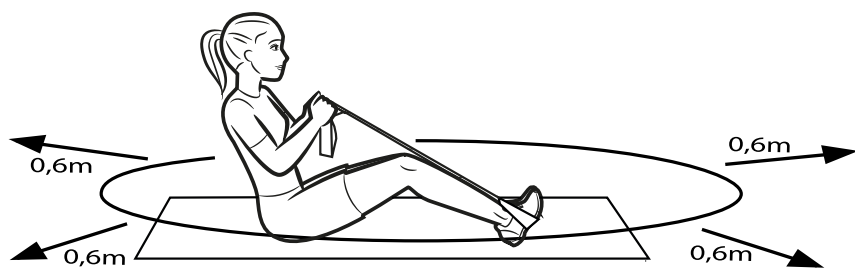
Instructions for use

**A****B****C**

**D****E****F**

**G****H****I**

**J**





**DE AT CH**

|                                                   |        |
|---------------------------------------------------|--------|
| Lieferumfang .....                                | 8      |
| Technische Daten .....                            | 8      |
| Bestimmungsgemäße Verwendung .....                | 8      |
| Sicherheitshinweise .....                         | 8 - 9  |
| Allgemeine Trainingshinweise .....                | 9      |
| Zahlen-Markierungen .....                         | 9      |
| Aufwärmen .....                                   | 9      |
| Übungsvorschläge .....                            | 9 - 12 |
| Dehnen .....                                      | 12     |
| Lagerung, Reinigung .....                         | 12     |
| Hinweise zur Entsorgung .....                     | 13     |
| Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung ..... | 13     |

**IT CH**

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Contenuto della confezione .....                                           | 20      |
| Dati tecnici .....                                                         | 20      |
| Utilizzo conforme .....                                                    | 20      |
| Avvertenze di sicurezza .....                                              | 20      |
| Avvertenze generali per il training .....                                  | 21      |
| Marcature con numeri .....                                                 | 21      |
| Riscaldarsi .....                                                          | 21      |
| Esercizi proposti .....                                                    | 21 - 24 |
| Stretching .....                                                           | 24      |
| Conservazione, pulizia .....                                               | 24      |
| Smaltimento .....                                                          | 24      |
| Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza ..... | 25      |

**FR CH**

|                                                                    |         |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Contenu de la livraison .....                                      | 14      |
| Données techniques .....                                           | 14      |
| Utilisation conforme .....                                         | 14      |
| Consignes de sécurité .....                                        | 14 - 15 |
| Consignes générales pour l'entraînement .....                      | 15      |
| Graduations .....                                                  | 15      |
| Échauffement .....                                                 | 15      |
| Suggestions d'exercices .....                                      | 15 - 18 |
| Étirement .....                                                    | 18      |
| Stockage, nettoyage .....                                          | 18      |
| Mise au rebut .....                                                | 18      |
| Indications concernant la garantie et le service après-vente ..... | 18 - 19 |

**GB**

|                                                   |         |
|---------------------------------------------------|---------|
| Scope of delivery .....                           | 26      |
| Technical data .....                              | 26      |
| Correct use .....                                 | 26      |
| Safety notes .....                                | 26      |
| General training notes .....                      | 26 - 27 |
| Number markings .....                             | 27      |
| Warming up .....                                  | 27      |
| Suggested exercises .....                         | 27 - 29 |
| Stretching .....                                  | 29 - 30 |
| Storage, cleaning .....                           | 30      |
| Disposal .....                                    | 30      |
| Notes on the guarantee and service handling ..... | 30      |

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



### **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## **Lieferumfang**

1 x Stretch-Band

1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Maße: ca. L 90 x B 4 cm

Größtmögliche Strecklänge 195 cm bei 104 N. Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2020

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Das Stretch-Band wurde als Dehnungshilfe konzipiert und hilft, den Bewegungsradius in Sport und Alltag zu erweitern. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



### **Sicherheitshinweise**



#### **Verletzungsgefahr!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 195 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J.).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Wickeln Sie das Stretch-Band niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



### **Gefahren durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Band fest und sicher zu fassen bekommen. Verwenden Sie hierzu die Schlaufen, um zu verhindern, dass Ihnen das Band bei der Übung aus der Hand gleitet.

