



## PUSH UP BARS

(GB) (IE) (NI)

### **PUSH UP BARS**

Instructions for use

(FR) (BE)

### **POIGNÉES D'APPUI**

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

### **LIEGESTÜTZGRIFFE**

Gebrauchsanweisung

(DK)

### **PUSH-UP GREB**

Brugervejledning

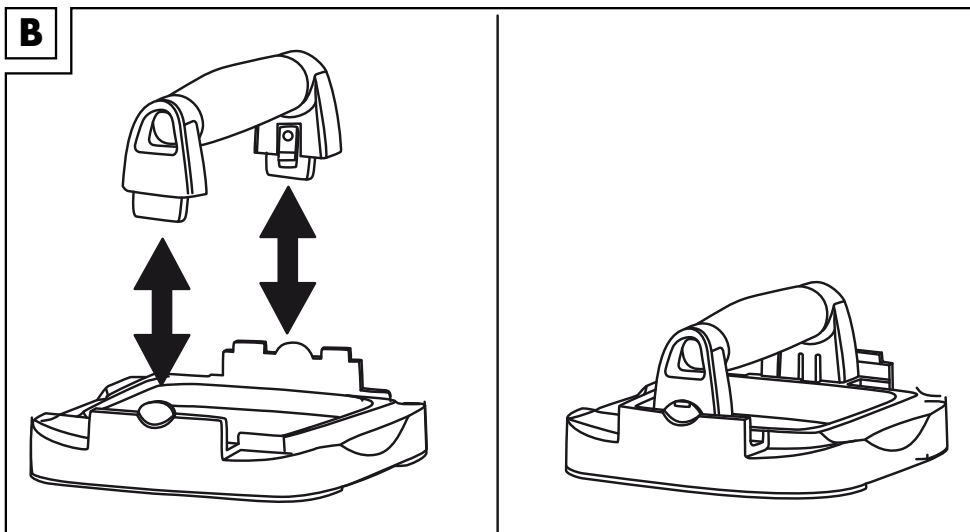
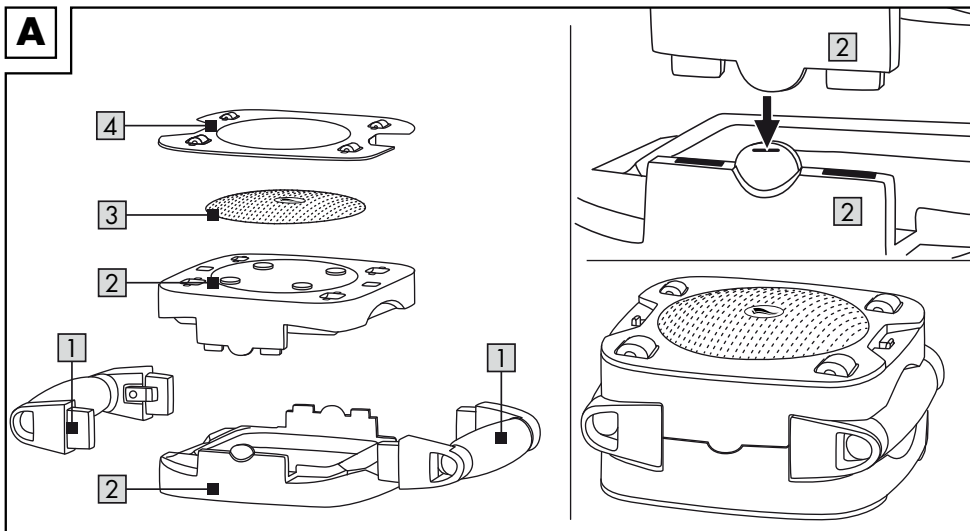
(NL) (BE)

### **PUSH-UP-BARS**

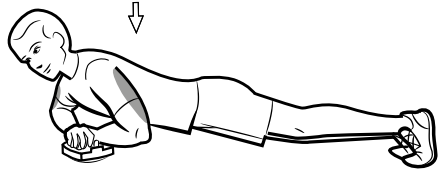
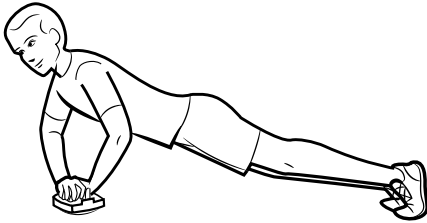
Gebruiksaanwijzing

IAN 327396\_1904

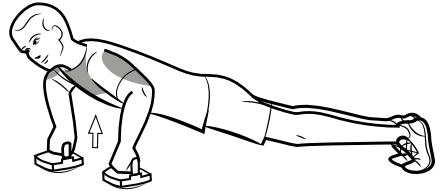
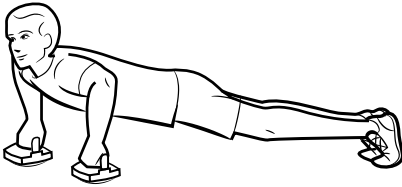
(GB) (IE) (NI) (DK) (FR)  
(NL) (BE) (DE) (AT) (CH)



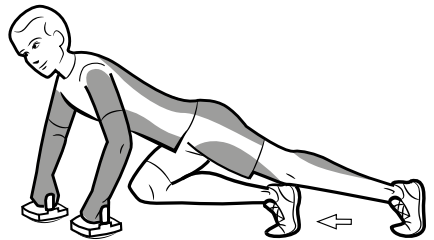
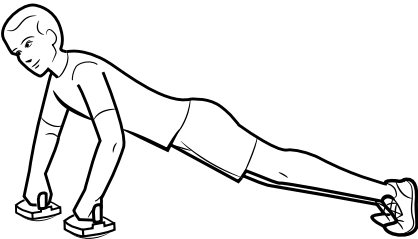
**C**

