

crivit®



TÜRRECK CHIN-UP BAR BARRE DE TRACTION

DE AT CH

TÜRRECK

Bedienungsanleitung

FR BE

BARRE DE TRACTION

Mode d'emploi

CZ

HRAZDA DO DVEŘÍ

Návodu k použití

PT

BARRA PARA PORTA

Manual de instruções

GB IE

CHIN-UP BAR

Instructions for use

NL BE

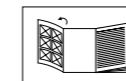
DEURREK

Gebruiksaanwijzing

ES

BARRA DE TRACCIÓN

Manual de instrucciones



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklepte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

ES

Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

PT

Antes de ler, vire o lado com as imagens para fora e familiarize-se com todas as funções do aparelho.

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	10
GB/IE	Instructions and Safety Notice	Page	18
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	25
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	33
CZ	Pokyny k používání a bezpečnostní upozornění	Stránky	41
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	48
PT	Manual de instruções e indicações de segurança	Página	56

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
DE-22397 Hamburg
GERMANY



10/2017

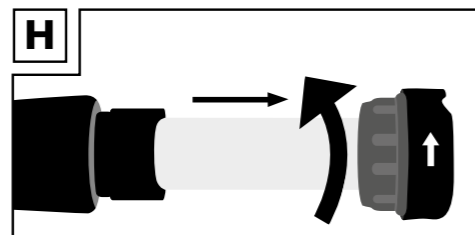
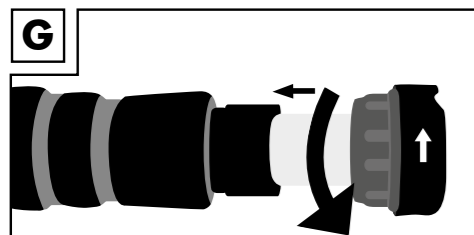
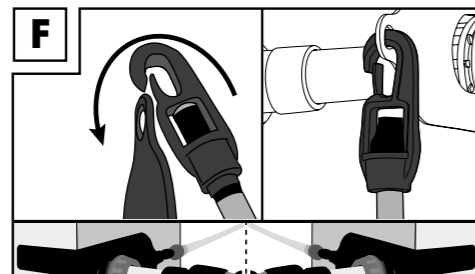
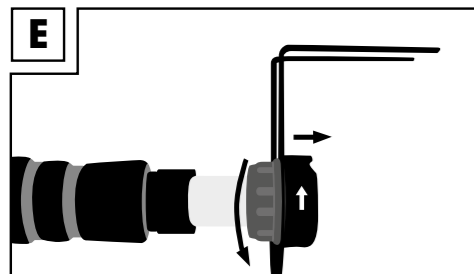
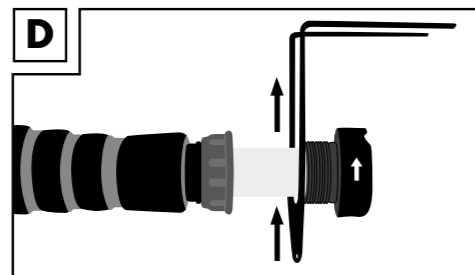
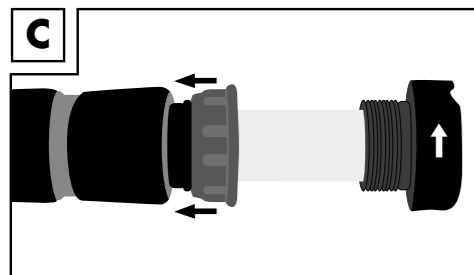
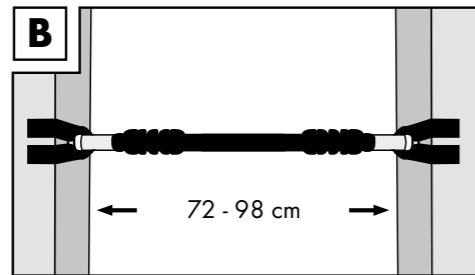
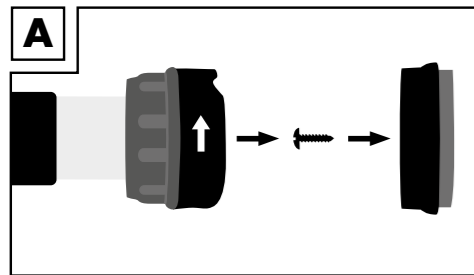
Delta-Sport-Nr.: TB-4474

IAN 292884



IAN 292884

DE AT CH
GB IE FR NL
BE CZ ES PT

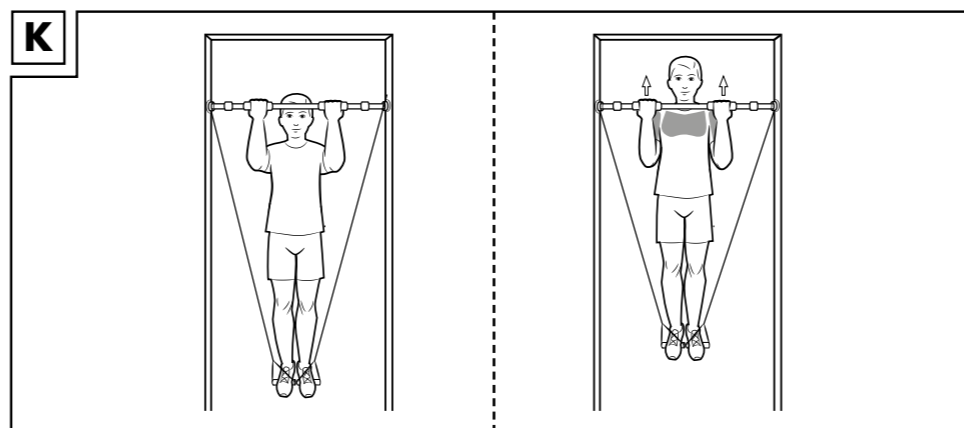
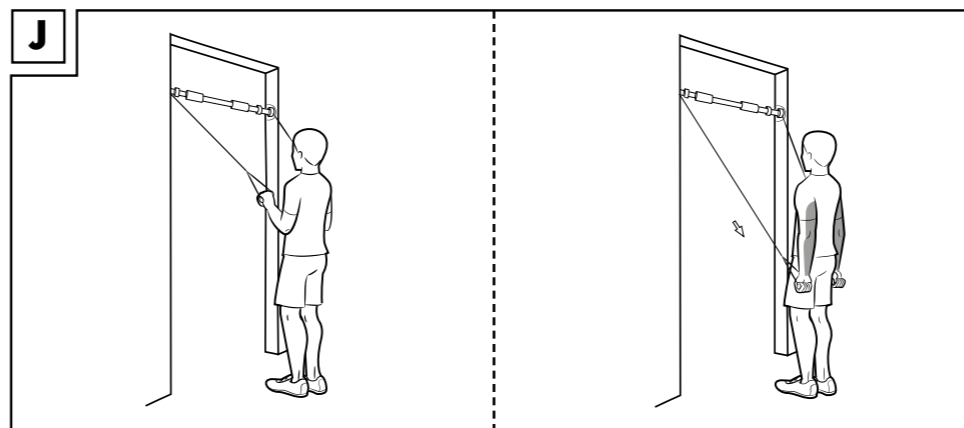
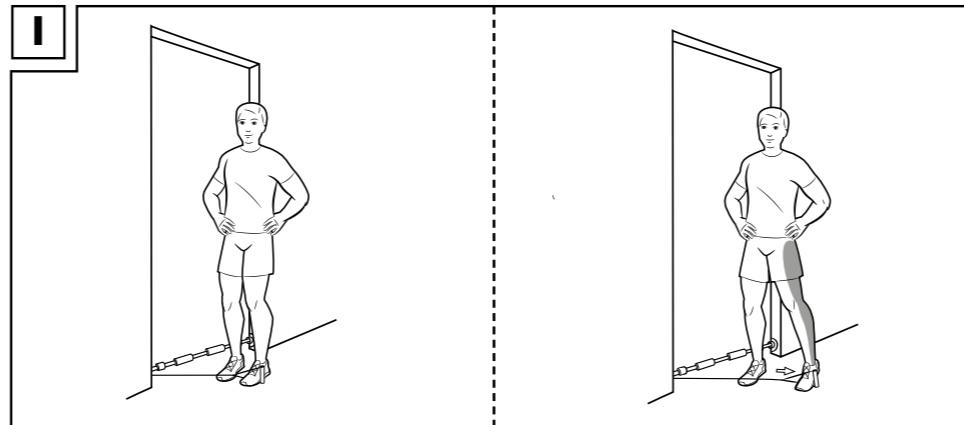


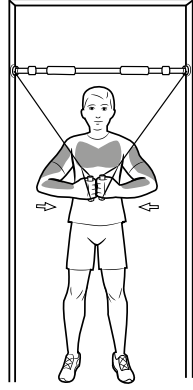
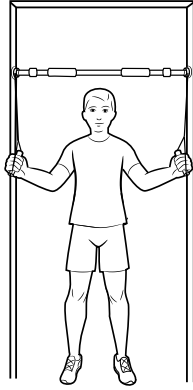
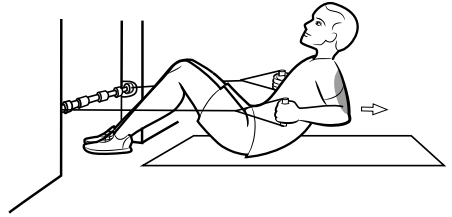
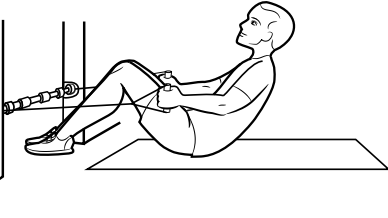
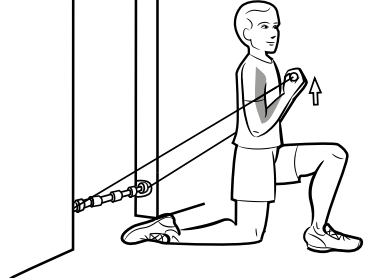
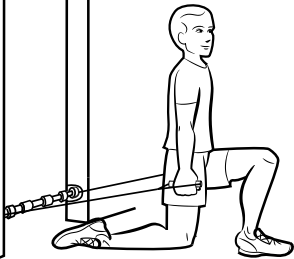
Öffnen
Opening
Ouvrir
Openen

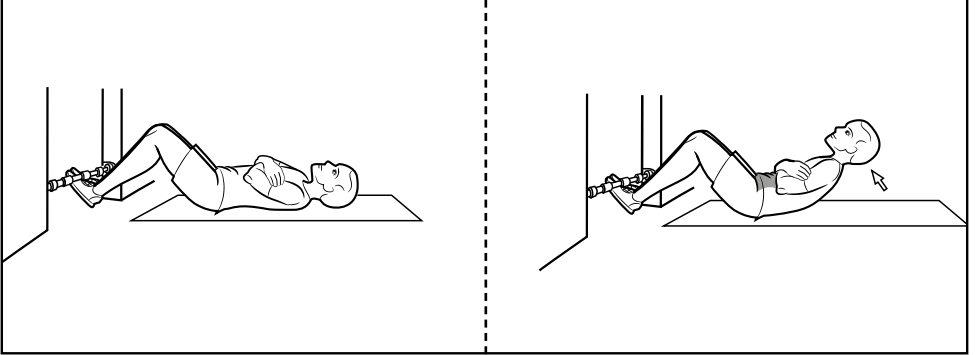
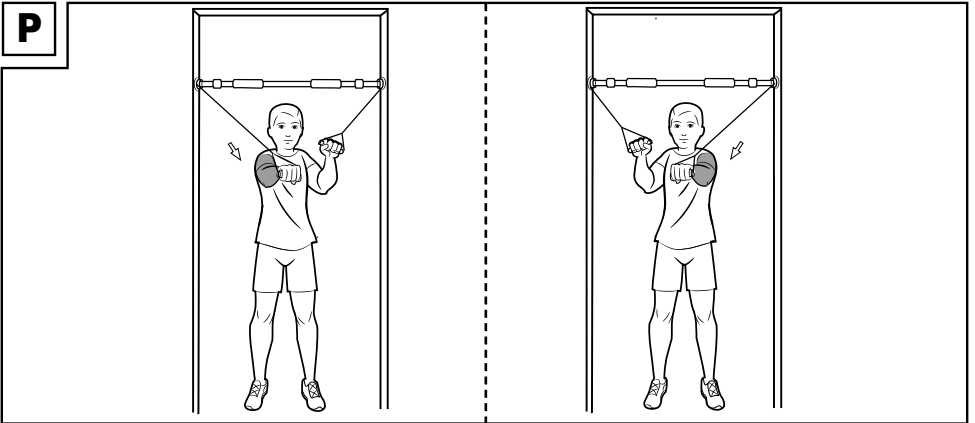
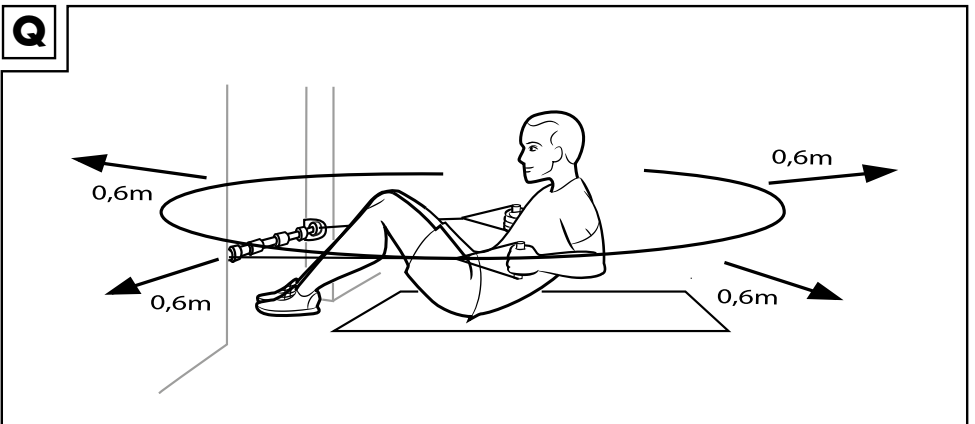
Otvírání
Apertura
Abertura

Arretieren
Locking
Bloquer
Vergrendelen

Aretování
Enclavamiento
Bloqueo



L**M****N**

O**P****Q**

DE AT CH

Lieferumfang	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise zur Montage	10
Sicherheitshinweise zur Benutzung	10 - 12
Montage	12
Werkzeugliste	12
Verschraubung der Sicherheitsendkappen im oberen und unteren Bereich des Türrahmens	12
Montage der Sicherheitsbügel	12
Öffnen und Arretieren	12
Trainingshinweise	12 - 13
Aufwärmen	13
Übungsvorschläge	13 - 16
Dehnen	16
Lagerung, Reinigung	16
Hinweise zur Entsorgung	16
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	16 - 17

FR BE

Contenu de la livraison	25
Données techniques	25
Utilisation conforme	25
Consignes de sécurité pour le montage	25
Consignes de sécurité pour l'utilisation ...	25 - 27
Montage	27
Liste des outils	27
Vissage des embouts de sécurité dans les parties supérieure et inférieure du cadre de la porte	27
Montage des étriers de sécurité	27
Ouvrir et bloquer	27
Consignes pour l'entraînement	27 - 28
Échauffement	28
Suggestions d'exercices	28 - 31
Étirement	31
Rangement et entretien	31
Mise au rebut	31
Indications concernant la garantie et le service après-vente	31 - 32

GB IE

Scope of delivery	18
Technical data	18
Correct use	18
Safety notes regarding mounting	18
Safety notes regarding use	18 - 19
Assembly	19 - 20
List of tools	19
The safety caps screw into the upper and lower areas on the door frame..	19 - 20
Mounting the safety bracket	20
Opening and locking	20
Training notes	20
Warming up	20 - 21
Suggested exercises	21 - 23
Stretching	23 - 24
Care and storage	24
Disposal	24
Notes on the guarantee and service handling	24