**Dehnen Sie jede Seite drei- bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.**

## Zahlen-Markierungen (Abb. A)

- Die Zahlen-Markierungen dienen als Unterstützung und Kontrolle während der Dehnübungen. Sie können Ihre Flexibilität dosiert steigern und erkennen, welche Fortschritte Sie bei der Verbesserung des Bewegungsumfangs machen.
- Greifen Sie beispielsweise zu Anfang während einer bestimmten Übung Schlaufe 1 (Abb. B, C, D, F, G, H, I), wurde der Bewegungsumfang verbessert, wenn Sie dieselbe Übung mit dem verkürzten Band in Schlaufe 2 durchführen können.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

### Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

### Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!**

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

### Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. B) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Positionieren Sie Ihren linken Fuß in der letzten Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit Ihrer linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein mit der Schlaufe und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.

## **Endposition**

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.

6. Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann.

Die Hand mit dem Ende des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.

7. Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
8. Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.**

**Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

## **Bizeps (Abb. C)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den linken Fuß in die Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest.
3. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90° Winkel nah am Körper.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
5. Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme und die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
6. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
8. Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.

9. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und halten Sie die Schultern unten.**

## **Oberschenkelkräftigung (Abb. D)**

### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich auf den Bauch, der Spann des rechten Fußes ist dabei in der Schlaufe (1) des Artikels und die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
2. Greifen Sie das andere Ende des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.
3. Beugen Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
4. Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Oberschenkel fühlen.
5. Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.

### **Endposition**

6. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Achten Sie auf eine langsame Durchführung der Übung und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.**

## **Brust- und Bizeps-Dehnung mit gleichzeitiger Schulterblattmobilisation (Abb. E)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe.
3. Lassen Sie zwischen Ihren Händen die zwei Schlaufen (4, 5) frei. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.

4. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

#### **Endposition**

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.**

#### **Bergsteiger (Abb. F)**

##### **Ausgangsposition**

1. Stecken Sie den rechten Fuß in die erste Schlaufe (1) des Artikels und den linken Fuß in die vierte Schlaufe des Artikels.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

##### **Endposition**

4. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.
6. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
7. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.**

#### **Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. G)**

##### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.

##### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.**

#### **Torso Rotator (Abb. H)**

##### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.

## Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.**

## Trizeps-Dehnung (Abb. I)

### Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie mit Ihrer rechten Hand die letzte Schlaufe (1) des Artikels.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Beugen Sie Ihren Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter Ihrem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
- Greifen Sie den Rest des Artikels hinter dem Rücken mit Ihrer linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

### Endposition

- Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen nach hinten.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

**Wichtig: Halten Sie den zu dehnenden Arm dicht neben dem Kopf.**

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 Mal pro Seite à 15 – 30 Sekunden ausführen.

### Nackenmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

### Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

### Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
- Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
- Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 344982\_2004

**(DE)** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**(AT)** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**(CH)** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



**Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Contenu de la livraison

1 bande de résistance

1 notice d'utilisation

## Données techniques

Dimensions : L 90 x l 4 cm env.

Longueur maximale du circuit : 195 cm sur 104 N.

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.



Date de fabrication (mois/année) :  
09/2020

## Utilisation conforme

L'élastique d'étirement, conçu comme accessoire d'étirement, aide à élargir le rayon des mouvements au sport et au quotidien ou à le recréer après des blessures. Ce article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.



### Consignes de sécurité



#### Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Le article d'entraînement ne doivent aller au-delà de la longueur d'étirement maximale de 195 cm !
- Une zone de 0,6 m environ doit être dégagée de tout obstacle autour de la zone d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Ne jamais enrouler l'élastique d'étirement autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.



### Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !



### Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !
- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.

- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

## Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.
- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

**Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.**

## Graduations (fig. A)

- Les graduations servent d'aide et de contrôle pendant les exercices d'étirement. Vous pouvez augmenter progressivement votre souplesse et identifier les progrès que vous faites pour améliorer l'amplitude de mouvement.
- Par exemple au début, pendant un exercice donné, attrapez le passant 1 (figures B, C, D, F, G, H, I). L'amplitude de mouvement aura été améliorée si vous pouvez effectuer ce même exercice avec la bande raccourcie au passant 2.

## Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

## Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

## Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer tranquillement !**

## Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

## Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. B)

### Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez votre pied gauche dans le dernier passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec votre main gauche. Les deux mains se trouvent de chaque côté du corps.
3. Tendez la jambe gauche avec le passant et posez l'autre jambe pliée à côté.

### Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez lentement la jambe gauche tendue jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet et dans les muscles arrière de la cuisse.
6. Amenez la jambe à étirer vers le haut jusqu'à ce que le genou puisse rester tendu. La main tenant l'extrémité de l'article accompagne le mouvement, mais le haut du bras et le coude restent au sol, près du corps.
7. Tirez le pied et restez un moment dans cette position.

8. Reposez lentement la jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

**Important : veillez à ce que le corps reste tendu pendant l'exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules basses.**

### **Biceps (fig. C)**

#### **Position de départ**

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied gauche dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux et tenez les bras à 90 ° près du corps.

#### **Position finale**

4. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
5. Contractez les bras et pliez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut des bras et les coudes restent collés au corps.
6. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
8. Restez un moment dans cette position, puis tendez de nouveau les coudes en position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

**Important : effectuez l'exercice lentement et gardez les épaules basses.**

### **Renforcement des cuisses (fig. D)**

#### **Position de départ**

1. Placez-vous sur le ventre, le cou-de-pied droit se trouve alors dans le passant (1) de l'article et les cuisses sont serrées l'une contre l'autre.
2. Attrapez l'autre extrémité de l'article près de la tête avec la main droite et pliez la jambe. L'autre jambe est tendue à côté.
3. Pliez le genou jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur l'élastique jusqu'à ce que l'étirement se ressente dans la cuisse droite.

5. Maintenez les deux cuisses fermement sur le sol et soulevez légèrement la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### **Position finale**

6. Contractez les fessiers et les abdominaux.
7. Reposez lentement la jambe et restez un court moment dans cette position.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

**Important : veillez à effectuer l'exercice lentement et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.**

### **Étirement du thorax et des biceps avec mobilisation simultanée des omoplates (fig. E)**

#### **Position de départ**

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Tenez l'élastique avec les deux mains derrière le dos à hauteur des fessiers.
3. Laissez deux passants (4, 5) de libre entre vos mains. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
4. Redressez le buste et gardez les articulations du genou légèrement pliées.

#### **Position finale**

5. Contractez les muscles des bras et abdominaux et levez les bras aussi loin que possible vers le haut, à l'opposé du corps.
6. Tendez les coudes et gardez les épaules basses. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : veillez à ce que le buste reste droit afin d'éviter des faux mouvements.**

### **L'alpiniste (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Placez le pied droit dans le premier passant (1) de l'article et le pied gauche dans le quatrième passant de l'article.

2. Placez-vous en position de pompes avec les mains sur le sol.

Les mains se trouvent en dessous des épaules et les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.