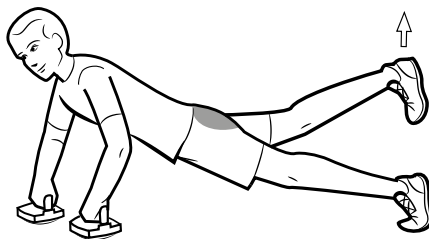
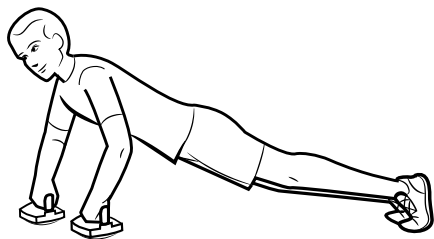
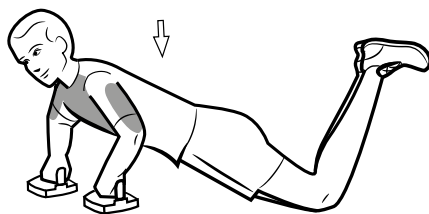
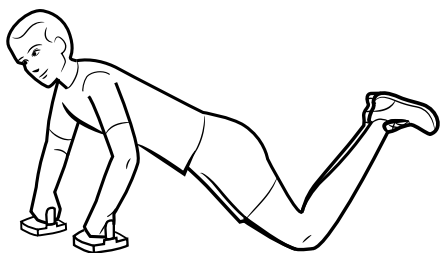
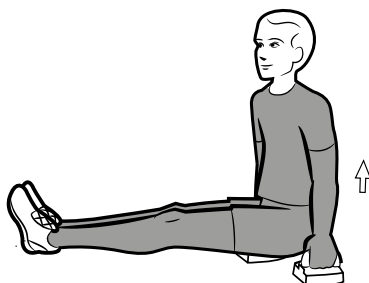
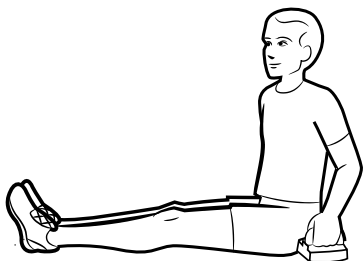


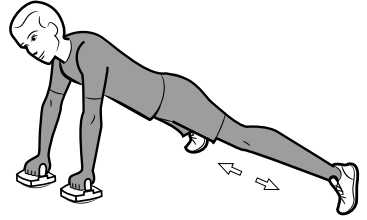
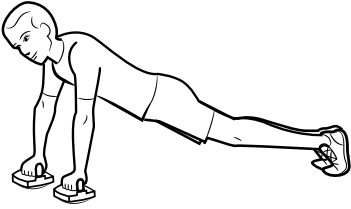
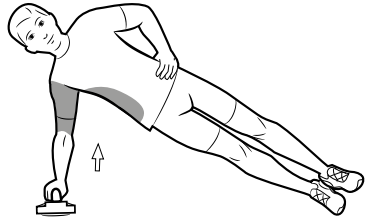
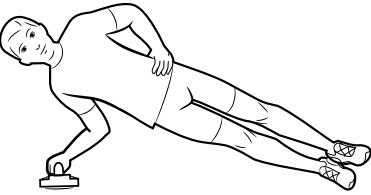
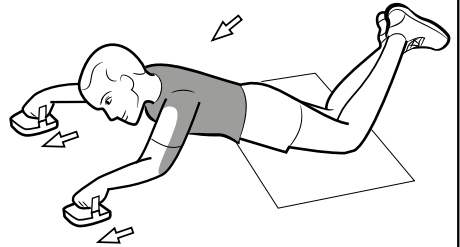
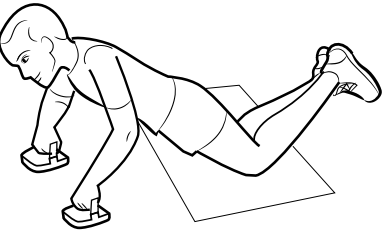
**D**

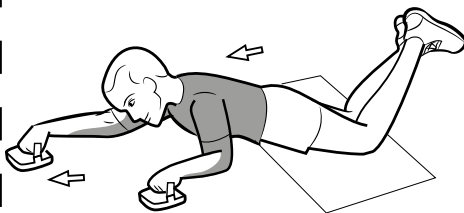
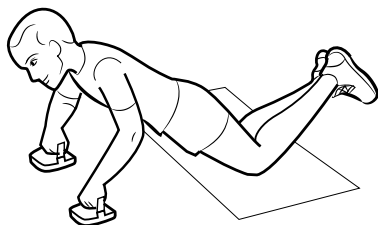
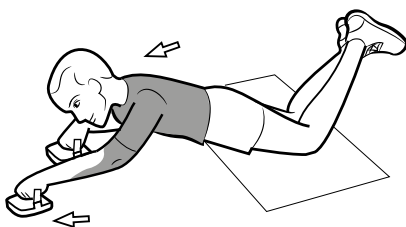
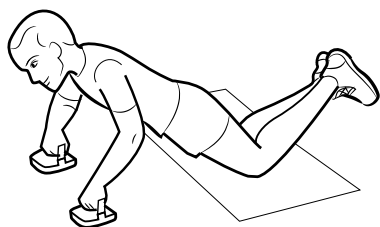
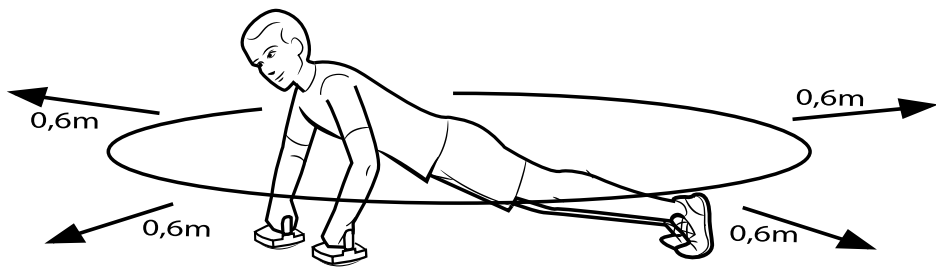


**E**



**F****G****H**

**I****J****K**

**L****M**



**GB IE NI**

Scope of delivery .....	10
Technical data .....	10
Correct use .....	10
Safety notes .....	10
Special care -	
Risk of injury for children! .....	10
Risks from wear .....	10
Assembly of the Push Up Grips .....	10
Dismantling .....	10 - 11
Dismantling / assembly of the curved	
mount surface .....	11
General training notes .....	11
Warming up .....	11
Suggested exercises .....	11 - 14
Stretching .....	14
Storage, cleaning .....	14
Disposal .....	15
Notes on the guarantee and	
service handling .....	15