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	33
Technische gegevens	33
Voorgescreven gebruik	33
Veiligheidsinstructies voor de montage	33
Veiligheidsinstructies voor het gebruik ...	33 - 35
Montage	35
Gereedschapslijst	35
Vastschroeven van de veiligheidseindkappen in het bovenste en onderste bereik van het deurkozijn.....	35
Montage van de veiligheidsbeugels	35
Openen en vergrendelen	35
Trainingsinstructies	35 - 36
Opwarmen	36
Oefeningsvoorstellen	36 - 39
Stretchen	39
Opslag, reiniging	39
Afvalverwerking	39
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	39 - 40

CZ

Rozsah dodávky	41
Technické údaje	41
Použití ke stanovenému účelu	41
Bezpečnostní pokyny pro montáž	41
Bezpečnostní pokyny pro používání	41 - 42
Montáž	42 - 43
Seznam nářadí	42
Příšroubování bezpečnostních koncových krytů v horní a spodní části zárubně	42 - 43
Montáž bezpečnostních úchytů	43
Otevírání a aretování	43
Tréninkové pokyny	43
Zahřívání	43 - 44
Návrhy cviků	44 - 46
Protahování	46
Skladování, čištění	46
Pokyny k likvidaci	46
Pokyny k záruce a průběhu služby	47

PT

Material fornecido	56
Dados técnicos	56
Utilização prevista	56
Indicações de segurança relativas à montagem	56
Indicações de segurança relativas à utilização.....	56 - 57
Montagem	58
Lista de ferramentas	58
União roscada das tampas de extremidade de segurança na área superior e inferior da moldura da porta	58
Montagem dos arcos de segurança	58
Abertura e bloqueio	58
Indicações de treino	58 - 59
Aquecimento	59
Sugestões de exercícios	59 - 62
Alongamentos	62
Armazenamento e limpeza	62
Instruções para a eliminação	62
Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço	62

ES

Contenido del suministro	48
Datos técnicos	48
Uso conforme a lo previsto	48
Indicaciones de seguridad para el montaje ..	48
Indicaciones de seguridad para el uso ...	48 - 50
Montaje	50
Lista de herramientas	50
Atornillamiento de los capuchones finales de seguridad en la parte superior e inferior del marco de la puerta	50
Montaje de las abrazaderas de seguridad	50
Apertura y enclavamiento	50
Indicaciones de entrenamiento	50 - 51
Calentamiento	51
Ejercicios propuestos	51 - 54
Estiramiento	54
Almacenamiento y limpieza	54
Indicaciones para la eliminación	54
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	55



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 Anweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.



Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

Lieferumfang

- 1 x Türreck
- 2 x Sicherheitsbügel
- 2 x Trainingsbänder
- 4 x Schraube und Kunststoffring für Verschraubung im Türrahmen
- 1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten



Max. Belastung: 100 kg

Für Türrahmen von: 72 cm - 98 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

10/2017

Krafttabelle Trainingsbänder

Strecklänge (cm) ca.	120	140	160	185
Kraft (N) ca.	35	45	50	61

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-)

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage in Türrahmen mit max. Breite von 98 cm, das nicht für professionelles Training geeignet ist. Die Trainingsbänder dienen dem Dehnen und Kräftigen unterschiedlicher Muskelgruppen. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da Kinder die potentiellen Gefahren nicht einschätzen können.

Außerdem enthält der Artikel Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.



Sicherheitshinweise zur Montage

- **Achtung! Der Artikel darf nur mit im Türrahmen verschraubten Endkappen benutzt werden!**
- Die max. Ausdrehweite von 98 cm ist an beiden Endstangen markiert, bitte nicht weiter ausdrehen.
- Die Montage ist durch einen Erwachsenen durchzuführen und im Anschluss auf Festigkeit zu kontrollieren.
- **Achtung! Der Türrahmen kann bei der Montage beschädigt werden. Bei zu festem Anziehen können Farbspuren oder Beschädigungen am Türrahmen auftreten.**
- Die Gummiflächen an den Enden des Artikels müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.
- Bitte überprüfen Sie die Beschaffenheit des Türrahmens. Der Artikel ist für Türrahmen geeignet, die mind. 72 cm und max. 98 cm breit sind. Bitte überprüfen Sie, ob die Wand hinter dem Türrahmen aus Beton oder Ziegeln ist, damit der Druck sich auf die Wand verteilen kann und eine ausreichende Stabilität gegeben ist! Wenn der Türrahmen aus Kunststoff, Aluminium oder Holz mit einer Wandstärke von weniger als 7 mm ist, bitte nicht montieren, da die Rahmen in diesem Fall voraussichtlich nicht stabil genug sind.
- Die Montage des Artikels muss immer gerade und mittig erfolgen. Überprüfen Sie den Artikel auf Verkantungen.
- Nicht an Türrahmen in der Nähe von Treppen befestigen.



Sicherheitshinweise zur Benutzung

Warnung! Verletzungsgefahr!

- Die Benutzung des Artikels geschieht auf eigene Gefahr.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt.

Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.

- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich für seinen bestimmungsgemäßen Zweck.
- Dieser Artikel darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Vor jedem Gebrauch ist die Befestigung (Verklebung) zu prüfen.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Festigkeit durch feste „Zieh“- und „Rüttel“- Bewegungen am Artikel kontrollieren.
- Nicht geeignet zum Anbringen dynamischer Teile, wie z.B. Schaukeln.
- Keine Übungen durchführen, bei denen der Kopf zum Boden zeigt.
- Nicht schwingen!
- Der Artikel ist nur für die private Nutzung geeignet.
- Kontrollieren Sie die Trainingsgeräte vor jedem Trainingsbeginn auf Schäden und Verschleiß. Sollten Sie z.B. Risse in den Kunststoffteilen oder an den Seilen erkennen, benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Richten Sie bei der Kontrolle bitte ein besonderes Augenmerk auf die Gummiseile.
- 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 Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden. Treten während der Übungen Unwohlsein oder Beschwerden auf, brechen Sie die Übungen sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt!
- Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Halten Sie die Trainingsbänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!

- Führen Sie die Trainingsbänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Die Trainingsbänder sind ausschließlich für den Gebrauch in Verbindung mit dem Türreck zu verwenden. Die Trainingsbänder dürfen an keinen anderen Gegenständen befestigt werden.
- Die maximale Strecklänge der Trainingsbänder beträgt 185 cm.
- Ziehen Sie die Trainingsbänder nicht über die maximale Strecklänge von 185 cm.
- Ziehen Sie die Trainingsbänder niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Trainingsbänder nicht für andere Zwecke (z.B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Dieser Artikel ist nicht für ein therapeutisches Training geeignet.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und den Artikel vorhanden sein muss.
- Achten Sie darauf, dass sich die Karabiner während der Übung nicht in den Ösen verhaken, um die Einwirkung von seitlichen Kräften zu vermeiden.

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 Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.

- Schützen Sie den Artikel vor hohen Temperaturen und Feuchtigkeit.

Montage

Werkzeugliste

Zur Verschraubung im Türrahmen benötigen Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher und einen entsprechend geeigneten Bohrer.

Verschraubung der Sicherheitsendkappen im oberen und unteren Bereich des Türrahmens

Das Türreck muss mit dem beigelegten Verschraubungsmaterial fest im Türrahmen verschraubt werden.

Die Verschraubung bietet während des Trainings eine höhere Sicherheit und ist zwingend erforderlich.

Achtung: Durch die gebohrten Löcher beschädigen Sie Ihren Türrahmen dauerhaft!

Dabei beachten Sie bitte Folgendes: Bohren Sie mit einem kleinen Bohrer (1 - 2 mm) die zwei Löcher vor, um das Einschrauben zu erleichtern. Schrauben Sie dann die Sicherheitskappen mit der Halbrundkopfschraube fest an. Bitte beachten Sie, dass die Löcher in derselben Höhe sind, so dass das Reck horizontal sitzt, da sonst der optimale Gebrauch und die Festigkeit beeinträchtigt werden. Danach das Türreck montieren.

Montage der Sicherheitsbügel (für Übungen mit Trainingsbändern)

⚠ Achtung! Die Verwendung der Sicherheitsbügel ist bei Übungen mit den Trainingsbändern zwingend erforderlich.

- Beim Arretieren des Türrecks im Türrahmen müssen beide Bügel in eine Richtung und gegen die Trainingsbandzugrichtung platziert werden (Abb. F)!
- Drehen Sie die Kappe ab (Abb. C).

- Setzen Sie die mitgelieferten Sicherheitsbügel auf das Türreck (Abb. D).
- Anschließend schieben Sie den Sicherheitsbügel auf die schwarze Endkappe und verschrauben die beiden Teile wieder. Ziehen Sie die Verschraubung nicht fest an, da die Sicherheitsbügel für die spätere Montage im Türrahmen frei drehbar sein müssen (Abb. E).
- Nach der Arretierung des Türrecks im Türrahmen ziehen Sie die Verschraubung des Sicherheitsbügels fest an.
- Haken Sie die Karabiner der Trainingsbänder in die Ösen der Sicherheitsbügel ein. Die Öffnung des Karabiners muss nach innen zeigen (Abb. F).
- Achten Sie darauf, dass sich die Karabiner während der Übung nicht in den Ösen verhaken, um die Einwirkung von seitlichen Kräften zu vermeiden.

Öffnen und Arretieren

Die gezeigte Drehrichtung gilt, wenn die Mittelstange gehalten wird und die Enden, wie gezeigt, gedreht werden. Sobald die Stange im Rahmen leicht fixiert ist, kann nur der Mittelteil gedreht werden und die Drehrichtung kehrt sich um (Abb. G, H).

Ziehen Sie das Türreck so fest an, bis es sich selbst bei ruckartiger Belastung nicht mehr bewegen lässt (Beachten Sie, dass eine Verformung des Türrahmens trotz ordnungsgemäßer Handhabung erfolgen kann)! Die Enden des Türrecks müssen immer vollständig auf dem Türrahmen aufliegen.

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 das erste 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.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

Achtung!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

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 2- bis 3-mal wiederholen.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
2. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
3. Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.

4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur (Abb. 1)

Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig, seitlich zum Artikel.
2. Legen Sie die Schlaufe des Trainingsbandes um den von der Tür abgewandten Fuß. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Der Oberkörper ist aufrecht.
3. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Hände abgestützt auf der Hüfte.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Fuß mit der Schlaufe einige Zentimeter seitlich von sich weg. Der Oberkörper und das Becken bleiben gerade. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze und wechseln dann das Bein.

Hinweis: Als Ausgleichsübung sollte auch die innenliegende Oberschenkelmuskulatur trainiert werden. Verändern Sie hierfür Ihre Standposition und führen Sie Ihren der Tür zugewandten Fuß in der Schlaufe des Trainingsbandes zu sich heran.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, das Becken gerade und die Körperspannung zu halten.

Kräftigung des Trizeps (Abb. J)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig vor den Türrahmen. Die Beine sind hüftbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt.
2. Greifen Sie die Schlaufen der Trainingsbänder von oben und halten Sie sie vor der Brust fest. Die Arme sind gebeugt und die Oberarme liegen eng am Oberkörper. Der Handrücken zeigt zu Ihnen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und strecken Sie die Unterarme nach unten, bis der Arm fast gestreckt ist. Die Handgelenke bleiben gerade. Die Schulter bleibt unten und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberarme eng am Oberkörper anliegen, die Bauchmuskulatur angespannt bleibt, die Handgelenke gerade und die Arme in der Endposition leicht gebeugt bleiben.

Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur (Abb. K)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Greifen Sie die Stange von unten. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Stellen Sie je einen Fuß in eine Trainingsbandschleife. Die Knie sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie sich mit den Armen nach oben, bis Sie über die Stange hinwegsehen können.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Position Ihrer Ellenbogen unverändert bleibt.

Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur (Abb. L)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig und hüftbreit mit leicht gebeugtem Oberkörper vor den Artikel.
2. Greifen Sie seitlich die Schlaufen der Trainingsbänder. Die Ellenbogen sind angewinkelt.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Trainingsbänder vor den Körper. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Position Ihrer Ellenbogen unverändert bleibt.

Kräftigung der Rückenmuskulatur (Abb. M)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit angewinkelten Knien vor den Artikel. Die Beine sind aufgestellt und hüftbreit auseinander.
2. Greifen Sie die Schlaufen der Trainingsbänder und halten Sie Ihren Oberkörper angehoben. Die Daumen zeigen nach oben. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und die Trainingsbänder verlaufen parallel zum Boden.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, die Bauchmuskulatur angespannt und das Becken gerade zu halten. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Kräftigung des Bizeps - „Bizeps im Ausfallschritt“ (Abb. N)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Knien Sie sich mit einem Bein und dem Rücken zum Artikel hin und stellen Sie das andere Bein im 90°-Winkel auf.
2. Greifen Sie die Schlaufen der Trainingsbänder und halten Sie die Arme gerade nach unten. Die Handrücken zeigen nach außen und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Der Oberkörper ist aufgerichtet.

Endposition

3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Unterarme nach oben. Die Oberarme liegen eng am Körper an. Die Handinnenfläche zeigt zu Ihnen.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, die Ellenbogen leicht gebeugt zu halten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze und wechseln dann das Bein.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade und die Oberarme eng am Oberkörper bleiben.

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur (Abb. O)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im unteren Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken und klemmen Sie die Füße unter den Artikel. Winkeln Sie die Beine an.
2. Verschränken Sie die Arme auf der Brust.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Oberkörper langsam nach oben. Der untere Rücken bleibt durchgehend unten. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter unten.

Kräftigung der Armmuskulatur (Abb. P)



Achtung! Beachten Sie die maximale Strecklänge

Befestigen Sie den Artikel in dargestellter Position im oberen Teil des Türrahmens.

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mittig und hüftbreit unter den Artikel. Der Oberkörper ist aufrecht und die Knie sind leicht gebeugt.
2. Greifen Sie die Schlaufen der Trainingsbänder und halten Sie einen Arm angewinkelt auf Schulterhöhe. Strecken Sie den anderen Arm nach vorne. Der Arm wird nicht ganz durch gestreckt. Die Handrücken zeigen nach oben.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie abwechselnd die Trainingsbänder nach vorne. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper während der Übung in einer geraden Position und der ausgestreckte Arm leicht gebeugt bleibt.

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.

Nackelmuskulatur

1. 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

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. 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

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihres Türrecks beitragen. Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

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.

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: 292884

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following instructions for use.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.



Failure to observe the safety notes can lead to serious injuries.

Scope of delivery

- 1 x Door bar
- 2 x Safety bracket
- 2 x Training bands
- 4 x Screws and plastic ring to bolt the bar to the door frame
- 1 x Instructions for use

Technical data



Maximum load capacity: 100kg

For door frame widths from:

72cm - 98cm



Date of manufacture (month/year):

10/2017

Resistance bands strength table

Stretching length (cm) approx.	120	140	160	185
Force (N) approx.	35	45	50	61

The tolerance range for the force is approx. 20% (+/-)

Correct use

This article is a piece of sports equipment that can be mounted onto door frames with a maximum width of 98cm and is not suitable for professional training.

The training bands serve to stretch and strengthen different muscle groups. The article is not suitable for children under the age of 14, because children are not capable of assessing potential risks. The article also contains small parts that could be swallowed by children.



Safety notes regarding mounting

- **Caution! The article may only be used with the end caps screwed into the door frame.**
- The maximum extension width of 98cm is marked on both end rods, please do not extend them farther.
- Mounting must be carried out by an adult and the stability must then be checked.
- **Caution! The door frame could be damaged by mounting. If the article is tightened too much it may leave marks on the paint or damage on the door frame.**
- The rubber areas on the ends of the article always need to lie completely on the door frame.
- Please check the condition of the door frame. The article is suitable for door frames with a minimum width of 72cm and a maximum width of 98cm. Please check that the wall behind the door frame is made of concrete or brick so that the pressure can be distributed onto the wall and there is sufficient stability. Please do not assemble the article if the door frame is made of plastic, aluminium, or wood with a wall thickness of less than 7mm as the frame is probably not stable enough in this case.
- The article must always be mounted straight and centred. Check the article for tilting.
- Do not mount the article on door frames close to stairs.