3. Tenez-vous droit et contractez les muscles abdominaux.

### **Position finale**

4. Contractez les fessiers et les abdominaux.
5. Levez une jambe et tirez-la vers vous, vers le thorax. Les coudes sont tournés vers l'extérieur et les mains restent en dessous des épaules.
6. Redescendez la jambe et tirez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Changez de jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez toujours le dos droit pendant l'exercice.**

### **Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied droit dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les mains se trouvent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement pliés.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
4. Tendez les bras et tournez le buste avec les coudes relevés loin vers la gauche. La tête accompagne le mouvement comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Veillez à ce que seul le buste se déplace avec les bras. Le bassin reste droit.
5. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
7. Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

**Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.**

### **Rotation du buste (fig. H)**

#### **Position de départ**

1. Asseyez-vous sur le sol et placez le pied droit dans le passant (1) de l'article. Tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont pliés et le haut des bras est sur le côté près du corps.
2. Le buste est légèrement penché vers l'arrière, les genoux sont légèrement pliés et les talons touchent le sol.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
4. Contractez les bras et tournez l'ensemble du buste et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
5. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
7. Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

**Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.**

### **Étirement des triceps (fig. I)**

#### **Position de départ**

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Avec la main droite, tenez le dernier passant (1) de l'article.
3. Pliez légèrement les articulations des genoux et redressez le buste.
4. Pliez le coude et amenez l'article derrière la tête, de sorte qu'il se trouve le long du dos. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
5. Attrapez le reste de l'article derrière le dos avec la main gauche. La paume de la main est tournée à votre opposé.

## Position finale

6. De la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre bras.

**Important : gardez le bras à étirer très près de la tête.**

## Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

### Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

### Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

### Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.**

## Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

**IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

#### **Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

#### **Article L217-4 du Code de la consommation**

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

#### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;

- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

#### **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

#### **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

#### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 344982\_2004

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



### **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

## **Contenuto della confezione**

1 x fascia elastica

1 x istruzioni d'uso

## **Dati tecnici**

Dimensioni: circa lungh. 90 x largh. 4 cm

Lunghezza massima di estensione 195 cm con 104 N.

Il campo di tolleranza per la forza è al massimo del 20% (+/-).

L'attrezzo per allenamento di forma A è conforme alla norma DIN 32935.



Data di produzione (mese/anno):  
09/2020

## **Utilizzo conforme**

La fascia elastica è concepita in qualità di strumento di ausilio per lo stretching e contribuisce ad ampliare il raggio di movimento nello sport e nella vita di tutti i giorni, o a ripristinarlo dopo un infortunio. Il articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.



### **Avvertenze di sicurezza**



#### **Pericolo di ferirsi!**

- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.

In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato sempre da una sola persona alla volta.
- Il articolo non devono essere tesi oltre la massima lunghezza massima di estensione di 195 cm!
- Attorno alla zona in cui ci si allena ci deve essere uno spazio libero di circa 0,6 m (imm. J).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Non avvolgere mai la fascia elastica attorno alla testa, al collo o al petto.
- Proteggere gli elastomeri dell'estensore dalla luce solare diretta.



### **Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!**

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.



### **Pericoli dovuti all'usura**

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. La conservazione e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e ciò potrebbe provocare lesioni.

## Avvertenze generali per il training

- I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.
- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Fare stretching può provocare sensazioni spiacevoli, ma non deve essere mai doloroso.
- Fare attenzione a tenere in mano la fascia in modo stabile e sicuro. Utilizzare a tale scopo i cappi per evitare che la fascia possa scivolare dalle mani durante gli esercizi.

**Fare stretching su ogni lato in tre o quattro serie di movimenti da 30 40 secondi ciascuna.**

## Marche con numeri (imm. A)

- Le marche con i numeri fungono da supporto e da controllo durante gli esercizi di stretching. È possibile incrementare la flessibilità in modo dosato e riconoscere quali progressi si compiono per il miglioramento dell'ampiezza dei movimenti.
- Ad esempio, all'inizio di un determinato esercizio prendere in mano il cappio 1 (imm. B, C, D, F, G, H, I); l'ampiezza dei movimenti è stata migliorata se si riesce a svolgere lo stesso esercizio con la fascia accorciata nel cappio 2.

## Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

## Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

## Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!**

## Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.

## Rafforzamento della muscolatura profonda dell'addome (imm. B)

### Posizione di partenza

1. Distendersi sulla schiena.
2. Mettere il piede sinistro nell'ultimo cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con la mano sinistra. Entrambe le mani sono ai lati del corpo.
3. Distendere la gamba sinistra con il cappio e appoggiare l'altra gamba piegata accanto ad essa.

### Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura dell'addome.
5. Sollevare lentamente la gamba sinistra distesa, fino a quando si avverte la distensione nel polpaccio e nella muscolatura posteriore della coscia.
6. Sollevare la gamba da distendere fino a quando il ginocchio riesce a rimanere disteso. La mano con l'estremità dell'articolo segue il movimento, ma l'avambraccio e il gomito rimangono in basso vicino al corpo.

7. Sollevare il piede e rimanere per qualche istante in questa posizione.
8. Riabbassare lentamente la gamba e ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

**Importante: durante l'esercizio fare attenzione a mantenere la tensione corporea. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle in basso.**

### **Bicipiti (imm. C)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Mettere il piede sinistro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani.
3. Piegarle leggermente le ginocchia e tenere le braccia vicine al corpo, ad un angolo di 90°.

#### **Posizione di arrivo**

4. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
5. Tendere le braccia e piegare i gomiti. Solo gli avambracci si muovono in direzione della parte superiore delle braccia, e i gomiti rimangono vicini al corpo.
6. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
7. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
8. Rimanere per qualche istante in questa posizione e distendere quindi nuovamente i gomiti riportandoli alla posizione di partenza.
9. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

**Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere le spalle abbassate.**

### **Rafforzamento delle cosce (imm. D)**

#### **Posizione di partenza**

1. Distendersi sull'addome, il collo del piede destro è nel cappio (1) dell'articolo e le cosce sono attaccate l'una all'altra.
2. Afferrare con la mano destra l'altra estremità dell'articolo vicino alla testa e piegare la gamba. L'altra gamba rimane distesa accanto all'altra.

3. Piegarle il ginocchio fino a quando si avverte la distensione nella parte anteriore della coscia.
4. Tirare la fascia fino a quando si avverte la distensione nella coscia destra.
5. Tenere entrambe le cosce ferme sul pavimento e sollevare leggermente la testa, in linea con la colonna vertebrale.

#### **Posizione di arrivo**

6. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
7. Sollevare leggermente la gamba e rimanere per qualche istante in questa posizione.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

**Importante: assicurarsi di svolgere l'esercizio lentamente e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.**

### **Distensione di pettorali e bicipiti con contemporanea mobilitazione delle scapole (imm. E)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Tenere la fascia con entrambe le mani dietro alla schiena, all'altezza del sedere.
3. Lasciare liberi i due cappi tra le mani (4, 5). I dorsi delle mani sono rivolti verso l'esterno.
4. Portare il busto in posizione eretta e tenere le ginocchia leggermente piegate.

#### **Posizione di arrivo**

5. Tendere la muscolatura delle braccia e dell'addome, e sollevare le braccia più in alto possibile, allontanandole dal corpo.
6. Distendere i gomiti e tenere le spalle abbassate. La testa è in linea con la colonna vertebrale.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: fare attenzione a tenere il busto in posizione eretta per evitare movimenti di compensazione.**

## **Alpinista (imm. F)**

### **Posizione di partenza**

1. Mettere il piede destro nel primo cappio (1) dell'articolo e il piede sinistro nel quarto cappio dell'articolo.
2. Mettersi nella posizione delle flessioni con le mani sul pavimento. Le mani si trovano sotto alle spalle e i gomiti sono leggermente rivolti verso l'esterno. I piedi toccano il pavimento solo con le eminenze della pianta.
3. Mantenersi dritti e tendere la muscolatura dell'addome.

### **Posizione di arrivo**

4. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
5. Sollevare una gamba e portarla in avanti verso il petto. I gomiti sono rivolti verso l'esterno e le mani rimangono sotto alle spalle.
6. Riabbassare la gamba e avvicinare a sé l'altra gamba. Fare attenzione a tenere il busto dritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.
7. Invertire le gambe e ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: tenere la schiena sempre dritta mentre si svolge l'esercizio.**

## **Rafforzamento della muscolatura trasversale dell'addome (imm. G)**

### **Posizione di partenza**

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le mani sono appoggiate sulla coscia destra e le ginocchia sono leggermente piegate.

### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare il busto del tutto verso sinistra con i gomiti sollevati. La testa segue il movimento, come se si rivolgesse lo sguardo oltre la spalla sinistra. Fare attenzione a muovere ora solo il busto con le braccia. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.

6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

**Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.**

## **Rotazioni del busto (imm. H)**

### **Posizione di partenza**

1. Sedersi sul pavimento e mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le braccia sono piegate e le parti superiori della braccia sono attaccate ai lati del corpo.
2. Il busto è leggermente piegato all'indietro, le ginocchia leggermente piegate e i talloni toccano il pavimento.

### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare l'intero busto e la testa verso destra. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

**Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.**

## **Distensione dei tricipiti (imm. I)**

### **Posizione di partenza**

1. Sedersi sul pavimento e mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le braccia sono piegate e le parti superiori della braccia sono attaccate ai lati del corpo.

2. Il busto è leggermente piegato all'indietro, le ginocchia leggermente piegate e i talloni toccano il pavimento.

### **Posizione di partenza**

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare l'intero busto e la testa verso destra. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

**Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.**

## **Stretching**

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 3 volte per ogni lato, per 15-30 secondi.

### **Muscolatura della nuca**

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

### **Braccia e spalle**

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

## **Muscolatura delle gambe**

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

**Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.**

## **Conservazione, pulizia**

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

## **Smaltimento**

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo

(recycling). Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

## **Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza**

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli. La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto.

Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.

Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 344982\_2004

**CH** Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min.,  
telefonata mobile max.  
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



**Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

## Scope of delivery

- 1 x resistance band
- 1 x instructions for use

## Technical data

Dimensions: approx. length 90 x width 4cm  
Maximum stretch length 195cm at 104N.  
The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).  
Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



Date of manufacture (month/year):  
09/2020

## Correct use

The stretch band was designed as a stretching aid and it helps to extend your range of motion in sport and in everyday life or to restore mobility after an injury. The product is designed for private use and is not suitable for commercial purposes.



## Safety notes



### Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.

- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Do not pull the product beyond the maximum stretch length of 195cm!
- Please ensure there is a free area of at least 0.6m around the training area (fig. J).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never wrap the stretch band around your head, neck, or chest.
- The elastomers on the expanders must be protected from solar radiation.



### Special care –

#### Risk of injury for children!

- Do not allow children to use this article without supervision. Point out the correct use of the training instrument and maintain supervision. Only allow use if the mental and physical development of the children allow this. This article is not suitable for use as a toy.



### Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

## General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.

- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

**Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.**

## Number markings (fig. A)

- The number markings serve to support and control use of the article during the stretching exercises. You can increase your flexibility in stages and see the progress you are making as you improve your mobility.
- For example, if you use loop 1 during a certain exercise (fig.s B, C, D, F, G, H, I) at first, you can carry out the same exercise with the shortened band in loop 2 later, when your mobility has improved.

## Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time all the muscles are warmed up optimally.
2. Circle both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

**Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout!**

## Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

### Strengthening deep abdominal muscles (fig. B)

#### Starting position

1. Lie on your back.
2. Put your left foot in the last loop (1) of the article and hold the other end of the article with your left hand. Both hands are located at your sides.
3. Extend your left leg with the loop and place your other leg next to it at an angle.

#### End position

4. Tense your stomach muscles.
5. Slowly lift your extended left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles.
6. Move the leg that you are stretching as far up as you can while keeping the knee extended. The hand with the end of the article moves with it but your upper arm and elbow stay down, close to your body.
7. Pull on your foot and hold this position for a moment.
8. Slowly lower your leg back down and repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg.