**FR BE**

Contenu de la livraison .....	22
Données techniques .....	22
Utilisation conforme .....	22
Consignes de sécurité .....	22
Soyez particulièrement prudent :	
risque de blessure pour les enfants ! .....	22
Risque causé par l'usure .....	22
Montage des poignées d'appui .....	22
Démontage .....	22 - 23
Démontage/Montage des surfaces	
d'appui bombées .....	23
Consignes générales pour l'entraînement .....	23
Échauffement .....	23
Suggestions d'exercices .....	23 - 26
Étirement .....	26 - 27
Stockage, nettoyage .....	27
Mise au rebut .....	27
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente .....	27 - 28

**DK**

Leveringsomfang .....	16
Tekniske data .....	16
Tilsigtet brug .....	16
Sikkerhedsoplysninger .....	16
Særlig forsigtighed -	
risiko for skader på børn! .....	16
Farer på grund af slid .....	16
Montering af pushup-grebene .....	16
Adskillelse .....	16
Afmontage/montering af	
den buede støtteflade .....	17
Generelle træningsoplysninger .....	17
Opvarmning .....	17
Øvelsesforslag .....	17 - 20
Strækning .....	20
Opbevaring, rengøring .....	20
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	20
Oplysninger om garanti	
og servicehåndtering .....	20 - 21

**NL BE**

In het leveringspakket inbegrepen .....	29
Technische gegevens .....	29
Voorgeschreven gebruik .....	29
Veiligheidsinstructies .....	29
Uiterste voorzichtigheid -	
gevaar voor blessures bij kinderen! .....	29
Gevaren door slijtage .....	29
Montage ligsteungrepen .....	29
Demontage .....	29 - 30
Demontage/montage van het	
gewelfde draagoppervlak .....	30
Algemene trainingsinstructies .....	30
Opwarmen .....	30
Oefeningsvoorstellen .....	30 - 33
Stretchen .....	33 - 34
Opslag, reiniging .....	34
Afvalverwerking .....	34
Opmerkingen over garantie	
en serviceafhandeling .....	34



DE AT CH

Lieferumfang .....	35
Technische Daten .....	35
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	35
Sicherheitshinweise .....	35
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	35
Gefahren durch Verschleiß .....	35
Montage Liegestützgriffe .....	35
Demontage .....	36
Demontage/Montage der gewölbten	
Auflagefläche .....	36
Allgemeine Trainingshinweise .....	36
Aufwärmen .....	36
Übungsvorschläge .....	37 - 40
Dehnen .....	40
Lagerung, Reinigung .....	40
Hinweise zur Entsorgung .....	40
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	40 - 41

Congratulations!

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

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


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

## Scope of delivery (figure A)

- 2 x push-up grips (1)
- 2 x mounts, flat (2)
- 2 x mounts, curved (3)
- 2 x mounts with rollers (4)
- 1 x instructions for use

## Technical data

Maximum user weight: 110kg

 Date of manufacture (month/year):  
09/2019

## Correct use

This article provides a better and more joint-friendly movement sequence for push-up exercises. The article was designed for use in the private area and is not suitable for medical and commercial purposes.

## Safety notes

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult your doctor before beginning training. Please ensure that you are in suitable health for the training.
- Remember to always warm up before training and train in accordance with your current level of performance. Severe injury is possible if you exert yourself too much or overtrain. If you experience complaints, weakness or fatigue discontinue training immediately and contact your doctor.
- Keep the operating instructions and the exercise information at hand at all times.

- Pregnant women should only do the training following discussion with their doctor.
- There must be a free area of approx. 0.6m around the training area (figure M).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- When using the product with rollers, slipping cannot be excluded!
- Do not use the product with rollers on carpet.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.

## Special care – Risk of injury for children!

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

## Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Examine the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be assured if it examined regularly for damage and wear. Do not use the article if it is damaged.

## Assembly of the Push Up Grips

1. Pick up the article by the curved mounts (3) and pull the article apart in the middle.
2. Lay the two halves of the article down with the curved surface on the floor.
3. Insert the push-up trainers into the article (figure B).

## Dismantling

1. Push on the point on the inside of the push-up handles (1) and pull them out of the article (figure B).
2. Lay the two halves of the article down with the curved mount surface facing downward and place the push-up trainer handles (1) into the hollows in one half of the article that are designed for this purpose (figure B).

3. Press the article halves together. The locking of the closures must be audible. Make sure that the closure devices are placed correctly (figure A).

## **Dismantling/assembly of the curved mount surface**

To dismantle the article press the two closure devices together and remove the curved mount surface from the article. To assemble the article press the closures on the curved mount surface into the correct holes on the article.

The curved mount surface must lock into place audibly.

## **General training notes**

### **Training process**

- Wear comfortable sport clothing and trainers.
- Warm up well before each training session and end each training session gradually.
- Take sufficiently long breaks between the exercises and drink enough.
- As a beginner do not train too intensely. Slowly increase your training intensity.
- Carry out all the exercises steadily, not with sudden movements or too quickly.
- Be sure to breathe regularly. Breathe out with effort and breathe in on recovery.
- Ensure a correct body position during the exercises.

### **General training planning**

Compose a training plan that is suited to your needs with exercise sets comprising 6 - 8 exercises.

Adhere to the following principles:

- One set of exercises should comprise approximately 15 repetitions of one exercise.
- Each set of exercises can be repeated 3 times.
- You should take a break for 30 seconds between the exercise sets.
- Warm your muscle groups up well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

## **Warming up**

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

### **Neck muscles**

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

### **Arms and shoulders**

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

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

## **Suggested exercises**

Some of many exercises are described below.

### **Narrow push-up (figure C)**

**Note: The product should be used without rollers for this exercise.**

#### **Starting position**

1. Lie in a push-up position and place the article under you at chest height.
2. Support yourself on the article with both hands. Your hands should be turned inwards at an angle of 45 degrees. A 'diamond shape' is formed by your index fingers and thumbs.
3. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
4. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.

### **End position**

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Make sure you keep your upper arms close to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without extending your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tense throughout.**

### **Wide push-up (figure D)**

**Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with the curved support surface, without rollers.**

#### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.
4. In the starting position your arms are extended and your body is elevated.

### **End position**

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without extending your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.**

### **Knee lifts (figure E)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.**

#### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.

3. Stretch one leg out backwards and place the other foot forwards with your leg bent.

### **End position**

4. In a jumping motion now bend the extended leg and at the same time pull the knee as far forwards as you can towards your chest.
5. At the same time extend the other leg out backwards and land on the ball of each foot accordingly.
6. After changing the positions of your feet begin the next jump movement.
7. Repeat the exercise as often as possible for approx. 45 - 60 seconds in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.**

### **Leg lifts (figure F)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.**

#### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.
4. Avoid hollowing your back and tense your stomach muscles.