Safety notes regarding use

Warning! Risk of injury!

- Use of the article is at your own risk.
- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if your body weight exceeds this.
- Only use the article in accordance with its correct use.
- This article may only be used by persons who are familiar with the safety notes.

- Check the mounting (clamping) before each use.
- Check the stability again before each use by firmly pulling and shaking the article.
- Not suitable for mounting of dynamic parts such as swings.
- Do not carry out exercises for which your head is pointing toward the ground.
- Do not swing!
- The article is only suitable for private use.
- Check the training equipment for damage and wear before each use. Cease use of the article in the event that you find for ex. tears in the plastic parts or on the ropes. Please pay particular attention to the rubber cords when examining the article.
- Consult a doctor before beginning training. Please ensure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue, and consult a doctor.
- Keep the operating instructions and exercise descriptions to hand at all times.
- If you have any health problems, please ask your doctor before using the article. If you experience discomfort or complaints during the exercises then cease the exercise immediately and consult a doctor.
- Carry out the exercises with sufficient distance from objects and other persons so that nobody can be injured.
- Always hold the training bands so they are taut and take care not to slip.
- Always guide the training bands slowly and taut to the starting position.
- The training bands are only for use in connection with the door bar. The training bands may not be attached to any other objects.
- The maximum extension length of the training bands is 185cm.
- Do not pull the training bands beyond the maximum extension length of 185cm.
- Never pull the training bands towards your face and never wrap them around your head, neck, or chest.

- Do not use the training bands for other purposes (e.g. as a tension cable, tow rope, or similar).
- This article is not suitable for therapeutic training.
- The article may only be used by one person at a time.
- Pregnant women should train with the article only following consultation with their doctor.
- Safe training requires sufficient space. While training please ensure that you have at least 0.6m of free space in all directions around you and the article.
- Please ensure that the spring hooks do not get tangled in the eyelets in order to avoid the impact of lateral forces.



Particular caution – risk of injury for children!

- Do not allow children to use the article without supervision. Instruct them regarding correct use of the training equipment and supervise them. Only allow use if the mental and physical development of the children allows this. This article is not suitable for use as a toy.



Risks from wear

- The article may only be used when in perfect condition. Examine the article for damage and wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Cease use of the article in the event of damage.
- Protect the article from high temperatures and moisture.

Assembly

List of tools

You will need a Phillips screwdriver and a suitable drill in order to screw the article onto the door frame.

The safety caps screw into the upper and lower areas on the door frame


The door bar must be screwed securely onto the door frame using the included screw materials.

The screw connection provides great security during training and is a mandatory requirement.

Caution: The drilled holes will cause permanent damage to the door frame.

Please pay attention to the following: Pre-drill two holes with a small drill (1 - 2mm) in order to make it easier to screw in. Then screw the safety cap on securely using the round-head screw. Please ensure that the holes are at the same height so that the bar is positioned horizontally for optimal use and stability. Then mount the door bar.

Mounting the safety bracket (for exercises with training bands)

 **Caution! Use of the safety bracket is a mandatory requirement for exercises with the training bands.**

- When locking the door bar into the door frame both brackets must be placed in one direction and against the tensile direction of the training band (figure F)!
- Unscrew the cap (figure C).
- Place the safety bracket included in the delivery on the door bar (figure D).
- Then slide the safety bracket onto the black end cap and screw the parts together again. Do not tighten the screws fully because the safety bracket must rotate freely when later mounting onto the door frame (figure E).
- Tighten the screws on the safety bracket once the door bar is locked onto the door frame.
- Attach the spring hooks on the training bands to the eyelets in the safety brackets. The opening on the spring hook must face inwards (figure F)
- Please ensure that the spring hooks do not get tangled in the eyelets in order to avoid the impact of lateral forces.

Opening and locking

The rotational direction shown is valid if the central rod is held and the ends are rotated as shown. As soon as the rod is loosely fitted into the frame only the central section can be rotated and the rotational direction is reversed (figure G, H).

Tighten the door bar so far that it cannot move, even with sudden loads (please note that the door frame can still be deformed despite correct handling). The ends of the door bar must always lie fully on the door frame.

Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

 **Caution! Avoid training too intensely!**

- When you first begin training, 2-3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5-10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

 **Caution!**

Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

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.

Warming up neck muscles

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

Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then 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


Warming up leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

Suggested exercises

Some of many exercises are described in the following.

Strengthening the side thigh muscles (figure I)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the lower part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Stand in the centre, sideways to the article.
2. Place the loop of the training band around the foot that is farthest from the door. Stand with your legs hip-width apart. Your upper body is upright.
3. Bend your knees slightly and hold your hands supported on your hips.

End position

4. Tense your stomach muscles and pull the foot with the loop several centimetres away from you to the side. Your upper body and hips stay straight. Your head is an extension of your spine and your shoulders must stay down.
5. Stay in this position for a moment and then return slowly to the starting position.
6. Repeat this exercise 10 -15 times for three sets and then change legs.

Note: The inner thigh muscles also need to be trained to balance strength.

Change your position for this purpose and pull the leg closest to the door towards you with the training band loop.

Important: Make sure that you keep your hips straight and your body tensed.

Strengthening triceps (figure J)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the upper part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Stand in front of the centre of the door frame. Stand with your legs hip-width apart and your knees slightly bent.
2. Grip the loops of the training bands from above and hold them in front of your chest. Your arms are bent and your upper arms close to your upper body. The backs of your hands are facing you.

End position

3. Tense your stomach muscles and extend your lower arms downwards until your arms are almost fully extended. Keep your wrists straight. Keep your shoulders down and your head as an extension of your spine.
4. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 -15 times for 3 sets.

Important: Please ensure that your upper arms are close to your upper body, your stomach muscles stay tensed, your wrists straight, and your arms stay slightly bent in the end position.

Strengthening your arm and chest muscles (figure K)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the upper part of the door frame as illustrated.

Starting position


1. Grip the bar from below. Keep your upper body straight.
2. Place one foot in one training loop. Your knees are slightly bent.

End position

3. Tense your arm, stomach, and buttock muscles and pull yourself up with your arms until you can see over the bar.
4. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.
5. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Please ensure that the position of your elbows remains unchanged.

Strengthening the arm and chest muscles (figure L)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the upper part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Stand in front of the article in the middle with your legs hip-width apart and your upper body slightly bent.
2. Grip the loops on the training bands from the side. Your elbows are angled.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull the training bands in front of your body. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.
4. Hold this position for a moment and then slowly return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 -15 times for three sets.

Important: Please ensure that the position of your elbows remains unchanged.

Strengthening back muscles (figure M)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the lower part of the door frame as illustrated.

Starting position


1. Sit in front of the article with your knees bent. Your feet are flat on the floor and hip-width apart.
2. Grip the loops on the training bands and lift your upper body. Your thumbs are facing upwards. Your elbows are slightly bent and the training bands are parallel to the ground.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your elbows backwards. Your head is an extension of your spine and your shoulders must stay down.
4. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 -15 times for three sets.

Important: Please ensure that your stomach muscles stay tensed and your hips straight. Your head remains an extension of your spine.

Strengthening the biceps – ‘biceps lunge’ (figure N)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the lower part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Kneel down on one leg and with your back to the article with the other leg at an angle of 90 degrees.
2. Grip the loops of the training bands and hold your arms straight and down. The backs of your hands are facing outwards and your elbows are slightly bent. Your upper body is upright.


End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your lower arms upwards. Your upper arms are close to your body. Your palms are facing you.

4. Pull your shoulder blades in towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders should stay down.
5. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position. Please ensure that you keep your elbows slightly bent.
6. Repeat this exercise 10 -15 times for 3 sets and then change legs.

Important: Please ensure that your spine is straight and your upper arms stay close to your upper body.

Strengthening your straight abdominal muscles (figure O)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the lower part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Lie on your back and hook your feet under the article. Bend your legs.
2. Fold your arms across your chest.

End position

3. Tense your stomach muscles and slowly pull your upper body upwards. Your lower back should stay down throughout. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders stay down.
4. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 -15 times for three sets.

Important: Please make sure you maintain body tension throughout the exercise. Hold your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Strengthening arm muscles (figure P)

 **Caution! Please pay attention to the maximum extension length**

Attach the article to the upper part of the door frame as illustrated.

Starting position

1. Stand under the middle of the article with your legs hip-width apart. Your upper body is upright and your knees slightly bent.
2. Grip the loops of the training bands and hold one arm at shoulder height and angled. Extend the other arm forwards. Do not extend the arm fully. The backs of your hands are facing upwards.

End position

3. Tense your arm muscles and pull the training bands forwards alternately. Your head is an extension of your spine and your shoulders should stay down.
4. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
5. Repeat this exercise 10 -15 times for three sets.

Important: Please ensure that your upper body is straight during the exercise and that your extended arm stays slightly bent.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 15-30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put 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 up straight and lift one foot off the ground.

2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.

3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.

Care and storage

Please do not forget that regular maintenance and cleaning contribute to the safety and longevity of your door bar. Always store the article in a clean and dry condition at room temperature. Only use water to clean and wipe it dry with cleaning cloth. **IMPORTANT!** Never clean the product with aggressive 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.

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: 292884

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.

Veuillez conserver cette notice d'utilisation.

Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.



Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner de graves blessures.

Contenu de la livraison

- 1 barre de traction pour porte
- 2 étriers de sécurité
- 2 élastiques de musculation
- 4 vis et anneaux en plastique pour le vissage dans le cadre de porte
- 1 notice d'utilisation

Données techniques



Charge max. : 100 kg

Pour cadres de porte de : 72 cm - 98 cm



Date de fabrication (Mois/Année) :

10/2017

Tableau des forces de traction des élastiques de musculation

Longueur d'extension (cm) env.	120	140	160	185
Force (N) env. :	35	45	50	61

La plage de tolérance de la force s'élève à env. 20 % (+/-)

Utilisation conforme

Cet article est un dispositif de sport conçu pour être monté dans les cadres de porte ayant une largeur maximale de 98 cm et ne convient pas à un entraînement professionnel. Les élastiques de musculation servent à étirer et à renforcer différents groupes de muscles. Cet article ne convient pas à des enfants de moins de 14 ans, car les enfants ne peuvent pas estimer les dangers potentiels.

Par ailleurs, cet article contient des petits éléments qui peuvent être avalés par les enfants.



Consignes de sécurité pour le montage

- **Attention ! Cet article ne doit être utilisé qu'avec les embouts vissés dans un cadre de porte !**
- La largeur d'extension maximale de 98 cm est inscrite sur les deux extrémités des barres et ne doit pas être dépassée.
- Le montage doit être effectué par un adulte, puis sa stabilité doit être contrôlée.
- **Attention ! Le cadre de porte peut être endommagé lors du montage. Un vissage trop serré peut laisser des traces colorées ou des dommages sur le cadre de porte.**
- Les surfaces en caoutchouc aux extrémités de l'article doivent toujours reposer entièrement sur le cadre de porte.
- Vérifier si le cadre de porte est adapté. L'article convient à des cadres de porte qui mesurent au moins 72 cm et au maximum 98 cm de large. Vérifier si le mur derrière le cadre de porte est en béton ou en brique afin que la pression puisse se répartir sur le mur et apporter une stabilité suffisante ! Si le cadre de porte est en plastique, en aluminium ou en bois avec une épaisseur de paroi inférieure à 7 mm, ne pas effectuer le montage car le cadre n'est probablement pas suffisamment stable dans ce cas.
- Le montage de l'article doit toujours être effectué droit et centré. Vérifier l'absence d'inclinaison de l'article.
- Ne pas fixer à des cadres de porte se trouvant à proximité de marches.




Consignes de sécurité pour l'utilisation

Avertissement ! Risque de blessure !

- Vous utilisez cet article à vos risques et périls.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à 100 kg.

- Utilisez cet article exclusivement pour l'usage prévu initialement.
- Cet article ne doit être utilisé que par des personnes qui connaissent bien les consignes de sécurité.
- Vérifiez la fixation (calage) avant chaque utilisation.
- Avant l'utilisation, vérifiez encore une fois la stabilité de l'article en le tirant et en le secouant.
- Ne convient pas à la pose d'éléments dynamiques, comme les balançoires par exemple.
- Ne pas effectuer d'exercices où la tête est tournée vers le sol.
- Ne pas se balancer !
- Cet article est uniquement conçu pour un usage privé.
- Contrôlez l'absence de dommages et d'usure sur les dispositifs d'entraînement avant chaque entraînement. Si les éléments en plastique ou les cordes présentent des fissures, n'utilisez plus le dispositif. Pendant le contrôle, accordez une attention particulière aux cordes en caoutchouc.
- 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 de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin !
- Conservez toujours à portée de main la présente notice d'utilisation contenant les consignes des exercices.
- En cas de problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'utiliser cet article. Si un malaise ou des douleurs surviennent pendant les exercices, arrêtez-les immédiatement et consultez un médecin !
- Exécutez les exercices à distance suffisante des objets et des personnes pour éviter de blesser quelqu'un.
- Maintenez toujours les élastiques de musculation tendus et veillez à ne pas glisser !

- Ramenez toujours les élastiques lentement et tendus en position initiale.
- Les élastiques de musculation sont exclusivement conçus pour un usage en relation avec la barre de traction pour porte. Les élastiques de musculation ne doivent pas être fixés à d'autres objets.
- La longueur d'extension maximale des élastiques de musculation est de 185 cm.
- Ne jamais tirer les élastiques au-delà de la longueur d'extension maximale de 185 cm !
- Ne jamais tirer les élastiques en direction du visage et ne jamais les enrouler autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Ne pas utiliser les élastiques à d'autres fins (p. ex. comme câble tendeur, câble de remorquage ou similaire).
- Cet article ne convient pas à un entraînement thérapeutique.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'exécution des exercices en toute sécurité requiert suffisamment d'espace. Pendant l'entraînement, veuillez respecter un espace libre d'au moins 0,6 m autour de vous et de l'article dans chaque direction.
- Veillez à ce que les mousquetons ne s'accrochent pas dans les anneaux pendant l'exercice afin d'éviter l'action des forces latérales.

 **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 cet 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 !

- Protégez l'article des températures élevées et de l'humidité.

Montage

Liste des outils

Pour visser l'article dans le cadre de porte, vous aurez besoin d'un tournevis cruciforme et d'une perceuse adaptée.

Vissage des embouts de sécurité dans les parties supérieure et inférieure du cadre de la porte


La barre de traction doit être solidement vissée dans le cadre de porte avec le matériel de vissage fourni.

Le vissage offre une sécurité élevée pendant l'entraînement et est donc impératif.

Attention ! Les trous percés abîment durablement votre cadre de porte !

Ce faisant, veuillez procéder comme suit : percez au préalable les deux trous avec un petit foret (1-2 mm) pour faciliter le vissage. Ensuite, vissez à fond les embouts de sécurité avec la vis à tête demi-ronde. Faites attention à ce que les trous soient à la même hauteur de sorte que la barre soit horizontale, sinon l'utilisation optimale et la stabilité en seront affectées. Ensuite, montez la barre de traction pour porte.

Montage des étriers de sécurité (pour les exercices avec les élastiques de musculation)

 **Attention ! L'utilisation des étriers de sécurité est impérative pour les exercices avec les élastiques de musculation.**

- Pour bloquer la barre de traction dans le cadre de porte, les deux étriers doivent être placés dans un sens et dans le sens contraire de traction des élastiques (fig. F) !
- Dévissez le capuchon (fig. C).
- Placez les étriers de sécurité fournis sur la barre de traction pour porte (fig. D).