**Important: Make sure your body is tensed during the exercise. Hold your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.**

### Biceps (fig. C)

#### Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight across your feet.
2. Insert your left foot into loop (1) of the article and hold the other end of the article with both your hands.
3. Bend your knees slightly and hold your arms close to your body at an angle of 90°.

#### End position

4. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.

5. Tense your arms and bend your elbows. Only your lower arms move towards your upper arms and your elbows stay close to your side.
6. Keep your stomach tensed and your head as an extension of your spine.
7. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
8. Hold this position for a moment and then extend your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then carry out the exercise with your other leg.

**Important: Carry out the exercise slowly and keep your shoulders down.**

### **Strengthening your thigh muscles (fig. D)**

#### **Starting position**

1. Lie on your stomach with the instep of your right foot in the loop (1) of the article and your thighs close together.
2. Hold the other end of the article next to your head with your right hand and bend your leg. The other leg is extended next to it.
3. Bend your knee until you can feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull on the band until you feel the stretch in your right thigh.
5. Hold both thighs firmly on the ground and lift your head slightly as an extension of your spine.

#### **End position**

6. Tense your buttock and stomach muscles.
7. Slowly lower the leg and hold this position briefly.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry the exercise out with the other leg.

**Important: Be sure to carry out the exercise slowly and hold your head as an extension of your spine.**

### **Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (fig. E)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the band with both hands behind your back at buttock height.

3. Leave the two loops (4, 5) free between your hands. The backs of your hands are facing away from you.
4. Keep your upper body upright and keep your knees slightly bent.

#### **End position**

5. Tense your arm and stomach muscles and lift your arms up as far as possible, away from your body.
6. Extend your elbows and hold your shoulders down. Your head is an extension of your spine.
7. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Please ensure that your upper body remains upright in order to avoid compensatory movements.**

### **Mountain climber (fig. F)**

#### **Starting position**

1. Insert your right foot into the first loop (1) on the article and your left foot into the fourth loop on the article.
2. Lie in a push up position with your hands on the floor. Your hands are under your shoulders and your elbows are facing slightly outwards. Your feet only touch the floor with the balls of your feet.
3. Keep straight and tense your stomach muscles.

#### **End position**

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Lift one leg and pull it forwards towards your chest. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.
6. Lower your leg again and pull the other leg in. Make sure that your upper body stays straight and hold your head as an extension of your spine.
7. Change legs and repeat this exercise 10 – 15 times for three sets.

**Important: Always keep your back straight during the exercise.**

### **Strengthening the oblique abdominal muscles (fig. G)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.

2. Insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your hands are on your right thigh and your knees are slightly bent.

#### **End position**

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your upper body far to the left with your elbows lifted. Your head goes with the movement as if you were looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body and your arms. Your hips stay straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and hold your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg to the other side.

**Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.**

### **Torso rotator (fig. H)**

#### **Starting position**

1. Sit on the ground and insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your arms are angled and your upper arms are located at your sides close to your body.
2. Your upper body is bending slightly backwards and your knees are slightly bent with your heels touching the ground.

#### **End position**

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your entire upper body and your head to the right. Your pelvis stays straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.

8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg and to the other side.

**Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.**

### **Triceps stretch (fig. I)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the last loop (1) on the article with your right hand.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body upright.
4. Bend your elbows and pass the article along the back of your head so that it runs up your back. The backs of your hands are facing away from you.
5. Hold the rest of the article behind your back with your left hand. Your palm is facing away from you.

#### **End position**

6. Pull your right elbow backwards with your left hand.
7. Hold this position briefly and then return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other arm.

**Important: Hold the arm that you are stretching close to the side of your head.**

## **Stretching**

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates some simple exercises for this purpose.

You should carry out the relevant exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

### **Arms and shoulders**

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Circle it slowly, first in one direction then in the other.
3. Change foot after a while.

**Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.**

### Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

### Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 344982\_2004



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2020

Delta-Sport Nr.: SB-8416

---

08.05.2020 / PM 2.42

IAN 344982\_2004

1 A small, empty square box.