### **End position**

5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg extended. Make sure you do not hollow your back.
6. Hold this position for 2 seconds and slowly lower your leg down again.
7. Repeat the exercise with your left leg.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.**

### **Push-ups on your knees (figure G)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the flat support surface for this exercise.**

**Please remove the curved support surfaces from the article halves for this purpose.**

### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Rest on your knees and bend your legs upwards.
4. In the starting position your arms are extended and your body is elevated.

### **End position**

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body up again and return to the starting position without completely extending your arms.
7. Repeat this exercise 10 to 25 times for 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.**

### **Body lifts (figure H)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the flat support surface for this exercise.**

**Please remove the curved support surfaces from the article halves for this purpose.**

### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart and sit between the push-up handles.
2. Support yourself on the handles with both hands. Your legs are extended in front of you.

### **End position**

3. Tense your stomach muscles and press yourself up with your arms fully extended.
4. Your legs remain extended and form a 90 degree angle to your body.
5. Hold this position briefly.
6. Bend your arms and lower your body back down.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.**

### **Push-up with position change (figure I)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.**

### **Starting position**

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line.
3. Place your legs close together and tense your stomach muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position your arms are extended, your body is elevated and your legs are together.

### **End position**

5. Jump your feet wide apart and back together. Hold your arms extended and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout and avoid hollowing your back.**

### **Single arm side push-up (figure J)**

**Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.**

### **Starting position**

1. Place one push-up handle on the floor.
2. On your side, support yourself on the handle with one hand and tense your stomach muscles. The handle is under your shoulder and your arm is angled.
3. Support your upper arm on your hip and lay your upper leg on the lower leg.
4. Lift your upper body and your pelvis slightly. Your body is extended and forms a line.

### **End position**

5. Lift your body up by extending your arm. Make sure you do not extend your arm fully. Your head stays as an extension of your spine.
6. Hold this position briefly and then lower your upper body and bend your arm.

7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

**Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout and avoid dipping your pelvis.**

### **Two-hand rollout (figure K)**

**Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with rollers.**

#### **Starting position**

1. Position the push-up grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is straight and forms a line. Tense your stomach muscles.
3. Get on your knees and bend your legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.

#### **End position**

5. Roll both push-up grips forward slowly at the same time.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
9. Repeat the exercise 10 to 15 times for 3 sets.

**Important: Be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **One-hand rollout (figure L)**

**Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with rollers.**

#### **Starting position**

1. Position the push-up grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is straight and forms a line. Tense your stomach muscles.
3. Get on your knees and bend your legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.

#### **End position**

5. First roll one push-up grip forward.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
9. Then roll the other push-up grip forward and repeat the process.
10. Repeat the exercise 10 to 15 times for 3 sets.

**Important: Be very careful to maintain your body tension the whole time.**

## **Stretching**

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

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

### **Neck muscles**

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

### **Arms and shoulders**

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

## **Storage, cleaning**

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

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

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

## Disposal

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



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

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

## Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

IAN: 327396\_1904



Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)



Service Ireland



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

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.

### **Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

## Leveringsomfang (afb. A)

- 2 x pushup-greb (1)
- 2 x støtteflade, fladt (2)
- 2 x støtteflade, buet (3)
- 2 x støtteflade med hjul (4)
- 1 x brugsvejledning

## Tekniske data

Maks. brugervægt: 110 kg

 Fremstillingsdato (måned/år):  
09/2019

## Tilsigtet brug

Disse pushup-greb giver et bedre og mere leds-kånende bevægelsesforløb ved pushup-øvelser. Pushup-grebene er designet til brug derhjemme og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

## Sikkerhedsoplysninger

- Pushup-grebene må kun anvendes under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Kontakt din læge, før du begynder at træne. Sørg for, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstationsevne. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed skal træningen afbrydes med det samme og en læge kontaktes.
- Opbevar altid brugsanvisningen med øvelserne inden for rækkevidde.
- Gravide kvinder bør kun udføre træningen efter samråd med lægen.

- Der skal være et frit område på ca. 0,6 m omkring træningsområdet (afb. M).
- Træn kun på et fladt og fast underlag.
- Ved brug af artiklen med hjul kan det ikke udelukkes, at det glider væk!
- Produktet med hjul må ikke anvendes på tæppegulv.
- Brug ikke pushup-grebene i nærheden af trapper eller afsatser.

## Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!

- Lad aldrig børn bruge pushup-grebene uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsinstrumentet og hold dem under opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Disse pushup-greb egner sig ikke som legetøj.

## Farer på grund af slid

- Pushup-grebene må kun bruges i fejlfri tilstand. Kontrollér pushup-grebene for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved pushup-grebene kan kun garanteres, hvis de regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må de ikke bruges.

## Montering af pushup-grebene

1. Tag pushup-enheden i hånden på de buede støtteflader (3) og træk pushup-enheden fra hinanden på midten.
2. Læg de to halvdele med den buede støtteflade på gulvet.
3. Sæt pushup-grebene i støttedelen (afb. B).

## Adskillelse

1. Tryk på pushup-grebene (1) indvendigt på punktet og træk dem ud af støttedelen (afb. B).
2. Læg de to halvdele af støttedelen med den buede støtteflade nedad og sæt pushup-grebene (1) ind i de dertil beregnede huller på en støttehalvdel (afb. B).
3. Tryk de to halvdele sammen. Det skal kunne høres, at låsemekanismerne klikker sammen. Sørg for, at lukkeanordningerne er placeret korrekt (afb. A).



## Afmontering/montering af den buede støtteflade

For demontering trykkes de to låse indad og den buede støtteflade tages af pushup-enheden. Til montering trykkes låsene på de buede støtteflader i de dertil beregnede huller på støttedelen. Den buede støtteflade skal klikke på plads, så det kan høres.

## Generelle træningsoplysninger

### Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Varm op før hver træning og lad træningen aftage gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne og drik nok.
- Træn som begynder aldrig med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelser ensartet, ikke i ryk og hurtigt.
- Sørg for en ensartet vejtrækning. Ånd ud ved anstrengelse og ånd ind ved afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning under træningen.

### Generel træningsplanlægning

Opret en træningsplan med øvelsessæt à 6 - 8 øvelser, der passer til dine behov.