- Ensuite, poussez l'étrier de sécurité sur l'embout noir et revissez les deux éléments. Ne serrez pas le vissage à fond car les étriers de sécurité doivent pouvoir tourner librement pour un montage ultérieur dans le cadre de porte (fig. E).
- Une fois la barre de traction bloquée dans le cadre de porte, vissez à fond le vissage de l'étrier de sécurité.
- Accrochez les mousquetons des élastiques de musculation dans les anneaux des étriers. L'ouverture du mousqueton doit être tournée vers l'intérieur. (fig. F)
- Veillez à ce que les mousquetons ne s'accrochent pas dans les anneaux pendant l'exercice afin d'éviter l'action de forces latérales.

Ouvrir et bloquer

Le sens de rotation indiqué s'applique lorsque la barre du milieu est tenue et que les extrémités sont tournées, comme montré. Dès que la barre est légèrement fixée dans le cadre, seul l'élément du milieu peut être tourné et le sens de rotation s'inverse (fig. G, H).

Vissez la barre de traction jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus bouger même avec une charge brusque (notez qu'une déformation du cadre de porte peut se produire malgré une manipulation conforme) ! Les extrémités de la barre de traction doivent toujours reposer entièrement sur le cadre de porte.

Consignes 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.
- Définissez-vous même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez lentement avec 2 à 3 exercices de 10 minutes chacun par semaine et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus vous ferez les exercices fréquemment et régulièrement, plus vous vous sentirez bien et en forme.

 **Attention ! Évitez de vous entraîner avec trop d'intensité !**

- Si vous commencez l'entraînement, 2 à 3 minutes par exercice suffisent. Si vous vous entraînez tous les jours, vous pouvez augmenter cette durée à 5-10 minutes au bout d'une semaine environ. La durée maximale d'entraînement ne doit cependant pas dépasser une heure.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.

 **Attention !**

En cas de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.

Échauffement

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

Échauffement des muscles du cou et de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite.
2. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
3. Ensuite, décrivez lentement des cercles avec votre tête, dans un sens puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

1. Décrivez des cercles avec vos deux épaules en même temps vers l'avant.
2. Changez de sens au bout d'une minute.

3. Ensuite, tirez les épaules vers les oreilles et laissez retomber les épaules.
4. Décrivez à tour de rôle avec votre bras gauche et votre bras droit des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Échauffement des muscles des jambes

1. Mettez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe, avec le genou fléchi, à environ 20 cm du sol.
2. Avec le pied relevé, décrivez d'abord des cercles dans un sens, puis changez de sens au bout de quelques secondes.
3. Ensuite, changez de jambe et répétez l'exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne pas lever les jambes trop haut de sorte à bien pouvoir garder l'équilibre.

Suggestions d'exercices

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

Renforcement des muscles latéraux des cuisses (fig. 1)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie inférieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

1. Placez-vous au milieu, à côté de l'article.
2. Placez la sangle de l'élastique de musculation autour du pied qui est éloigné de la porte. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches. Le buste est droit.
3. Pliez légèrement les genoux et gardez les mains appuyées sur les hanches.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux et tirez le pied avec la sangle de quelques centimètres sur le côté, à votre opposé. Le buste et le bassin restent droits. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.

5. Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences et changez de jambe.

Indication : comme exercice de compensation, les muscles intérieurs de la cuisse doivent également être travaillés.

Pour cela, changez votre position : placez le pied qui se trouve près de la porte dans la sangle de l'élastique de musculation et tirez-le vers-vous.

Important : veillez en particulier à ce que le bassin reste droit et à garder le corps tendu.

Renforcement des triceps (fig. J)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie supérieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

1. Placez-vous au milieu devant le cadre de porte. Les jambes sont écartées de la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis.
2. Attrapez les sangles des élastiques par-dessus et tenez-les fermement devant le thorax. Les bras sont pliés et le haut des bras collé contre le buste. Le dos des mains est tourné vers vous.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tendez les avant-bras vers le bas jusqu'à ce que les bras soient presque tendus. Les poignets restent droits. Les épaules sont basses et la tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
4. Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que le haut des bras soit collé contre le buste, que les muscles abdominaux restent contractés, que les poignets soient droits et que les bras restent légèrement pliés en position finale.

Renforcement des muscles du bras et du thorax (fig. K)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie supérieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position initiale

1. Attrapez la barre par-dessous. Le buste est droit.
2. Placez un pied dans chaque sangle de l'élastique de musculation. Les genoux sont légèrement pliés.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras, abdominaux et fessiers et hissez-vous avec les bras vers le haut jusqu'à ce que vous puissiez regarder par-dessus la barre.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.
5. Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que la position des coudes reste inchangée.

Renforcement des muscles du bras et du thorax (fig. L)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale

Position initiale

1. Placez-vous au milieu devant l'article, les jambes écartées de la largeur des hanches et le buste légèrement penché.
2. Attrapez les sangles des élastiques de musculation sur les côtés. Les coudes sont pliés.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et des abdominaux et tirez les élastiques de musculation devant le corps. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.

- Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que la position des coudes reste inchangée.

Renforcement des muscles du dos (fig. M)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie inférieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

- Asseyez-vous devant l'article avec les genoux pliés. Les jambes sont relevées et écartées de la largeur des hanches.
- Attrapez les sangles des élastiques de musculation et gardez le buste relevé. Les pouces sont tournés vers le haut. Les coudes sont légèrement pliés et les élastiques de musculation sont parallèles au sol.

Position finale

- Contractez les muscles des bras et des abdominaux et tirez les coudes vers l'arrière. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.
- Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à garder les muscles abdominaux contractés et le bassin droit. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Renforcement des biceps. « Biceps et fente » (fig. N)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie inférieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

- Agenouillez-vous sur une jambe, le dos tourné à l'article et placez l'autre jambe à un angle de 90 °.

- Attrapez les sangles des élastiques de musculation et gardez les bras droits vers le bas. Le dos des mains est dirigé vers l'arrière et les coudes sont légèrement pliés. Le buste est redressé.

Position finale

- Contractez les muscles des bras et des abdominaux et tirez les avant-bras vers le haut. Les bras sont collés contre le corps. Les paumes des mains sont tournées vers vous.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.
- Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale. Veillez à garder les coudes légèrement pliés.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences et changez de jambe.

Important : veillez à ce que la colonne vertébrale reste droite et que le haut des bras reste collé contre le buste.

Renforcement du muscle abdominal droit (fig. O)

 **Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale**

Fixez l'article dans la partie inférieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

- Placez-vous sur le dos et coincez vos pieds sous l'article. Pliez les jambes.
- Croisez les bras sur le thorax.

Position finale

- Contractez les muscles abdominaux et tirez le buste lentement vers le haut. Le bas du dos reste en permanence en bas. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.
- Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

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.

Renforcement des muscles du bras (fig. P)



Attention ! Respectez la longueur d'extension maximale

Fixez l'article dans la partie supérieure du cadre de porte, comme montré sur la figure.

Position de départ

1. Placez-vous au milieu, sous l'article, les jambes écartées de la largeur des hanches. Le buste est redressé et les genoux sont légèrement pliés.
2. Attrapez les sangles des élastiques de musculation et tenez un bras plié à hauteur des épaules. Tendez l'autre bras vers l'avant. Le bras n'est pas entièrement tendu. Le dos des mains est tourné vers le haut.

Position finale

3. Contractez les muscles du bras et tirez à tour de rôle les élastiques de musculation vers l'avant. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent basses.
4. Restez un moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que le buste reste droit pendant l'exercice et que le bras tendu reste légèrement plié.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous un exercice simple à faire. Après l'entraînement, faites l'exercice d'étirement 3 fois 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.

Rangement et entretien

N'oubliez jamais qu'un entretien et un nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et à la durée de la barre de traction pour porte. Rangez l'article toujours propre et sec dans une pièce tempérée. Nettoyer uniquement avec de l'eau, puis sécher avec un chiffon. IMPORTANT ! Ne pas nettoyer avec des nettoyeurs 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.

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 L211-4 à L211-13 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 est tenu de livrer 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 possède 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 : 292884

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be



Hartelijk gefeliciteerd! Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.



De niet-naleving van de veiligheidsinstructies kan tot ernstige blessures leiden.

In het leveringspakket inbegrepen

- 1 x deurrekstock
- 2 x veiligheidsbeugel
- 2 x trainingsbanden
- 4 x schroef en kunststofring voor schroefverbinding in het deurkozijn
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Max. belasting: 100 kg
Voor deurkozijnen van: 72 cm - 98 cm



Productiedatum (maand/jaar):
10/2017

Krachtlabel trainingsbanden

Strek lengte (cm) ca.	120	140	160	185
Kracht (N) ca.	35	45	50	61

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt ca. 20% (+/-)

Voorgeschreven gebruik

Dit artikel is een sporttoestel voor de montage in deurkozijnen met een max. breedte van 98 cm dat niet geschikt is voor een professionele training. De trainingsbanden dienen voor het stretchen en versterken van verschillende spiergroepen. Het artikel is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar, omdat kinderen de potentiële gevaren niet kunnen inschatten.

Bovendien omvat het artikel kleine onderdelen die door kinderen ingeslikt kunnen worden.



Veiligheidsinstructies voor de montage

- **Let op! Het artikel mag uitsluitend met in het deurkozijn vastgeschroefde eindkappen gebruikt worden!**
- De max. uitdraaiwijdte van 98 cm is aan beide eindstangen gemarkeerd, niet verder uitdraaien a.u.b.
- De montage dient door een volwassene uit gevoerd en vervolgens op stevigheid gecontroleerd te worden.
- **Let op! Het deurkozijn kan tijdens de montage beschadigd worden. Bij het te vast aantrekken kunnen er zich versporen of beschadigingen aan het deurkozijn voordoen.**
- De rubberen oppervlakken aan de uiteinden van het artikel moeten altijd volledig op het deurkozijn liggen.
- Gelieve de staat van het deurkozijn te controleren. Het artikel is geschikt voor deurkozijnen die minstens 72 cm en max. 98 cm breed zijn. Gelieve te controleren, of de wand achter het deurkozijn van beton of baksteen is, opdat de druk over de wand verdeeld kan worden en of voldoende stabiliteit gegarandeerd is! Als het deurkozijn van kunststof, aluminium of hout met een wanddikte van minder dan 7 mm is, geen montage uitvoeren, omdat de kozijnen in dit geval vermoedelijk niet stabiel genoeg zijn.
- De montage van het artikel moet altijd recht en centraal gebeuren. Controleer of het artikel niet kantelt.
- Niet aan deurkozijnen in de nabijheid van trappen bevestigen.



Veiligheidsinstructies voor het gebruik

Waarschuwing! Gevaar voor blessures!

- Het gebruik van het artikel gebeurt op eigen risico.
- Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg.

Gebruik het artikel niet indien uw lichaamsge-
wicht meer bedraagt.

- Gebruik het artikel uitsluitend voor het voorge-
schreven gebruik.
- Dit artikel mag uitsluitend gebruikt worden
door personen die met de veiligheidsinstructies
vertrouwd zijn.
- Telkens vóór gebruik dient de bevestiging
(blokkering) nagekeken te worden.
- Telkens vóór gebruik nogmaals de stevigheid
door vaste „trek“- en „schud“-bewegingen aan
het artikel controleren.
- Niet geschikt voor het aanbrengen van dyna-
mische onderdelen, zoals bv. schommels.
- Geen oefeningen doen, waarbij het hoofd
naar de grond wijst.
- Niet slingeren!
- Het artikel is alleen geschikt voor privégebruik.
- Controleer de trainingstoestellen telkens vóór
het begin van de training op beschadigingen
en slijtage. Indien u bijvoorbeeld scheuren in
de kunststofonderdelen of aan de touwen vast-
stelt, gebruikt u het apparaat niet meer. Gelie-
ve bij de controle bijzondere aandacht aan de
rubberen touwen te schenken.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training
begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid
het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te
warmen en in overeenstemming met uw ac-
tueel prestatievermogen te trainen
Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermo-
eidheid onderbreekt u de training onmiddellijk
en contacteert u uw arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oef-
eningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Bij problemen met uw gezondheid raadpleegt
u uw arts voordat u het artikel gebruikt. Als u
zich tijdens de oefeningen onwel voelt of
indien er zich tijdens de oefeningen klachten
voordoet, onderbreekt u de oefeningen
onmiddellijk en raadpleegt u een arts!
- Doe oefeningen met zoveel plaats tegenover
voorwerpen en andere personen, dat niemand
blessures kan oplopen.
- Houd de trainingsbanden altijd aangespannen
en let erop, niet weg te glijden!

- Breng de trainingsbanden altijd langzaam en
onder spanning terug tot in de beginpositie.
- De trainingsbanden zijn uitsluitend voor het
gebruik in combinatie met de deurrekstock te
gebruiken. De trainingsbanden mogen aan
geen andere voorwerpen bevestigd worden.
- De maximale streklengte van de trainingsban-
den bedraagt 185 cm.
- Trek de trainingsbanden niet boven de maxi-
male streklengte van 185 cm uit.
- Trek de trainingsbanden nooit in de richting
van het gezicht en wikkel ze nooit rond uw
hoofd, hals of borst.
- Gebruik de trainingsbanden niet voor andere
doeleinden (bv. als spankabel, sleepkabel of
dergelijke).
- Dit artikel is niet geschikt voor een therapeu-
tische training.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon
gelijktijdig gebruikt worden.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na
overleg met hun arts trainen.
- Voor een veilige training hebt u voldoende
plaats nodig. Neem tijdens de training in acht
dat er in elke richting minstens 0,6 m vrije
ruimte rond u en het artikel moet zijn.
- Let erop dat de karabijnhaken tijdens de
oefening niet in de ogen aaneenhaken om de
invloed van zijdelingse krachten te vermijden.

Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures voor kinderen!

- Laat kinderen dit artikel niet zonder toezicht
gebruiken. Vestig de aandacht op het correcte
gebruik van het trainingsinstrument en blijf
toezicht uitoefenen. Sta het gebruik uitsluitend
toe indien de mentale en fysieke ontwikkeling
van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is
dit artikel niet geschikt.

Gevaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat
gebruikt worden. Controleer het artikel telkens
vóór gebruik op beschadigingen of slijtage-
verschijnselen.

De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken.

- Bescherm het artikel tegen hoge temperaturen en vochtigheid.

Montage

Gereedschapslijst

Om het artikel in het deurkozijn vast te schroeven, hebt u een kruiskopschroevendraaier en een dienovereenkomstig geschikte boor nodig.

Vastschroeven van de veiligheidsseindkappen in het bovenste en onderste bereik van het deurkozijn. De deurrekstok moet met het bijgevoegde vastschroefmateriaal vast in het deurkozijn vastgeschroefd worden. Het vastschroeven biedt tijdens de training een hogere veiligheid en is absoluut noodzakelijk.

Let op: door de geboorde gaten beschadigt u uw deurkozijn voorgoed!

Gelieve daarbij het volgende in acht te nemen: boor met een kleine boor (1 - 2 mm) vooraf de twee gaten om het inschroeven te vergemakkelijken. Schroef dan de veiligheidskappen met de bolkopschroef vast aan. Gelieve erop te letten dat de gaten zich op dezelfde hoogte bevinden, zodat de rekstok horizontaal zit, omdat anders het optimale gebruik en de stevigheid in negatieve zin beïnvloed worden. Daarna monteert u de deurrekstok.

Montage van de veiligheidsbeugels (voor oefeningen met trainingsbanden)

 **Let op! Het gebruik van de veiligheidsbeugels is bij oefeningen met de trainingsbanden absoluut noodzakelijk.**

- Bij het vergrendelen van de deurrekstok in het deurkozijn moeten beide beugels in één richting en tegen de trekrichting van de trainingsbanden in geplaatst worden (afb. F)!
- Draai de kap af (afb. C).

- Zet de bijgeleverde veiligheidsbeugels op de deurrekstok (afb. D).
- Vervolgens schuift u de veiligheidsbeugel tot op de zwarte eindkap en schroeft u de beide onderdelen weer vast. Trek de schroefverbinding niet vast aan, omdat de veiligheidsbeugels voor de op een later tijdstip uit te voeren montage in het deurkozijn vrij draaibaar moeten zijn (afb. E).
- Na de vergrendeling van de deurrekstok in het deurkozijn trekt u de schroefverbinding van de veiligheidsbeugel vast aan.
- Haak de karabijnhaken van de trainingsbanden in de ogen van de veiligheidsbeugels vast. De opening van de karabijnhaak moet naar binnen wijzen (afb. F)
- Let erop dat de karabijnhaken tijdens de oefening niet in de ogen aaneenhaken om de invloed van zijdelingse krachten te vermijden.

Openen en vergrendelen

De getoonde draairichting geldt wanneer de middelste stand vastgehouden wordt en de uiteinden, zoals getoond, gedraaid worden. Zodra de stang in het kozijn lichtjes bevestigd is, kan alleen het middelste gedeelte gedraaid worden en wordt de draairichting omgekeerd (afb. G, H). Trek de deurrekstok zo vast aan totdat hij bij een plotse belasting niet meer te bewegen is (neem in acht dat een vervorming van het deurkozijn ondanks een correcte hantering kan plaatsvinden)! De uiteinden van de deurrekstok moeten altijd volledig op het deurkozijn liggen.

Trainingsinstructies

De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.

- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.

- Bepaal zelf de frequentie en intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer per week, telkens 10 minuten lang, en voer de frequentie en de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op. Hoe vaker en regelmatig u de oefeningen doet, hoe fitter en beter u zich voelt.



Let op! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

- Wanneer u met de training begint, volstaan 2-3 minuten per oefening. Bij een dagelijkse training kunt u de duur na ongeveer één week tot 5-10 minuten verlengen. De maximale trainingstijd mag echter niet meer dan 1 uur bedragen.
- Neem tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes en drink genoeg.



Let op!

Bij klachten of wanneer u zich onwel voelt, beëindigt u onmiddellijk de oefeningen en contacteert u uw arts.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij in dit verband enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Opwarmen van de hals- en nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai daarna langzaam uw hoofd in eerste instantie in de ene, dan in de andere richting.

Opwarmen van de armen en schouders

1. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na één minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders richting oren en laat uw schouders weer zakken.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na ca. 1 minuut achterwaarts.

Belangrijk: vergeet niet, rustig verder te ademen!

Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en breng het andere been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens het ene en dan het andere been omhoog en zet ter plaatse enkele stappen. Let erop dat u uw benen slechts zodanig omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt houden.

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Versteviging van de zijdelingse dijbeenspieren (afb. I)



Let op! Neem de maximale streklengte in acht.

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het onderste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga in het midden, zijdelings tegenover het artikel, staan.
2. Leg de lus van de trainingsband rond uw van de deur afgewende voet. De benen zijn heupbreed uit elkaar. Het bovenlichaam staat rechtop.
3. Buig lichtjes uw knieën en houd uw handen steunend op uw heup.

Endpositie

4. Span uw buikspieren aan en trek uw voet met de lus een paar centimeter zijwaarts van uw weg. Het bovenlichaam en het bekken blijven recht. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en uw schouders blijven beneden.
5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen en verander dan van been.

Opmerking: Als compenserende oefening dienen ook de binnenin liggende dijbeenspieren getraind te worden.

Verander hiervoor van positie en leid uw naar de deur toegekeerde voet in de lus van de trainingsband naar u toe.

Belangrijk: let er in het bijzonder op, het bekken recht te houden en de lichaamsspanning te handhaven.

Versteving van de triceps (afb. J)



Let op! Neem de maximale streklengte in acht.

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het bovenste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga in het midden vóór het deurkozijn staan. Uw benen zijn heupbreed uit elkaar en de knieën lichtjes gebogen.
2. Grijp de lussen van de trainingsbanden bovenlangs en houd ze vóór uw borst vast. Uw armen zijn gebogen en uw bovenarmen liggen dicht tegen het bovenlichaam. De handrug wijst naar u.

Eindpositie

3. Span de buikspieren aan en strek uw onderarmen naar beneden totdat de arm bijna gestrekt is. Uw polsen blijven recht. De schouders blijven beneden en uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenarmen dicht tegen het bovenlichaam liggen, de buikspieren aangespannen blijven, uw polsen recht en uw armen in de eindpositie lichtjes gebogen blijven.

Versteving van de arm- en borstspieren (afb. K)



Let op! Neem de maximale streklengte in acht.

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het bovenste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Grijp de stang onderlangs vast. Het bovenlichaam staat rechtop.

2. Zet telkens één voet in een trainingsbandlus. De knieën zijn lichtjes gebogen.

Eindpositie

3. Span de arm-, buik- en zitvlakspieren aan en trek u met uw armen naar boven totdat u boven de stand uit kunt wegglijken.
4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en schouders blijven beneden.
5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat de positie van uw ellebogen onveranderd blijft.

Versteving van de arm- en borstspieren (afb. L)



Let op! Neem de maximale streklengte in acht.

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het bovenste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga in het midden en heupbreed met lichtjes gebogen bovenlichaam vóór het artikel staan.
2. Grijp zijdelings de lussen van de trainingsbanden vast. De ellebogen zijn gebogen.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren aan en trek de trainingsbanden tot vóór uw lichaam. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat de positie van uw ellebogen onveranderd blijft.

Versteving van de rugspieren (afb. M)



Let op! Neem de maximale streklengte in acht.

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het onderste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga met gebogen knieën vóór het artikel zitten. Uw benen staan opgesteld en heupbreed uit elkaar.
2. Grijp de lussen van de trainingsbanden vast en houd het bovenlichaam omhoog gebracht. Uw duimen wijzen naar boven. De ellebogen zijn lichtjes gebogen en de trainingsbanden verlopen evenwijdig met de grond.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren aan en trek uw ellebogen naar achter. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop, de buikspieren aangespannen en het bekken recht te houden. Uw hoofd blijft in het verlengde van de wervelkolom.

Versteviging van de biceps - „Biceps in de uitvalstap“ (afb. N)

 **Let op! Neem de maximale streklengte in acht.**

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het onderste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Kniel met één been en met uw rug naar het artikel en zet het andere been in een hoek van 90° neer.
2. Grijp de lussen van de trainingsbanden vast en houd uw armen recht naar beneden. De handruggen wijzen naar buiten en de ellebogen zijn lichtjes gebogen. Het bovenlichaam staat rechtop.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren aan en trek uw onderarmen naar boven. Uw bovenarmen liggen dicht tegen uw lichaam. De handpalm wijst naar u.
4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.

5. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie. Let erop, uw ellebogen lichtjes gebogen te houden.

6. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen en verander dan van been.

Belangrijk: let erop dat de wervelkolom recht en de bovenarmen dicht tegen het bovenlichaam blijven.

Versteviging van de rechte buikspieren (afb. O)

 **Let op! Neem de maximale streklengte in acht.**

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het onderste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga op uw rug liggen en klem uw voeten onder het artikel. Buig uw benen.
2. Kruis uw armen op de borst.

Eindpositie

3. Span de buikspieren aan en trek het bovenlichaam langzaam naar boven. De onderrug blijft doorlopend beneden. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en de schouders beneden.

Versteviging van de armspieren (afb. P)

 **Let op! Neem de maximale streklengte in acht.**

Bevestig het artikel in de weergegeven positie in het bovenste gedeelte van het deurkozijn.

Beginpositie

1. Ga in het midden en heupbreed onder het artikel staan. Het bovenlichaam staat rechtop en uw knieën zijn lichtjes gebogen.

2. Grijp de lussen van de trainingsbanden vast en houd één arm gebogen op schouderhoogte. Strek uw andere arm naar voren. De arm wordt daarvoor helemaal gestrekt. De handruggen wijzen naar boven.

Eindpositie

3. Span de armspieren aan en trek beurtelings de trainingsbanden naar voren. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven beneden.
4. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam tijdens de oefening in een rechte positie en uw uitgestrekte arm lichtjes gebogen blijft.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u een eenvoudige oefening. Doe na de training de stretchoefening 3 keer per zijde à 15-30 seconden.

Nekspieren

1. Neem een ontspannen houding aan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met de linkerhand de rechterelleboog vast en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en haal één voet weg van de grond.
2. Draai langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Het bekken schuift u daarbij naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

Opslag, reiniging

Gelieve nooit te vergeten dat een regelmatig onderhoud en een regelmatige reiniging bijdragen tot de veiligheid en instandhouding van uw deurrekstock. Het artikel altijd droog en netjes in een op temperatuur gebrachte kamer opbergen. Uitsluitend met water reinigen en vervolgens met een reinigingsdoek droogvegen. **BELANGRIJK!** Nooit met chemische reinigingsmiddelen reinigen.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 292884

BE Service België

Tel.: 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400223
(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl



Srdečně blahopřejeme!

Vaši koupí jste se rozhodli pro jakostní produkt. Před uvedením do provozu se nejdříve seznámte s celým produktem.

Přečtěte si pozorně následující návod k obsluze.

Používejte produkt jen tak, jak je popsáno a jen v doporučených oblastech. Ušchovejte si tento návod. Při předávání produktu třetí osobě předávejte i všechny příslušné podklady.



Nedodržení bezpečnostních pokynů může vést k vážným úrazům.

Rozsah dodávky

- 1 x hrazda do dveří
- 2 x bezpečnostní úchyt
- 2 x tréninkové pásy
- 4 x šroub a plastový kroužek na zašroubování do zárubně dveří
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Max. zatížení: 100 kg
Pro dveřní zárubeň: 72 cm - 98 cm



Datum výroby (měsíc/rok):
10/2017

Tabulka sil tréninkových pásů

Délka natažení (cm) cca	120	140	160	185
Síla (N) cca	35	45	50	61

Tolerance síly činí cca 20% (+/-)

Použití ke stanovenému účelu

Tento výrobek je sportovní instrument k montáži do dveřní zárubně s max. šířkou 98 cm a není vhodný pro profesionální trénink. Tréninkové pásy slouží k protahování a posilování různých svalových skupin. Výrobek není vhodný pro děti do 14 let, protože děti neumí odhadnout potenciální nebezpečí. Výrobek kromě toho obsahuje malé dílce, které děti mohou spolknout.



Bezpečnostní pokyny pro montáž

• Pozor! Výrobek se smí používat pouze s koncovými kryty příšroubovanými do dveřní zárubně!

- Maximální rozpětí vytočení 98 cm je označeno na obou koncových tyčích, dále prosím nevytáčejte.
- Montáž musí provádět dospělý, který musí zkontrolovat pevnost připojení.
- **Pozor! Při montáži může dojít k poškození dveřní zárubně. Přílišné utahení může způsobit barevné stopy nebo poškození zárubně dveří.**
- Gumové plochy na konci výrobku musí stále úplně přiléhat k zárubni dveří.
- Překontrolujte prosím kvalitu dveřní zárubně. Výrobek se hodí pro dveřní zárubně, které jsou široké nejméně 72 cm a maximálně 98 cm. Překontrolujte prosím, zda stěna za dveřní zárubní je z betonu nebo cihel, aby se tlak rozděloval na zeď a byla dána dostatečná stabilita! Pokud je dveřní zárubeň z umělé hmoty, hliníku nebo ze dřeva a síla stěny méně než 7 mm, montáž prosím neprovádějte, protože zárubně v takovém případě pravděpodobně nejsou dostatečně stabilní.
- Montáž výrobku musí proběhnout vždy v rovině a na střed. Překontrolujte, zda výrobek není zpřičen.
- Neupevňujte do dveřních zárubní v blízkosti schodů.



Bezpečnostní pokyny pro používání

Varování! Nebezpečí úrazu!

- Používání výrobku se děje na vlastní nebezpečí.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 100 kg. Pokud je Vaše váha vyšší, výrobek nepoužívejte.
- Výrobek používejte výlučně ke stanovenému účelu.
- Tento výrobek smí používat pouze osoby, které jsou seznámeny s bezpečnostními pokyny.
- Upevnění (zaklesnutí) je nutné zkontrolovat před každým použitím.
- Pevnost kontrolujte před každým upotřebením ještě silným „zatřesením“ a „zataháním“ za výrobek.

- Připevňování dynamických součástí, jako např. houpaček, není vhodné.
- Neprovádějte cviky, při nichž hlava směřuje k zemi.
- Nelomcovat!
- Výrobek se hodí pouze pro privátní použití.
- Tréninkové nástroje kontrolujte před každým počátkem tréninku, zda nejsou poškozeny a opotřebený. Pokud byste např. viděli trhlinky na plastových dílech nebo na lankách, již nástroj nepoužívejte. Zvláštní pozornost při kontrole zaměřte na gumová lana.
- Poradte se s Vaším lékařem před tím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí pro trénink.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli, a trénujte podle svého aktuálního stavu výkonnosti. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a spojte se s Vaším lékařem.
- Návod k použití se zadáním cvikům uchovávejte stále po ruce.
- Při zdravotních problémech konzultujte před použitím výrobku svého lékaře. Pokud během cvičení nastane nevolnost nebo potíže, ihned cvičení přerušete a poradte se s lékařem!
- Cviky provádějte s takovým odstupem od předmětů a ostatních osob, aby nikdo nemohl být zraněn.
- Tréninkové pásy udržujte v tahu a dávejte pozor na to, abyste neuklouzli!
- Tréninkové pásy vždy uvádějte pomalu a napnuté zpět do výchozí polohy.
- Tréninkové pásy musí být používány výlučně ve spojení s hrazdou do dveří. Tréninkové pásy nesmí být upevňovány na žádné jiné předměty.
- Maximální délka roztažení tréninkových pásů představuje 185 cm.
- Neroztahujte tréninkové pásy přes maximální délku roztažení 185 cm.
- Nikdy neroztahujte tréninkové pásy ve směru k obličejí a nikdy si je neomotávejte kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Nepoužívejte tréninkové pásy pro jiné účely (např. jako napínací lano, vlečné lano nebo podobně).

- Tento výrobek se nehodí pro terapeutický trénink.
- Výrobek může v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Těhotné musí trénink provádět pouze po poradě se svým lékařem.
- K bezpečnému tréninku potřebujete dostatek místa. Při tréninku dodržujte, že v každém směru kolem Vás a kolem výrobku musí být minimálně 0,6 m volného prostoru.
- Dejte pozor na to, aby se karabinky během cvičení nezaklesly do smyček, abyste tak vyloučili působení bočních sil.



Zvláštní omezení – Nebezpečí úrazu dětí!

- Nedovolte dětem, aby bez dohledu používaly tento výrobek. Upozorněte je na správné používání tréninkového nástroje a zachovejte si dohled. Používání dovolte pouze tehdy, když to připouští duševní a tělesný vývoj dětí. Jako hračka tento výrobek není vhodný.



Nebezpečí kvůli opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v dokonalém stavu. Před každým použitím výrobek překontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškozeních již nesmíte výrobek používat.
- Výrobek chraňte před vysokými teplotami a vlhkostí.

Montáž

Seznam nářadí

Pro zašroubování do zárubně dveří potřebujete křížový šroubovák a odpovídající vhodný vrták.

Přišroubování bezpečnostních koncových krytů v horní a spodní části zárubně


Hrazda do dveří musí být pevně přišroubována do dveřní zárubně přibaleným materiálem pro přišroubování.

Přišroubování poskytuje vyšší bezpečnost během tréninku a povinně se vyžaduje.

Pozor: Vyvrtanými otvory poškodíte Vaši dveřní zárubeň natrvalo!

Přitom dbejte na následující: Dva otvory předvrtejte malým vrtákem (1 - 2 mm) tak, abyste usnadnili zašroubování. Potom pevně zašroubujte bezpečnostní kryty šroubem s půlkulatou hlavou. Dejte prosím pozor, aby otvory byly ve stejné výšce tak, aby hrazda seděla horizontálně, neboť jinak by byla nepříznivě ovlivněna pevnost a optimální používání. Pak namontujte hrazdu do dveří.