Vær opmærksom på følgende principper:

- Et sæt øvelser bør bestå af ca. 15 gentagelser af én øvelse.
- Hvert sæt øvelser kan gentages 3 gange.
- Der bør holdes en pause på 30 sekunder mellem øvelsessættene.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler også strækøvelser efter hver træningsenhed.

### Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

### Nakkemuskler

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4 - 5 gange.

2. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene og derefter i den anden retning.

### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Lav cirkelbevægelser med begge skuldre fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremad med venstre og højre arm på skift og bagud efter et minut.

**Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!**

### Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

#### Tæt pushup (afb. C)

**Bemærk: Til denne øvelse skal produktet anvendes uden hjul.**

#### Udgangsstilling

1. Indtag pushup-stillingen og anbring pushup-grebene under dig i brysthøjde.
2. Støt dig med begge hænder på pushup-grebene. Hænderne skal være drejet 45 grader indad. Der skal dannes en „diamantform“ mellem pegefingre og tommelfingre.
3. Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd dine mavemuskler.
4. Fødderne rører gulvet med tåspidserne.

#### Slutstilling

5. Bøj armene og sænk overkroppen i en kontrolleret bevægelse, indtil overarmene er parallelle med overkroppen. Sørg for at holde overarmene tæt ind til overkroppen.
6. Tryk kroppen opad igen og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt ud.
7. Gentag øvelsen 10 til 25 gange i tre øvelsesforløb.

**Vigtigt: Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.**

#### Bred pushup (afb. D)

**Bemærk: Til denne øvelse skal du bruge de monterede pushup-greb med buet bund – uden hjul.**

## Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand.
2. Støt med begge hænder på grebene.  
Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd dine mavemuskl.
3. Fødderne rører kun ved gulvet med tåspid-serne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt helt ud og kroppen oppe.

### Slutstilling

5. Bøj armene og sænk overkroppen i en kontrolleret bevægelse, indtil overarmene er parallelle med overkroppen.
6. Tryk kroppen opad igen og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt ud.
7. Gentag øvelsen 10 til 25 gange i tre øvelses-forløb.

**Vigtigt: Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.**

## Knæløft (afb. E)

**Bemærk: Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.**

### Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand.
2. Støt med begge hænder på grebene.  
Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd dine mavemuskl.
3. Stræk et ben bagud og sæt det andet ben fremad og bøjet.

### Slutstilling

4. I en hoppebevægelse bøjes det strakte ben, og samtidigt trækkes knæet så langt som muligt op mod brystet.
5. Samtidigt strækkes det andet ben bagud og det lander på fodballerne.
6. Efter fødderne har skiftet stilling, lægges der an til næste hoppebevægelse.
7. Udfør øvelsen så ofte som muligt i tre forløb i ca. 45 - 60 sekunder.

**Vigtigt: Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.**

## Benløft (afb. F)

**Bemærk: Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.**

## Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand.
2. Støt med begge hænder på grebene.  
Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd dine mavemuskl.
3. Fødderne rører kun ved gulvet med tåspid-serne.
4. Undgå svaj i ryggen og spænd dine mavemu- skler.

### Slutstilling

5. Løft højre ben opad så langt som det er mu- ligt. Benet skal blive ved med at være strakt. Pas på ikke at svaje i ryggen.
6. Hold stillingen i to sekunder og sænk langs- omt benet nedad igen.
7. Gentag øvelsen med venstre ben.

**Vigtigt: Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.**

## Pushup på knæ (afb. G)

**Bemærk: Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med flad støtteflade. Fjern de buede støtteflader fra hver halvdel.**

### Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand.
2. Støt med begge hænder på grebene.  
Kroppen strækkes igennem og danner en linje. Spænd dine mavemuskl.
3. Gå ned på knæ og bøj benene opad.
4. I udgangsstillingen er armene strakt helt ud og kroppen oppe.

### Slutstilling

5. Bøj armene og sænk overkroppen i en kontrolleret bevægelse, indtil overarmene er parallelle med overkroppen. Albuerne peger udad.
6. Tryk kroppen opad igen og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt ud.
7. Gentag øvelsen 10 - 25 gange i 3 sæt.

**Vigtigt: Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.**

## Kroppen løftes (afb. H)

**Bemærk:** Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med flad støtteflade. Fjern de buede støtteflader fra hver halvdel.

### Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand og sæt dig mellem pushup-grebe- ne.
2. Støt med begge hænder på grebene. Benene ligger strakt frem.

### Slutstilling

3. Spænd dine mavemuskler og pres dig selv opad med strakte arme.
4. Benene forbliver strakte og danner en 90 graders vinkel mod overkroppen.
5. Bliv kortvarigt i denne stilling.
6. Bøj armene og sænk kroppen ned igen.
7. Gentag øvelsen 10 til 25 gange i tre forløb.

**Vigtigt:** Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden.

## Pushup med skift af stilling (afb. I)

**Bemærk:** Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.

### Udgangsstilling

1. Placér pushup-grebene i omkring skulderbred- des afstand.
2. Støt med begge hænder på grebene. Kropp- en strækkes igennem og danner en linje.
3. Sæt benene tæt sammen og spænd dine ma- vemuskler. Fødderne rører kun ved gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt ud, krop- pen oppe og benene samlede.

### Slutstilling

5. Hop med fødderne langt fra hinanden og sammen igen. Hold armene strakte og dit hoved på linje med rygsøjlen.
6. Gentag øvelsen 10 til 25 gange i tre øvelses- forløb.

**Vigtigt:** Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden og undgå svaj i ryggen.

## Enarmet pushup på siden (afb. J)

**Bemærk:** Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.

### Udgangsstilling

1. Placér et pushup-greb på gulvet.
2. Støt fra siden med den ene hånd på grebet og spænd dine mavemuskler. Grebet er placeret under skulderen og armen er bøjet.
3. Støt overarmen på hoften og læg det øverste ben på det nederste.
4. Løft overkroppen og bækkenet en smule. Kroppen er strakt ud og danner en linje.

### Slutstilling

5. Løft kroppen ved at strække armen opad. Sørg for, at armen ikke strækkes helt ud. Hovedet er stadig på linje med rygsøjlen.
6. Bliv et øjeblik i den stilling og sænk overkrop- pen og bøj armen.
7. Gentag øvelsen 10 til 25 gange i tre øvelses- forløb.