Montáž bezpečnostních úchytlů (pro cviky s bezpečnostními pásy)

 **Pozor! Používání bezpečnostních úchytlů je u cviků s tréninkovými pásy požadováno povinně.**

- Při aretování hrazdy ve dveřní zárubni musí být oba úchyty umístěny jedním směrem a proti směru tahu tréninkového pásu (obr. F)!
- Vytočte krytku (obr. C).
- Nasadte bezpečnostní úchyty dodávané se soupravou na hrazdu do dveří (obr. D).
- Potom posuňte bezpečnostní úchyt na černý koncový kryt a obě části opět sešroubujte. Šroubení neutahujte pevně, protože bezpečnostní úchyty musí být pro pozdější montáž do dveřní zárubně volně otočné (obr. E).
- Po aretování hrazdy ve dveřní zárubni šroubení bezpečnostního úchyty pevně dotáhněte.
- Zahákněte karabinky tréninkových pásů do smyček bezpečnostních úchytlů. Otvor karabinky musí směřovat dovnitř. (obr. F)
- Dbejte na to, aby se karabinky nezaklesly do smyček během cvičení, abyste tak vyloučili působení bočních sil.

Otevírání a aretování

Ukázaný směr otáčení funguje, dokud držíte středovou tyč a otáčíte konce, jak je ukázáno. Jakmile je tyč v zárubni lehce zafixována, dá se již otáčet pouze středovou částí a směr otáčení se obrátí (obr. G, H). Hrazdu do dveří utáhněte natolik, až s ní i při škrubavém zatěžování nelze pohybovat (Dejte pozor na to, že přes řádnou manipulaci může dojít k deformaci dveřní zárubně)! Konce dveřní hrazdy musí vždy úplně doléhat na dveřní zárubeň.

Tréninkové pokyny

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky naleznete v příslušné odborné literatuře.

- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno, netrénujte.
- Podle možnosti si nechte správné provedení cviků poprvé ukázat zkušeným fyzioterapeutem.
- Provádějte cviky nanejvýš tak dlouho, dokud se cítíte dobře, resp. tak dlouho, dokud můžete cvik provádět správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Sami si určujte četnost a intenzitu cvičení. Začínajte pomalu 2 až 3 krát týdně po 10 minutách a četnost a intenzitu cviků stupňujte postupně. Čím častěji a pravidelněji cvičení provádíte, tím lépe a volněji se budete cítit.

 **Pozor! Vyhnete se příliš vysoké intenzitě tréninku!**

- Když s trénováním začínáte, jsou na jedno cvičení dostačující 2-3 minuty. Při každodenním tréninku můžete jeho trvání zvýšit zhruba po jednom týdnu na 5-10 minut. Maximální čas tréninku by ovšem neměl překročit 1 hodinu.
- Mezi cviky provádějte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.

 **Pozor!**

Při potížích nebo nevolnosti cvičení ihned ukončete a spojte se s Vaším lékařem.

Zahřívání

Před každým tréninkem si udělejte čas na zahřátí. Následně Vám k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Tato cvičení byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

Zahřívání krčního a šíjového svalstva

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava.
2. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
3. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

Zahřívání paží a ramen

1. Oběma rameny kroužíte současně dopředu.
2. Po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kružíte střídavě levou a pravou paží vpřed a zhruba po jedné minutě vzad.

Důležité upozornění: Nezapomínejte přitom nadále klidně dýchat!

Zahřívání svalstva nohou

1. Postavte se na jednu nohu a zvedejte druhou nohu s pokrčeným kolenem cca 20 cm od země.
2. Nejprve otáčejte nadzvednutou nohu jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.
3. Poté vystřídejte svoji druhou nohu a tento cvik opakujte.
4. Zvedejte jednu nohu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Dbejte na to, abyste zvedali nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Návrhy cviků

V následující části Vám popíšeme několik z mnoha cviků.

Posilování bočního stehenního svalstva (obr. I)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztahení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze ve spodní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Postavte se do středu, bokem k výrobku.
2. Položte smyčku tréninkového pásu kolem chodidla odvráceného od dveří. Nohy jsou od sebe na šíři kyčlí. Trup je vzpřímený.
3. Lehce ohněte koleno a ruce držte opřené o kyčle.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svalstvo a táhněte chodidlo se smyčkou několik centimetrů od sebe do strany. Trup a pánev zůstávají rovné. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

5. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách a pak vystřídejte nohu.

Upozornění: Jako vyrovnávací cvičení by se měla trénovat i vnitřní část stehenního svalstva. Změňte proto svoji polohu stání a přitahujte chodidlo přivrácené nohy ke dveřím ve smyčce tréninkového pásu k sobě.

Důležité upozornění: Zvláštní pozornost věnujte tomu, abyste drželi pánev rovně a udržovali napnutí těla.

Posilování tricepsu (obr. J)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztahení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v horní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Postavte se do středu před dveřní zárubeň. Nohy jsou od sebe na šíři kyčlí a kolena lehce ohnuta.
2. Uchopte smyčky tréninkových pásů ze shora a pevně je držte před hrudníkem. Ruce jsou pokrčeny a horní část paží je těsně u trupu. Hřbet ruky směřuje k Vám.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a spusťte předloktí dolů, až je paže téměř natažena. Zápěstí zůstanou rovná. Ramena zůstanou dole a hlava v prodloužení páteře.
4. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby paže těsně přiléhaly k trupu, břišní svalstvo zůstalo napnuté, zápěstí rovná a paže v konečné poloze zůstaly lehce ohnuté.

Posilování svalstva paží a prsou (obr. K)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztahení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v horní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Uchopte tyč zespoda. Trup je vzpřímený.
2. Postavte jednu nohu do smyčky tréninkového pásu. Kolena jsou lehce pokrčena.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží, břišní a sedací a vytáhněte se pažemi nahoru, až se můžete podívat přes tyč.
4. Přitáhněte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby poloha Vašich loktů zůstala nezměněna.

Posilování svalstva paží a hrudníku (obr. L)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztažení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v horní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Postavte se do středu a v širce kyčlí s lehce ohnutým trupem před výrobek.
2. Uchopte smyčky tréninkových pásů po stranách. Lokty jsou pokrčeny.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a břicha a vytahujte tréninkové pásy před tělo. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby poloha Vašich loktů zůstala nezměněna.

Posilování zádového svalstva (obr. M)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztažení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v dolní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Posadte se s pokrčenými koleny před výrobek. Nohy jsou zapřeny o zem na šířku kyčlí.
2. Uchopte smyčky tréninkových pásů a udržujte nadzvednutý trup. Palce ukazují nahoru. Lokty jsou lehce ohnuty a tréninkové pásy ubíhají paralelně s podlahou.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a břicha a táhněte lokty dozadu. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, abyste drželi břišní svalstvo napnuté a pánev rovně. Hlava zůstává v prodloužení páteře.

Posilování bicepsu - „biceps při výpadu nohou vpřed“ (obr. N)

 **Pozor! Respektujte maximální délku roztažení**

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v dolní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Klekněte si na jednu nohu, zády k výrobku a druhou nohu postavte v úhlu 90°.
2. Uchopte smyčky tréninkových pásů a paže držte rovně dolů. Hřbety rukou směřují ven a lokty jsou lehce pokrčeny. Trup je vzpřímený.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a břicha a vytahujte předloktí nahoru. Horní část paží přiléhá těsně k tělu. Dlaně směřují k Vám.
4. Přitáhněte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy. Dbejte na to, abyste měli lokty lehce ohnuté.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách a pak vystřidejte nohu.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby páteř zůstala rovná a horní části paží byly těsně u trupu.

Posilování přímých břišních svalů (obr. O))

Pozor! Respektujte maximální délku roztahení

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v dolní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda a zapřete chodidla pod výrobkem. Pokrčte nohy.
2. Paže zkřížte na prsou.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a vytahujte trup pomalu nahoru. Spodní část zad zůstává průběžně dole. Přitáhněte lopatky k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Při cvičení dbejte na napnutí těla. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a ramena dole.

Posilování svalstva paží (obr. P)

Pozor! Respektujte maximální délku roztahení

Upevněte výrobek ve znázorněné poloze v horní části dveřní zárubně.

Výchozí poloha

1. Postavte se do středu v širší kyčli pod výrobek. Trup je vzpřímený a kolena lehce ohnuta.
2. Uchopte smyčky tréninkových pásů a jednu paži držte pokrčenou ve výši ramena. Druhou ruku natáhněte dopředu. Paži nenatahujte úplně. Hřbet ruky směřuje nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a vytahujte střídavě tréninkové pásy dopředu. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Zůstaňte okamžik v této poloze a pak přejděte pomalu do výchozí polohy.
5. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal během cviku v rovné poloze a vysunutá ruka byla lehce ohnuta.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte dostatek času na protahování. Následně pro Vás k tomu popisujeme jednoduché cvičení. Po tréninku provádějte protahovací cviky 3 krát na každou stranu po 15-30 sekundách.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhněte jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
2. Veďte pravou paži za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Vystřídejte strany a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se zpříma a zvedněte jedno chodidlo ze země.
2. Otáčejte s ním pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.
3. Po chvíli chodidlo vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby stehna zůstala paralelně vedle sebe. Pánev přitom vysunujte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Skladování, čištění

Nikdy prosím nezapomínejte, že pravidelná údržba a čištění přispívají k bezpečnosti a udržování Vaší dveřní hrazdy. Výrobek skladujte vždy suchý a čistý v temperovaném prostoru. Čistit pouze vodou a návazně utírat do sucha čistícím hadříkem. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!** Nikdy nečistěte agresivními čistícími prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.


Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladní stvrženku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejdříve upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 292884

 Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@lidl.cz



¡Enhorabuena!

Con la compra de este artículo ha adquirido un producto de excelente calidad.

Antes de utilizarlo por primera vez, familiarícese con él leyendo atentamente las siguientes instrucciones de uso.

Utilice el producto según lo indicado aquí y solo para los ámbitos de uso descritos. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas y, en el caso de que en algún momento entregara el producto a terceros, no se olvide de adjuntar también las presentes instrucciones.



El hecho de no seguir las indicaciones de seguridad puede provocar lesiones graves.

Contenido del suministro

- 1 barra de tracción
- 2 abrazaderas de seguridad
- 2 cintas de entrenamiento
- 4 tornillos y anillos de plástico para atornillar al marco de la puerta
- 1 manual de instrucciones

Datos técnicos



Carga máx.: 100 kg

Para marcos de puerta de: 72 cm - 98 cm



Fecha de fabricación (mes/año):

10/2017

Tabla de niveles de resistencia para las cintas tensoras

Longitud de extensión (cm) aprox.	120	140	160	185
Fuerza (N) aprox.	35	45	50	61

Margen de tolerancia de la fuerza: aprox. 20% (+/-)

Uso conforme a lo previsto

Este artículo ha sido diseñado para su montaje en marcos de puertas con un ancho máx. de 98 cm y no es apto para el entrenamiento profesional. Las cintas de entrenamiento se emplean para estirar y fortalecer diferentes grupos de músculos.

Este artículo no es apto para niños menores de 14 años, ya que éstos no pueden valorar los peligros que pueden derivarse del mismo. Además, el artículo posee piezas pequeñas que podrían ser ingeridas por ellos.



Indicaciones de seguridad para el montaje

- **¡Atención! El artículo debe emplearse únicamente con los capuchones finales atornillados en el marco de la puerta.**
- El ancho de extensión máximo de 98 cm está marcado en los dos extremos de la barra, por favor no lo sobrepase.
- El montaje debe realizarlo un adulto y se debe controlar la estabilidad del artículo.
- **¡Atención! El marco de la puerta podría sufrir daños durante el montaje. Si se aprieta demasiado, pueden aparecer restos de pintura o producirse daños en el marco de la puerta.**
- Las superficies de goma de los extremos del artículo siempre deben descansar completamente en el marco de la puerta.
- Por favor, compruebe el estado del marco de la puerta. El artículo es apto para marcos de puerta con un ancho mín. de 72 cm y máx. de 98 cm. ¡Por favor, compruebe si la pared detrás del marco de la puerta es de hormigón o ladrillos, para que la presión se pueda distribuir por la pared y ofrezca suficiente estabilidad! Si el marco de la puerta es de plástico, aluminio o madera con un espesor de pared inferior a 7 mm, le rogamos que no lo monte, ya que en ese caso es posible que no ofrezca suficiente estabilidad.
- El artículo debe montarse siempre recto y en el centro. Compruebe si el artículo está mal alineado.
- No lo fije en marcos de puerta cerca de escaleras.



Indicaciones de seguridad para el uso

¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones!

- El uso del artículo se realiza bajo su propio riesgo.

- Este artículo ha sido concebido para un peso corporal máximo de 100 kg. No use el artículo si excede este peso corporal.
- Emplee el artículo únicamente para el fin para el que ha sido creado.
- El artículo sólo debe ser empleado por personas que conozcan las indicaciones de seguridad.
- La fijación (enclavamiento) debe comprobarse antes de cada uso.
- Antes de cada uso debe volver a comprobarse la resistencia tirando y dando fuertes sacudidas al artículo.
- No apto para colocar piezas con movimiento, como p. ej. columpios.
- No practique ejercicios en los que la cabeza señale hacia el suelo.
- ¡No se columpie!
- El artículo es de uso exclusivamente doméstico.
- Compruebe si los aparatos de entrenamiento presentan daños y desgaste antes de empezar cualquier entrenamiento. No vuelva a usarlo si constata la existencia de, p. ej., grietas en las piezas de plástico o en las cintas. En sus controles, preste especial atención a las cintas de goma.
- Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento para asegurarse de que su estado de salud le permite realizarlo.
- No olvide calentar antes de empezar el entrenamiento y ejercítense conforme a su capacidad de rendimiento actual. Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a su médico si siente molestias, sensación de debilidad o cansancio.
- Guarde el manual de instrucciones con las explicaciones de los ejercicios a mano en todo momento.
- Si tiene problemas de salud, consulte a su médico antes de emplear el artículo. ¡Si siente algún tipo de malestar o molestias mientras realiza los ejercicios, interrúmpalos de inmediato y consulte a un médico!
- Realice los ejercicios manteniendo una distancia suficiente en relación a objetos y personas, para que nadie pueda sufrir lesiones.

- ¡Mantenga las cintas de entrenamiento en tensión en todo momento y tenga cuidado de no resbalsarse!
- Devuelva las cintas de entrenamiento a su posición original siempre lentamente y bajo tensión.
- Las cintas de entrenamiento deben emplearse únicamente junto con la barra de tracción y no deben fijarse a ningún otro objeto.
- La longitud de extensión máxima de las cintas de entrenamiento es de 185 cm.
- No sobrepase la longitud de extensión máxima de 185 cm cuando estire las cintas de entrenamiento.
- No tire en ningún caso de las cintas de entrenamiento en dirección a la cara y no se las enrolle nunca en la cabeza, el cuello o el pecho.
- No emplee las cintas de entrenamiento para otros fines (p. ej., como cable tensor, cable remolcador o similares).
- Este artículo no es apto para el entrenamiento terapéutico.
- El producto sólo puede emplearlo una persona a la vez.
- Las embarazadas siempre deberán consultar al médico antes de realizar los ejercicios.
- Para realizar un entrenamiento seguro, necesita disponer de suficiente espacio. Tenga en cuenta que durante el entrenamiento debe haber un espacio libre de 0,6 m como mínimo alrededor de usted y el aparato.
- Cuando realice el ejercicio tenga cuidado de que los mosquetones no se enganchan en los ojetes para evitar que actúen fuerzas laterales.



Tener especial cuidado – ¡Peligro de lesiones para niños!

- No deje que los niños usen este artículo sin vigilancia. Instruya sobre el uso correcto del dispositivo de entrenamiento y vigile su uso. Permita su uso únicamente si lo permite el desarrollo físico y mental de los niños. Este producto no es un juguete.



Peligros derivados del desgaste

- El artículo sólo debe emplearse si se encuentra en perfecto estado. Antes de cada uso compruebe que el producto no presente daños ni signos de desgaste. La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se comprueba con regularidad si presenta daños y desgaste. El artículo no podrá emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las altas temperaturas y la humedad.

Montaje

Lista de herramientas

Para atornillar en el marco de la puerta necesitará un destornillador de estrella y un taladro adecuado.

Atornillamiento de los capuchones finales de seguridad en la parte superior e inferior del marco de la puerta

La barra de tracción debe atornillarse firmemente al marco de la puerta con el material de atornillamiento adjunto.

El atornillamiento ofrece una mayor seguridad durante el entrenamiento, por lo que es obligatorio.

Atención: ¡Los orificios taladrados dañan el marco de la puerta de forma permanente!

Por favor, tenga en cuenta lo siguiente: Taladre los dos orificios primero con un taladro pequeño (1 - 2 mm) para facilitar el atornillamiento.

Atornille a continuación firmemente los capuchones de seguridad con el tornillo de cabeza semiredonda. Tenga cuidado de que los orificios estén a la misma altura para que la barra quede horizontal, ya que de lo contrario podrían verse afectados el buen uso y la estabilidad. Monte la barra de tracción a continuación.

Montaje de las abrazaderas de seguridad (para realizar ejercicios con cintas de entrenamiento)



¡Atención! El uso de las abrazaderas de seguridad es obligatorio si se realizan ejercicios con las cintas de entrenamiento.

- ¡Para enclavar la barra de tracción en el marco de la puerta, ambas abrazaderas deben colocarse en una dirección y contra el sentido de tracción de las cintas de entrenamiento (fig. F)!
- Extraiga la tapa girándola (fig. C).
- Ponga las abrazaderas de seguridad entregadas en la barra de tracción (fig. D).
- A continuación, introduzca las abrazaderas de seguridad por el capuchón final negro y vuelva a atornillar ambas piezas. No apriete completamente el atornillamiento, ya que las abrazaderas de seguridad se deben poder girar libremente para el montaje posterior (fig. E).
- Apriete el atornillamiento de las abrazaderas de seguridad firmemente después de enclavar la barra de tracción en el marco de la puerta.
- Enganche los mosquetones de las cintas de entrenamiento en los ojetes de las abrazaderas de seguridad. La apertura de los primeros debe señalar hacia el interior (fig. F).
- Cuando realice el ejercicio tenga cuidado de que los mosquetones no se enganchen en los ojetes, para evitar así que actúen fuerzas laterales.

Apertura y enclavamiento

La dirección de giro mostrada tiene validez si la barra central se para y los extremos se giran como se muestra. Una vez que la barra se haya fijado ligeramente en el marco, sólo se podrá girar la parte central y la dirección de giro se invierte (fig. G, H).

Apriete la barra de tracción con tanta firmeza que no pueda moverse ni siquiera ejerciendo cargas bruscas sobre ella (tenga en cuenta que el marco de la puerta podría deformarse aunque el manejo se haya realizado correctamente). Los extremos de la barra de tracción siempre deben descansar completamente en el marco de la puerta.

Indicaciones de entrenamiento

Los ejercicios que se exponen a continuación constituyen sólo una selección. Encontrará más ejercicios en la correspondiente bibliografía especializada.

- Caliente correctamente antes de cada sesión de entrenamiento.
- No entrene si está enfermo o no se encuentra bien.
- Si es posible, haga que la primera vez un fisioterapeuta experimentado le explique la correcta realización de los ejercicios.
- Realice los ejercicios siempre y cuando se encuentre bien o, en su caso, únicamente mientras pueda realizarlos correctamente.
- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- Determine usted mismo la frecuencia e intensidad de los ejercicios. Empiece lentamente con 10 minutos 2 o 3 veces por semana y aumente la frecuencia y la intensidad de los ejercicios paulatinamente. La realización frecuente y regular de los ejercicios hará que se sienta más sano y en forma.

¡Atención! ¡Evite realizar un entrenamiento excesivo!

- Cuando empiece a entrenar basta con realizar entre 2-3 minutos cada ejercicio. Si entrena a diario puede aumentar la duración a 5-10 minutos después de una semana aproximadamente. Sin embargo, el tiempo de entrenamiento máximo no debe superar 1 hora.
- Realice pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.

¡Atención!

Si siente algún tipo de malestar o molestias, interrumpa de inmediato los ejercicios y consulte a un médico.

Calentamiento

Tómese el tiempo suficiente para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio entre 2 y 3 veces.

Calentamiento de la musculatura de la nuca y el cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha.
2. Repita este movimiento 4 o 5 veces.
3. A continuación, realice movimientos circulares con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Calentamiento de los brazos y los hombros

1. Realice movimientos circulares con ambos hombros hacia delante.
2. Cambie de dirección después de un minuto.
3. Después, acerque los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante y, transcurrido aprox. 1 minuto, hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide en ningún momento de respirar con tranquilidad!

Calentamiento de la musculatura de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y levante la otra con la rodilla flexionada aprox. 20 cm del suelo.
2. Realice círculos con el pie levantado en una dirección y cambie de dirección transcurridos algunos segundos.
3. Cambie de pierna y repita este ejercicio.
4. Levante las piernas sucesivamente y muévase algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de levantar las piernas sólo de forma que pueda mantener bien el equilibrio.

Ejercicios propuestos

A continuación vamos a presentar algunos de los muchos ejercicios existentes.

Fortalecimiento de la musculatura lateral del muslo (fig. 1)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte inferior del marco de la puerta.

Posición de salida

1. Póngase en el centro, a un lado del artículo.

- Colóquese el lazo de la cinta de entrenamiento alrededor del pie más alejado de la puerta. Las piernas están separadas a la anchura de las caderas y el tronco recto.
- Flexione la rodilla ligeramente y apoye las manos en la cadera.

Posición final

- Tense los músculos abdominales y separe el pie con el lazo algunos centímetros de usted por el lateral. El tronco y la pelvis permanecen rectos. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
- Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
- Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas y cambie de pierna.

Nota: Como compensación debería entrenarse también la musculatura interior del muslo.

Para ello, cambie de posición y acerque el pie vuelto hacia la puerta dentro del lazo de la cinta de entrenamiento hacia usted.

Importante: Tenga especial cuidado de mantener la pelvis recta y la tensión del cuerpo.

Fortalecimiento del tríceps (fig. J)

 **¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima**

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte superior del marco de la puerta.

Posición de salida

- Póngase en el centro, delante del marco de la puerta. Las piernas están separadas a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
- Agarre los lazos de las cintas de entrenamiento desde arriba y sujételos firmemente delante del pecho. Los brazos se encuentran flexionados y la parte superior del brazo está muy pegada al tronco. El dorso de la mano debe señalar hacia usted.

Posición final

- Tense los músculos abdominales y estire los antebrazos hacia abajo hasta que el brazo esté casi estirado. Las muñecas permanecen rectas. El hombro permanece abajo y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.

- Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
- Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga cuidado de que los brazos estén muy pegados al tronco, los músculos abdominales permanezcan tensos, las muñecas rectas y los brazos ligeramente flexionados en la posición final.

Fortalecimiento de los músculos pectorales y del brazo (fig. K)

 **¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima**

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte superior del marco de la puerta.

Posición de salida

- Agarre la barra por abajo con el tronco recto.
- Meta los pies en los lazos de las cintas de entrenamiento con las rodillas ligeramente flexionadas.

Posición final

- Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos y súbase con los brazos hacia arriba, hasta que pueda mirar por encima de la barra.
- Acerque los omóplatos a la columna vertebral. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
- Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
- Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga cuidado de no cambiar la posición de los codos.

Fortalecimiento de los músculos pectorales y del brazo (fig. L)

 **¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima**

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte superior del marco de la puerta.

Posición de salida

- Colóquese en el centro con las piernas separadas a la anchura de las caderas y el tronco ligeramente flexionado delante del artículo.

2. Coja los lazos de las cintas de entrenamiento por los lados con los codos flexionados.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los brazos y estire las cintas de entrenamiento delante del cuerpo. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
4. Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
5. Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga cuidado de no cambiar la posición de los codos.

Fortalecimiento de la musculatura de la espalda (fig. M)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte inferior del marco de la puerta.

Posición de salida

1. Siéntese con las rodillas flexionadas delante del artículo. Las piernas están abiertas y separadas a la anchura de las caderas.
2. Agarre los lazos de las cintas de entrenamiento y mantenga el tronco elevado. Los pulgares señalan hacia arriba. Los codos están levemente flexionados y las cintas de entrenamiento transcurren paralelas al suelo.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los brazos y desplace los codos hacia atrás. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
4. Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
5. Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga cuidado de mantener los músculos abdominales tensos y la pelvis recta. La cabeza permanece en la prolongación de la columna vertebral.

Fortalecimiento del bíceps „Bíceps en estocada“ (fig. N)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte inferior del marco de la puerta.

Posición de salida

1. Arrodílese con una pierna de espaldas al artículo y coloque la otra pierna en un ángulo de 90°.
2. Agarre los lazos de las cintas de entrenamiento y mantenga los brazos rectos hacia abajo. Los dorsos de las manos señalan hacia fuera y los codos están ligeramente flexionados. El tronco está recto.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los brazos y desplace los antebrazos hacia arriba. La parte superior de los brazos está pegada al cuerpo. La superficie interior de la mano debe señalar hacia usted.
4. Acerque los omóplatos a la columna vertebral. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
5. Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida. Tenga cuidado de mantener los codos ligeramente flexionados.
6. Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas y cambie de pierna.

Importante: Tenga cuidado de mantener la columna vertebral recta y la parte superior de los brazos pegada al tronco.

Fortalecimiento de los músculos abdominales rectos (fig. O)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte inferior del marco de la puerta.

Posición de salida

1. Túmbese boca arriba, enganche los pies debajo del artículo y flexione las piernas.
2. Cruce los brazos sobre el pecho.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y desplace el tronco lentamente hacia arriba.

- La parte inferior de la espalda no se levanta en ningún momento. Acerque los omóplatos a la columna vertebral. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
4. Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
 5. Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga la tensión del cuerpo mientras realiza el ejercicio. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin levantar los hombros.

Fortalecimiento de los músculos del brazo (fig. P)

¡Atención! Tenga en cuenta la longitud de extensión máxima

Fije el artículo en la posición que se representa de la parte superior del marco de la puerta.

Posición de salida

1. Póngase en el centro con las piernas separadas a la anchura de las caderas debajo del artículo. El tronco debe estar recto y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Agarre los lazos de las cintas de entrenamiento y mantenga un brazo flexionado a la altura del hombro. Estire el otro brazo hacia delante. El brazo no se estira completamente. Los dorsos de las manos deben señalar hacia arriba.

Posición final

3. Tense los músculos del brazo y desplace las cintas de entrenamiento hacia delante de forma alternativa. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y los hombros permanecen bajos.
4. Permanezca un momento en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
5. Repita el ejercicio 10-15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga cuidado de que el tronco permanezca recto y el brazo estirado esté ligeramente flexionado mientras realiza el ejercicio.

Estiramiento

Tómese el tiempo suficiente para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describiremos un sencillo ejercicio para ello. Tras el entrenamiento estire 3 veces durante 15-30 segundos por cada lado.

Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie relajado. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, después, hacia la derecha. Este ejercicio permite estirar los laterales del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Musculatura de las piernas

1. Colóquese recto y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: Tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos. La pelvis se desplaza hacia delante y el tronco permanece recto.

Almacenamiento y limpieza

No olvide nunca que el mantenimiento y la limpieza regulares contribuyen a la seguridad y la conservación de la barra de tracción. Guarde el artículo siempre seco y limpio en un lugar a temperatura templada. Limpiar únicamente con agua y secar a continuación con un paño. ¡IMPORTANTE! No usar productos de limpieza agresivos bajo ninguna circunstancia.

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y el material de embalaje conforme a la normativa legal local en la actualidad. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

Este producto se fabrica con gran esmero y bajo control continuo. Este producto tiene una garantía de tres años a partir de la fecha de compra. Por favor, guarde el tiquet de compra. La garantía solamente es válida para defectos de material o de fabricación y queda anulada en caso de tratamiento inapropiado o indebido. Sus derechos legales, especialmente el de régimen de garantía, no se ven restringidos por esta garantía.

En caso de una eventual reclamación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente que le indicamos más abajo o envíenos un correo electrónico.

Nuestros trabajadores le informarán con la mayor rapidez posible sobre cómo proceder. En todos los casos le ofrecemos una atención personalizada.

El periodo de garantía no se verá prolongado por reparaciones en garantía, garantía legal o como servicio de la casa. Esto es válido también para las piezas reemplazadas o reparadas. Las reparaciones realizadas una vez transcurrido el periodo de garantía se deberán pagar.

IAN: 292884

ES Servicio España

Tel.: 902 59 99 22
(0,08 EUR/Min.
+ 0,11 EUR/llamada
(tarifa normal))
(0,05 EUR/Min.
+ 0,11 EUR/llamada
(tarifa reducida))

E-Mail: deltasport@lidl.es



Muitos Parabéns!

Com a sua compra optou por um produto de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se o com o produto.

Para o efeito leia com atenção o seguinte manual de instruções.

Utilize o produto apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarda estas instruções em lugar seguro. No caso de transferir o produto para terceiros, faça-a acompanhar de todos os documentos.



O desrespeito das indicações de segurança pode causar ferimentos graves.

Material fornecido

- 1 barra para porta
- 2 arcos de segurança
- 2 tiras de treino
- 4 parafusos e anéis de plástico para união roscada na armação da porta
- 1 manual de instruções

Dados técnicos



Carga máx.: 100 kg

Para armação de porta de:
72 cm - 98 cm



Data de fabrico (mês/ano):
10/2017

Tabela de esforço dos elásticos de exercício

Comprimento esticado (cm) aprox.	120	140	160	185
Força (N) aprox.	35	45	50	61

O intervalo de tolerância para a força é de aprox. 20% (+/-)

Utilização prevista

Este artigo é um equipamento desportivo para a montar em armações de portas com uma largura máx. de 98 cm, não sendo indicado para o treino profissional. As tiras de treino servem para alongar e ao fortalecer diferentes grupos musculares. O artigo não é indicado para crianças com idade inferior a 14 anos, pois estas não conseguem avaliar os potenciais riscos.

Além disso, o artigo contém peças pequenas que podem ser ingeridas pelas crianças.



Indicações de segurança relativas à montagem

- **Atenção! O artigo só pode ser usado com as capas aparafusadas na armação da porta!**
- A extensão máx. de rotação de 98 cm está marcada nas duas barras terminais. Não estender para além dessas marcas.
- A montagem deve ser realizada por um adulto e, em seguida, a sua estabilidade deve ser verificada.
- **Atenção! A armação da porta pode ser danificada durante a montagem. Se apertar demasiado podem ocorrer riscos na tinta ou danos na armação da porta.**
- As superfícies em borracha nas extremidades do artigo têm de estar completamente por cima da armação da porta.
- Verifique o estado da armação da porta. O artigo é indicado para armações de porta com uma largura mín. de 72 cm e máx. de 98 cm. Verifique se a parede por trás da armação da porta é de betão ou de tijolo para que a pressão se possa distribuir pela parede e exista estabilidade suficiente! Não monte o equipamento se a armação da porta for de plástico, alumínio ou madeira com uma espessura inferior a 7 mm, pois esta armação provavelmente não terá estabilidade suficiente.
- O artigo deve ser sempre montado alinhado e centrado. Verifique se o artigo está desalinhado.
- Não fixar em armações de porta perto de escadas.



Indicações de segurança relativas à utilização

Aviso! Perigo de ferimentos!

- A utilização do artigo ocorre por sua conta e risco.
- Este artigo foi concebido para um peso máximo de 100 kg. Não utilize o artigo, se o seu peso for superior ao indicado.