**Vigtigt:** Vær særligt omhyggelig med at holde kroppen spændt hele tiden og undgå at bækkenet synker.

## Rollout med begge hænder (afb. K)

**Bemærk:** Til denne øvelse skal du bruge de monterede pushup-greb med hjul.

### Udgangsstilling

1. Placer pushup-grebene med cirka en skulder- breddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Læg dig på knæ, og bøj benene opad.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og krop- pen løftet.

### Slutstilling

5. Rul de to pushup-greb langsomt fremad på samme tid.
6. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
7. Sænk overkroppen og hofterne så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
8. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag øvelsen 10 - 15 gange i 3 sæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

## **Rollout med en hånd (afb. L)**

**Bemærk: Til denne øvelse skal du bruge de monterede pushup-greb med hjul.**

### **Udgangsstilling**

1. Placer pushup-grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Læg dig på knæ, og bøj benene opad.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.

### **Slutstilling**

5. Rul først det ene pushup-greb fremad.
6. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
7. Sænk overkroppen og hofterne så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
8. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
9. Rul nu det andet pushup-greb fremad, og gentag fremgangsmåden.
10. Gentag øvelsen 10 – 15 gange i 3 sæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

## **Strækning**

Brug tid nok til at strække efter hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 3 gange pr. side à 15 - 30 sekunder.

### **Nakkemuskler**

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt først til venstre, derefter til højre. Ved denne øvelse strækkes siderne på halsen.

### **Arme og skuldre**

1. Stil dig ret op med let bøjede knæled.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Grib med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

## **Opbevaring, rengøring**

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

**VIGTIGT!** Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

## **Henvisninger vedr. bortskaffelse**

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter. Embalagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder. Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.



Bortskaf produkter og emballage miljørigtigt.



Genbrugskoden anvendes til mærkning af forskellige materialer med henblik på genvinding. Koden består af genbrugssymbolet – som afspejler genvindingskredsløbet – og et nummer, der kendetegner materialet.

## **Oplysninger om garanti og servicehåndtering**

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt. Opbevar venligst kvitteringen på dette købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabriktionsfejl og bortfalder ved misbrug eller u hensigtsmæssig anvendelse.

Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundeservice vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 327396\_1904

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

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

Félicitations !

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



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

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

## Contenu de la livraison (fig. A)

- 2 poignées d'appui (1)
- 2 surfaces d'appui, plates (2)
- 2 surfaces d'appui, bombées (3)
- 2 surfaces d'appui à roulettes (4)
- 1 notice d'utilisation

## Données techniques

Poids max. de l'utilisateur : 110 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
09/2019

## Utilisation conforme

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements qui préserve les articulations pendant les pompes. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins thérapeutiques ni professionnelles.



### Consignes de sécurité

- Cet article n'est pas un jouet ! Il ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves. En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire l'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin.
- Une zone de 0,6 m environ autour de la zone d'entraînement doit être dégagée de tout obstacle (fig. M).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- Lorsque l'article est utilisé avec des roues, le glissement ne peut pas être exclu !
- N'utilisez pas l'article à roulettes sur un tapis.
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.



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

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



### Risque causé par l'usure

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

## Montage des poignées d'appui

1. Prenez l'article dans la main par les surfaces d'appui bombées (3) et écartez les deux côtés de l'article à partir du milieu.
2. Placez les deux moitiés de l'article avec la surface d'appui bombée sur le sol.
3. Placez les poignées d'appui dans l'article (fig. B).

## Démontage

1. Appuyez sur le point situé à l'intérieur des poignées d'appui (1) et sortez celles-ci de l'article en tirant (fig. B).

- Placez les deux moitiés de l'article avec la surface d'appui bombée vers le bas et placez les poignées d'appui (1) dans les creux d'une moitié de l'article prévus à cet effet (fig. B).
- Pressez les deux moitiés de l'article l'une contre l'autre. L'encliquetage des fermetures doit être audible. Ce faisant, veillez au positionnement correct des dispositifs de fermeture (fig. A).

## Démontage / Montage des surfaces d'appui bombées

Pour démonter : appuyez sur les deux fermetures vers l'intérieur et enlevez la surface d'appui bombée de l'article. Pour monter : enfoncez les fermetures des surfaces bombées dans le trou de l'article prévu à cet effet. L'encliquetage de la surface bombée doit être audible.

## Consignes générales pour l'entraînement

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez de manière progressive.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant, ne vous entraînez jamais à un rythme élevé. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Faites tous les exercices de manière régulière, sans brusquerie ni précipitation.
- Veillez à respirer de manière régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez pendant la relaxation.
- Veillez à maintenir le corps dans une position correcte pendant les exercices.

### Plan général d'entraînement

Organisez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séquences de 6 à 8 exercices. Ce faisant, respectez les principes suivants :

- Une séquence d'exercices doit comporter environ 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séquence d'exercice peut être répétée 3 fois.

- Une pause de 30 secondes doit être respectée entre les séquences d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes de muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons en plus un étirement après chaque unité d'entraînement.

## Échauffement

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

### Muscles de la nuque

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

### Bras et épaules

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

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

## Suggestions d'exercices

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

### Pompe prise serrée (fig. C)

- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- N'utilisez pas l'article à roulettes sur un tapis.

### Position de départ

- Mettez-vous en position de pompe et placez l'article à hauteur du thorax en dessous de vous.

2. Appuyez-vous des deux mains sur l'article. Les mains sont alors tournées vers l'intérieur à 45 degrés. Les index et les pouces forment un « diamant ».
3. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
4. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.

#### **Position finale**

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste. Veillez à ce que les bras restent collés au buste.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

#### **Pompe prise large (fig. D)**

**Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin de poignées d'appui montées sur une surface bombées - sans roulettes.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. En position de départ, les bras sont tendus et le corps en haut.

#### **Position finale**

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

#### **Lever de genoux (fig. E)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Tendez une jambe en arrière et posez l'autre jambe pliée vers l'avant.

#### **Position finale**

4. Dans un saut, pliez alors la jambe tendue en ramenant le genou aussi loin que possible vers le thorax.
5. En même temps, tendez l'autre jambe en arrière et atterrissez sur les bouts des pieds.
6. Après avoir changé les pieds de position, mettez-vous en place pour le prochain saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séquences aussi souvent que possible pendant environ 45 à 60 secondes.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

#### **Lever de jambes (fig. F)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. Évitez de cambrer les reins et contractez les muscles abdominaux.