- Utilize o artigo exclusivamente para a finalidade prevista.
- Este artigo apenas deve ser usado por pessoas que estejam familiarizadas com as indicações de segurança.
- Verifique a fixação (bloqueamento) antes de qualquer utilização.
- Antes de qualquer utilização, verifique novamente a estabilidade, puxando e sacudindo o artigo.
- Não indicado para a colocação de peças dinâmicas, por ex. baloiço.
- Não executar exercícios, nos quais a cabeça fique virada para o chão.
- Não baloiçar!
- O artigo é indicado apenas para o uso privado.
- Antes do início do treino, verifique se os equipamentos desportivos apresentam danos ou desgaste. Não volte a utilizar o equipamento, se detetar, por ex., fissuras nas peças de plástico ou nas cordas. Durante a verificação preste especial atenção às cordas elásticas.
- Consulte o seu médico antes de iniciar o treino. Certifique-se de que está fisicamente apto para o treino.
- Faça sempre um aquecimento antes do treino e treine de acordo com a sua capacidade atual. Se sentir desconforto, fraqueza ou cansaço, interrompa o treino imediatamente e consulte o seu médico.
- Guarde o manual de instruções juntamente com o guia de exercícios num local sempre acessível.
- Se tiver problemas de saúde, pergunte ao seu médico se pode usar o artigo. Se, durante os exercícios, sentir indisposição ou desconforto, interrompa o treino imediatamente e consulte um médico!
- Execute os exercícios mantendo uma distância suficiente em relação a objetos ou outras pessoas, de forma a não ferir ninguém.
- Mantenha as tiras de treino sempre sob tensão e preste atenção para não escorregar!
- Voltar a colocar as tiras de treino na posição inicial sempre de forma lenta e mantendo a tensão.

- As tiras de treino devem ser usadas exclusivamente em conjunto com a barra para porta. As tiras de treino não podem ser fixadas noutros objetos.
- O comprimento de expansão máximo das tiras de treino é de 185 cm.
- Não puxe as tiras de treino para além do comprimento de expansão máximo de 185 cm.
- Nunca puxe as tiras de treino no sentido da cara e nunca as enrole à volta da cabeça, pescoço ou peito.
- Não utilize as tiras de treino para outras finalidades (por ex. como cabo tensor, reboque ou semelhante).
- Este artigo não previsto é indicado para um treino terapêutico.
- O artigo apenas pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- As grávidas apenas podem executar o treino após consultar o médico.
- Necessita de ter espaço suficiente para treinar de forma segura. Durante o treino, certifique-se de que existe um espaço livre de, pelo menos, 0,6 m em todas as direções, em seu redor e em redor do artigo.
- Certifique-se de que os mosquetões não engatam nos olhais durante o exercício para evitar a ação de forças laterais.

Cuidado especial – risco de ferimentos para crianças!

- Não deixe que as crianças usem este artigo sem supervisão. Alerta-as para a utilização correta do equipamento de treino e supervisione-as. Apenas permita a utilização por parte de crianças com um desenvolvimento intelectual e físico adequado. Este artigo não deve ser usado como brinquedo.

Perigos devido a desgaste

- O artigo só deve ser usado em perfeitas condições. Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste. A segurança do artigo apenas pode ser garantida quando se verifica regularmente a presença de danos e desgaste. Se o artigo apresentar danos, não o deve voltar a usar.

- Proteja o artigo de temperaturas elevadas e da humidade.

Montagem

Lista de ferramentas

Necessita de uma chave de parafusos Philips e de uma broca adequada para o aparafusamento na armação da porta.

União roscada das tampas de extremidade de segurança na área superior e inferior da moldura da porta

A barra para porta tem de ser aparafusada na armação da porta com o material para aparafusamento fornecido. O aparafusamento oferece uma maior segurança durante o treino e é obrigatório.

Atenção: A realização dos furos irá danificar permanentemente a armação da sua porta!

Tenha o seguinte em atenção: Faça os dois furos com uma pequena broca (1 - 2 mm) para facilitar o aparafusamento. Em seguida, enrosque as capas de segurança com o parafuso de cabeça semi-redonda. Certifique-se de que os furos estão à mesma altura para que a barra fique na horizontal, caso contrário não se poderá garantir uma utilização e estabilidade ideais. Em seguida, monte a barra para porta.

Montagem dos arcos de segurança (para exercícios com tiras de treino)

 **Atenção! É obrigatório usar os arcos de segurança em exercícios com tiras de treino.**

- Ao bloquear a barra na armação da porta é necessário colocar os dois arcos no mesmo sentido e no sentido contrário ao da tração das tiras de treino (fig. F)!
- Desenrosque a capa (fig. C).
- Coloque os arcos de segurança fornecidos na barra para porta (fig. D).
- Em seguida, empurre o arco de segurança para a capa preta e enrosque novamente ambas as peças. Não aperte demasiado o aparafusamento, pois os arcos de segurança têm de poder ser girados para a montagem posterior na armação da porta (fig. E).

- Após o bloqueio da barra na armação da porta, aperte com firmeza o aparafusamento do arco de segurança.
- Engate os mosquetões das tiras de treino nos olhais dos arcos de segurança. A abertura do mosquetão tem de estar virada para dentro. (fig. F)
- Certifique-se de que os mosquetões não engatam nos olhais durante o exercício para evitar a ação de forças laterais.

Abertura e bloqueio

O sentido de rotação indicado é válido quando a barra central é fixada e as extremidades são giradas, conforme ilustrado. Assim que a barra estiver ligeiramente fixada na armação, apenas pode ser girada a parte central e o sentido de rotação inverte-se (fig. G, H).

Aperte a barra para porta até esta deixar de se mover mesmo com um solavanco (tenha em atenção que pode ocorrer uma deformação da armação da porta mesmo apesar do manuseamento correto)! As extremidades da barra para porta têm de estar completamente por cima da armação da porta.

Indicações de treino

Os seguintes exercícios são apenas uma seleção de exercícios possíveis. Informe-se sobre outros exercícios na respetiva documentação.

- Faça um aquecimento antes de cada treino.
- Não treine quando se sentir doente ou indisposto.
- Se possível, na primeira vez observe a execução correta dos exercícios realizada por um fisioterapeuta.
- Execute os exercícios enquanto se sentir confortável ou enquanto os conseguir fazer corretamente.
- Use vestuário desportivo confortável e sapatinhas.
- Estabeleça a frequência e a intensidade dos seus exercícios. Comece lentamente com 2 a 3 vezes por semana, 10 minutos cada, e aumente gradualmente a frequência e a intensidade dos exercícios. Quanto mais frequente e regular for o exercício, melhor e mais em forma se irá sentir.

Atenção! Evite uma intensidade de treino demasiado alta!

- Quando começar a treinar são suficientes 2-3 minutos por exercício. Quando o treino for diário, após uma semana pode aumentar a duração para 5-10 minutos. O tempo máximo de treino não deve ultrapassar 1 hora.
- Faça pausas suficientemente longas entre os exercícios e beba líquidos.

Atenção!

Se sentir desconforto ou indisposição, pare imediatamente o exercício e contacte o seu médico.

Aquecimento

Antes do treino, reserve tempo suficiente para o aquecimento. Em seguida, iremos descrever alguns exercícios simples. Deverá repetir os exercícios 2 a 3 vezes.

Aquecimento dos músculos do pescoço e da nuca

1. Vire lentamente a cabeça para a esquerda e para a direita.
2. Repita este movimento 4 a 5 vezes.
3. Mova a cabeça em círculos, primeiro num sentido e depois no outro.

Aquecimento dos braços e ombros

1. Rode os dois ombros ao mesmo tempo para a frente.
2. Troque de sentido após um minuto.
3. Em seguida, levante os ombros no sentido das orelhas e volte a deixá-los cair.
4. Rode alternadamente o braço esquerdo e o braço direito para a frente e, após 1 minuto, para trás.

Importante: Não se esqueça de respirar com calma!

Aquecimento dos músculos das pernas

1. Apoie-se numa perna e levante a outra com o joelho dobrado a aprox. 20 cm do solo.
2. Rode, primeiro, o pé que está levantado num sentido e troque de sentido após alguns segundos.

3. Em seguida, troque para a outra perna e repita este exercício.
4. Levante as pernas sucessivamente e dê alguns passos. Certifique-se de que levanta as pernas apenas até onde conseguir permanecer em equilíbrio.

Sugestões de exercícios

Em seguida, são apresentados alguns exercícios.

Fortalecimento dos músculos laterais da coxa (fig. 1)

Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo

Fixe o artigo na posição indicada na parte inferior da armação da porta.

Posição inicial

1. Coloque-se no centro, de lado para o artigo.
2. Coloque a argola da tira de treino em redor do pé mais afastado da porta. As pernas estão afastadas à largura da anca. O tronco está direito.
3. Dobre ligeiramente os joelhos e mantenha as mãos pousadas na anca.

Posição final

4. Contraia os abdominais e puxe o pé com a argola alguns centímetros para o lado, afastando-o de si. O tronco e as costas permanecem direitos. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
5. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresso lentamente à posição inicial.
6. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries e, em seguida, troque de perna.

Nota: Como exercício de compensação também devem ser treinados os músculos interiores da coxa.

Para isso, altere a posição de partida e puxe para si o pé do lado da porta com a argola da tira de treino.

Importante: Tenha especial atenção para manter as costas direitas e o corpo contraído.

Fortalecimento dos tríceps (fig. J)



Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo

Fixe o artigo na posição indicada na parte superior da armação da porta.

Posição inicial

1. Coloque-se no centro, à frente da armação da porta. As pernas estão afastadas à largura da anca e os joelhos ligeiramente dobrados.
2. Agarre nas argolas das tiras de treino por cima e segure-as em frente ao peito. Os braços estão dobrados e os antebraços estão junto ao tronco. As costas das mãos estão viradas para si.

Posição final

3. Contraia os abdominais e estique os antebraços para baixo até o braço ficar quase esticado. Os pulsos permanecem direitos. Os ombros permanecem em baixo e a cabeça está alinhada com a coluna vertebral.
4. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
5. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que os braços estão junto ao tronco, os abdominais estão contraídos, os pulsos fixos e os braços ligeiramente dobrados na posição final.

Fortalecimento dos músculos dos braços e do peito (fig. K)



Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo

Fixe o artigo na posição indicada na parte superior da armação da porta.

Posição inicial

1. Agarre na barra por baixo. O tronco está direito.
2. Coloque cada pé numa argola da tira de treino. Os joelhos estão ligeiramente dobrados.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços, os abdominais e os glúteos e eleve-se com os braços até conseguir ver por cima da barra.

4. Puxe as omoplatas no sentido da coluna. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
5. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
6. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que a posição dos seus cotovelos se mantém inalterada.

Fortalecimento dos músculos dos braços e do peito (fig. L)



Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo

Fixe o artigo na posição indicada na parte superior da armação da porta.

Posição inicial

1. Posicione-se no centro e com as pernas afastadas à largura da anca com o tronco ligeiramente dobrado à frente do artigo.
2. Agarre nas argolas das tiras de treino de lado. Os cotovelos estão dobrados.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços e os abdominais e puxe as tiras de treino em frente ao corpo. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
4. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
5. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que a posição dos seus cotovelos se mantém inalterada.

Fortalecimento dos músculos das costas (fig. M)



Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo

Fixe o artigo na posição indicada na parte inferior da armação da porta.

Posição inicial

1. Sente-se à frente no artigo com os joelhos dobrados. As pernas estão posicionadas e afastadas à largura da anca.

2. Agarre nas argolas das tiras de treino e mantenha o tronco elevado. Os polegares estão virados para cima. Os cotovelos estão ligeiramente dobrados e as tiras de treino são esticadas paralelamente ao chão.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços e os abdominais e puxe os cotovelos para trás. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
4. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
5. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que mantém os abdominais contraídos e as costas direitas. A cabeça permanece alinhada com a coluna vertebral.

Fortalecimento dos bíceps - „Bíceps com lunge“ (fig. N)

 **Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo**

Fixe o artigo na posição indicada na parte inferior da armação da porta.

Posição inicial

1. Com as costas viradas para o artigo, ajoelhe-se com uma perna no solo e posicione a outra num ângulo de 90°.
2. Agarre nas argolas das tiras de treino e mantenha os braços esticados para baixo. As costas das mãos estão viradas para fora e os cotovelos estão ligeiramente dobrados. O tronco está direito.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços e os abdominais e puxe os antebraços para cima. Os braços permanecem junto ao corpo. A palma da mão está virada para si.
4. Puxe as omoplatas no sentido da coluna. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
5. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial. Certifique-se de que mantém os cotovelos ligeiramente dobrados.
6. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries e, em seguida, troque de perna.

Importante: Certifique-se de que mantém a coluna direita e os braços junto ao tronco.

Fortalecimento dos abdominais frontais (fig. O)

 **Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo**

Fixe o artigo na posição indicada na parte inferior da armação da porta.

Posição inicial

1. Deite-se de costas e prenda os pés por baixo do artigo. Dobre as pernas.
2. Cruze os braços por cima do peito.

Posição final

3. Contraia os abdominais e puxe o tronco lentamente para cima. A parte inferior das costas permanece sempre no chão. Puxe as omoplatas no sentido da coluna. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
4. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
5. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que mantém o corpo contraído durante o exercício.

Mantenha a cabeça alinhada com a coluna e os ombros para baixo.

Fortalecimento dos músculos dos braços (fig. P)

 **Atenção! Respeite o comprimento de expansão máximo**

Fixe o artigo na posição indicada na parte superior da armação da porta.

Posição inicial

1. Posicione-se no centro, com as pernas afastadas à largura da anca, debaixo do artigo. O tronco está direito e os joelhos estão ligeiramente dobrados.
2. Agarre nas argolas das tiras de treino e mantenha um braço dobrado à altura do ombro. Estique o outro braço para a frente. O braço não é esticado na totalidade. As costas das mãos estão viradas para cima.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços e puxe alternadamente as tiras de treino para a frente. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e os ombros permanecem para baixo.
4. Permaneça nesta posição durante algum tempo e regresse lentamente à posição inicial.
5. Repita este exercício 10 - 15 vezes em três séries.

Importante: Certifique-se de que mantém o seu tronco direito e o braço ligeiramente dobrado durante o exercício.

Alongamentos

Após o treino, reserve tempo suficiente para os alongamentos. Em seguida, iremos descrever um exercício simples. Faça os alongamentos após o treino, repetindo os exercícios 3 vezes de cada lado durante 15-30 segundos.

Músculos do pescoço

1. Posicione-se de forma relaxada. Com a mão vire a cabeça suavemente para a esquerda e, depois, para a direita. Este exercício serve para alongar as partes laterais do seu pescoço.

Braços e ombros

1. Com as costas direitas, dobre ligeiramente os joelhos.
2. Passe o braço direito por trás da cabeça até a mão direita se encontrar entre as omoplatas.
3. Com a mão esquerda agarre no cotovelo direito e puxe-o para trás.
4. Troque de lado e repita o exercício.

Músculos das pernas

1. Coloque-se direito e levante um pé do chão.
2. Mova-o lentamente em círculos, primeiro num sentido e depois no outro.
3. Após algum tempo, troque de pé.

Importante: Certifique-se de que as suas coxas permanecem paralelas. Empurre as costas para a frente, mantendo o tronco direito.

Armazenamento e limpeza

Nunca se esqueça da importância da manutenção e limpeza regulares para a segurança e conservação da sua barra para porta. Guarde sempre o artigo limpo e seco num local com uma temperatura amena.

Lavar apenas com água e, de seguida, secar com um pano de limpeza. **IMPORTANTE!** Nunca limpar com produtos de limpeza abrasivos.


Instruções para a eliminação

Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais atuais. Os materiais da embalagem, como por ex. o saco de plástico, não devem estar ao alcance das crianças. Guarde o material da embalagem fora do alcance das crianças.

Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

O produto foi produzido com os maiores cuidados e sob constante controlo. Com este produto obtém uma garantia de três anos, válida a partir da data de aquisição. Guarde o talão de compra. A garantia apenas é válida para defeitos de material e fabrico e é anulada em caso de utilização errada ou inadequada do produto. Os seus direitos legais, especialmente os direitos de garantia do consumidor, não são limitados pela presente garantia. Em caso de eventuais reclamações, queira contactar o serviço de atendimento abaixo mencionada ou entre em contacto conosco via e-mail. Os nossos empregados do serviço de atendimento irão combinar consigo o mais rapidamente possível o procedimento subsequente. Atendê-lo-emos pessoalmente em cada caso. Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia. Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 292884

 Assistência Portugal
Tel.: 70778 0005
(0,12 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.pt