#### **Position finale**

5. Levez la jambe droite aussi loin que possible vers le haut. La jambe reste alors tendue. Veillez à ne pas cambrer les reins.
6. Gardez la position pendant deux secondes, puis redescendez lentement la jambe.



7. Répétez cet exercice avec la jambe gauche.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

### **Pompe à genoux (fig. G)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui plates. Pour cela, enlevez les surfaces d'appui bombées des moitiés de l'article.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et repliez les jambes vers le haut.
4. En position de départ, les bras sont tendus et le corps en haut.

#### **Position finale**

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

### **Soulever le corps (fig. H)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui plates. Pour cela, enlevez les surfaces d'appui bombées des moitiés de l'article.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules et placez-vous entre les poignées d'appui.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

### **Position finale**

3. Contractez les muscles abdominaux et soulevez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le buste.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et redescendez le corps.
7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois en trois séquences.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.**

### **Pompe avec changement de position (fig. I)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne.
3. Serrez les jambes l'une contre l'autre et contractez les muscles abdominaux. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. En position de départ, les bras sont tendus, le corps en haut et les jambes l'une contre l'autre.

#### **Position finale**

5. Écartez les pieds et ramenez-les de nouveau ensemble en sautant. Gardez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice et évitez de cambrer les reins.**

### **Pompe latérale avec un bras (fig. J)**

**Indication : pour cet exercice, vous avez besoin d'une poignée d'appui montée avec la surface d'appui bombée.**

### **Position de départ**

1. Placez une poignée d'appui sur le sol.
2. Appuyez-vous sur le côté avec une main sur la poignée et contractez les muscles abdominaux. La poignée se trouve en-dessous de l'épaule et le bras est plié.
3. Posez le bras du dessus sur la hanche et placez la jambe du dessus contre celle du dessous.
4. Soulevez légèrement le buste et le bassin. Le corps est tendu et forme une ligne.

### **Position finale**

5. Soulevez le corps en tendant le bras. Veillez à ne pas tendre entièrement le bras. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Restez un moment dans cette position, puis descendez le buste et pliez le bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

**Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice et évitez d'arquer le bassin.**

### **Déploiement des deux mains (fig. K)**

**Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec des roulettes.**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

### **Position finale**

5. Faites rouler lentement les deux poignées d'appui vers l'avant simultanément.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez le haut du corps et le bassin que jusqu'à ce que vous ne puissiez pas toucher le sol et maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.

9. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Déploiement à une main (fig. L)**

**Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec des roulettes.**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées d'appui à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

### **Position finale**

5. Tout d'abord, faites rouler une poignée d'appui vers l'avant.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez le haut du corps et le bassin que jusqu'à ce que vous ne puissiez pas toucher le sol et maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
9. Ensuite, faites rouler l'autre poignée vers l'avant et répétez l'opération.
10. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Étirement**

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire.

Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

## Muscles de la nuque

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

## Bras et épaules

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

## Stockage, nettoyage

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

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

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

## Mise au rebut

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



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



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



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

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

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

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

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

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

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

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

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

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

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

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

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

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

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

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

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

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

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

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

IAN : 327396\_1904

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

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

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



**Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 2 x ligsteungreep (1)
- 2 x draagoppervlak, glad (2)
- 2 x draagoppervlak, gewelfd (3)
- 2 x draagoppervlak met rollers (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Max. gebruikersgewicht: 110 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
09/2019

## Voorgeschreven gebruik

Dit artikel maakt een betere en gewrichtsvriendelijke uitvoering van de bewegingen voor ligsteunoefeningen mogelijk. Het artikel werd ontwikkeld voor het gebruik in de privésfeer en is niet geschikt voor medische en professionele doeleinden.



### Veiligheidsinstructies

- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van volwassenen en mag niet als speelgoed gebruikt worden.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en uw actueel prestatievermogen op passende wijze te trainen. Bij te grote inspanningen en bovenmatige training dreigen ernstige blessures. Bij klachten, gevoel van slaptte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen de training uitsluitend na overleg met hun arts uitvoeren.
- Rond de trainingsruimte moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. M).
- Train alleen op een vlakke en vaste ondergrond.
- Bij gebruik van het artikel met wieltjes kan wegglijden niet worden uitgesloten!
- Gebruik het artikel met rollers niet op tapijten.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.



### Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij 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 slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.

## Montage ligsteungrepen

1. Neem het artikel bij de gewelfde draagoppervlakken (3) in de hand en trek het artikel centraal uit elkaar.
2. Leg de twee helften van het artikel met het gewelfde draagoppervlak op de grond.
3. Steek de ligsteungrepen in het artikel (afb. B).

## Demontage

1. Druk op het binnenin gesitueerde punt van de ligsteungrepen (1) en trek deze uit het artikel af (afb. B).

2. Leg de twee helften van het artikel met het gewelfde draagoppervlak naar beneden en plaats de ligsteungrepen (1) in de daarvoor voorziene kuilen van één helft van het artikel (afb. B).
3. Druk de helften van het artikel in elkaar. Het vastklikken van de afsluitingen moet hoorbaar zijn. Let daarbij op de correcte plaatsing van de sluitinrichtingen (afb. A).

## Demontage/montage van het gewelfde draagoppervlak

Voor de demontage drukt u de beide sluitingen naar binnen en verwijdert u het gewelfde draagoppervlak van het artikel. Voor de montage drukt u de sluitingen van de gewelfde draagoppervlakken in de daarvoor voorziene gaten van het artikel.

Het gewelfde draagoppervlak moet hoorbaar vastklikken.

## Algemene trainingsinstructies

### Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.
- Warm u vóór elke training op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling of snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

### Algemene planning van de training

Stel een op uw behoeften afgestemd en uit 6 - 8 oefeningen bestaand trainingsschema op. Neem daarbij volgende principes in acht:

- Een reeks oefeningen dient uit ca. 15 herhalingen van één oefening te bestaan.
- Elke reeks oefeningen kan 3 keer herhaald worden.

- Tussen de reeksen oefeningen door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

## Opwarmen

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

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

**Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!**

## Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

### Nauwe ligsteun (afb. C)

**Aanwijzing: voor deze oefening dient u het artikel zonder rollers te gebruiken. Beginpositie**

1. Ga over naar de ligsteunpositie en plaats het artikel op borsthoogte onder u.
2. Steun met beide handen op het artikel. De handen zijn daarbij 45 graden naar binnen gedraaid. Tussen de wijsvingers en de duim wordt er een „diamantvorm“ gevormd.
3. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span de buikspieren aan.

4. De voeten raken de grond alleen met de teentoppen.

### **Eindpositie**

5. Buig de armen en laat het bovenlichaam in één gecontroleerde beweging zakken totdat de bovenarmen evenwijdig met het bovenlichaam zijn. Let daarbij op, de bovenarmen dicht tegen het bovenlichaam te houden.
6. Duw het lichaam weer naar boven en keer terug naar de beginpositie, zonder de armen compleet door te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 - 25 keer in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

### **Wijde ligsteun (afb. D)**

**Aanwijzing: voor deze oefening zijn de gemonteerde ligsteungrepen met gewelfde ligvlakken nodig, zonder rollers.**

### **Beginpositie**

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span de buikspieren aan.
3. De voeten raken de grond alleen met de teentoppen.
4. In de beginpositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam bovenaan.

### **Eindpositie**

5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in één gecontroleerde beweging zakken totdat de bovenarmen evenwijdig met het bovenlichaam zijn.
6. Duw het lichaam weer naar boven en keer terug naar de beginpositie, zonder de armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 - 25 keer in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

### **Knie omhoog brengen (afb. E)**

**Opmerking: voor deze oefening hebt u de gemonteerde ligsteungrepen met gewelfd ligvlak nodig.**

### **Beginpositie**

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span de buikspieren aan.
3. Strek één been naar achter uit en zet het andere been naar voren gebogen neer.

### **Eindpositie**

4. In een springbeweging buigt u nu het gestrekte been en trekt u daarbij uw knie zover mogelijk in de richting van de borst.
5. Gelijktijdig strekt u het andere been naar achter uit en komt u telkens op de bal van de voet neer.
6. Nadat de voeten van positie gewisseld zijn, bereidt u zich voor op de volgende springbeweging.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

### **Been omhoog brengen (afb. F)**

**Opmerking: voor deze oefening hebt u de gemonteerde ligsteungrepen met gewelfd ligvlak nodig.**

### **Beginpositie**

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span de buikspieren aan.
3. De voeten raken de grond alleen met de teentoppen.
4. Vermijd een holle rug en span de buikspieren aan.

### **Eindpositie**

5. Til het rechterbeen zover mogelijk op. Het been blijft daarbij gestrekt. Let erop, geen holle rug aan te nemen.
6. Blijf 2 seconden lang in deze positie en laat het been weer langzaam zakken.
7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

## Ligsteun op knieën (afb. G)

**Opmerking: voor deze oefening hebt u de gemonteerde ligsteungrepen met vlak draagoppervlak nodig. Gelieve daarvoor de gewelfde draagoppervlakken van de helften van het artikel te verwijderen.**

### Beginpositie

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn. Span de buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en buig de benen naar boven.
4. In de beginpositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam bovenaan.

### Eindpositie

5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in één gecontroleerde beweging zakken totdat de bovenarmen evenwijdig met het bovenlichaam zijn. De ellebogen wijzen naar buiten.
6. Duw het lichaam weer naar boven en keer terug naar de beginpositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 sessies.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

## Lichaam omhoog brengen (afb. H)

**Opmerking: voor deze oefening hebt u de gemonteerde ligsteungrepen met vlak draagoppervlak nodig. Gelieve daarvoor de gewelfde draagoppervlakken van de helften van het artikel te verwijderen.**

### Beginpositie

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar en ga tussen de ligsteungrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. De benen liggen uitgestrekt naar voren.

## Eindpositie

3. Span de buikspieren aan en duw u met helemaal gestrekte armen naar boven af.
4. De benen blijven uitgestrekt en vormen met het bovenlichaam een hoek van 90 graden.
5. Blijf even in deze positie.
6. Buig uw armen en laat het lichaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 - 25 keer in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven.**

## Ligsteun met positiewissel (afb. I)

**Opmerking: voor deze oefening hebt u de gemonteerde ligsteungrepen met gewelfd draagoppervlak nodig.**

### Beginpositie

1. Plaats de ligsteungrepen ongeveer schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt helemaal gestrekt en vormt een lijn.
3. Zet uw benen dicht tegen elkaar en span de buikspieren aan. Uw voeten raken de grond alleen met de teentoppen.
4. In de beginpositie worden de armen helemaal gestrekt, het lichaam bovenaan en de benen bij elkaar.

### Eindpositie

5. Spring met uw voeten ver uit elkaar en weer bij elkaar. Houd uw armen gestrekt en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Herhaal de oefening 10 - 25 keer in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en vermijd een holle rug.**

## Eenarmige ligsteun zijdelings (afb. J)

**Opmerking: voor deze oefening hebt u een gemonteerde ligsteungreep met gewelfd draagoppervlak nodig.**

### Beginpositie

1. Plaats één ligsteungreep op de grond.
2. Steun zijdelings met één hand op de handgreep en span de buikspieren aan. De handgreep bevindt zich onder de schouder en uw arm is gebogen.



3. Steun uw bovenste arm op uw heup en leg het bovenste op het onderste been.
4. Breng het bovenlichaam en ook het bekken een beetje omhoog. Het lichaam is uitgestrekt en vormt een lijn.

#### **Eindpositie**

5. Breng het lichaam, door uw arm te strekken, naar boven. Let erop, uw arm niet helemaal te strekken. Uw hoofd blijft in het verlengde van de wervelkolom.
6. Blijf even in deze positie, laat het bovenlichaam zakken en buig uw arm.
7. Herhaal de oefening 10 - 25 keer in 3 oefeningsfasen.

**Belangrijk: let er in het bijzonder op, de lichaamsspanning de hele tijd te handhaven en het doorhangen van het bekken te vermijden.**

#### **Rollout met beide handen (afb. K)** **Aanwijzing: voor deze oefening zijn de gemonteerde ligsteungrepen met rollers nodig.**

##### **Uitgangspositie**

1. Plaats de ligsteungrepen enigszins schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de grepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.
4. In de uitgangspositie zijn de armen uitgestrekt en het lichaam boven.

##### **Eindpositie**

5. Rol de twee ligsteungrepen gelijktijdig langzaam naar voren.
6. Houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en strek uw hoofd niet te ver uit.
7. Laat je bovenlichaam en bekken zo ver zakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt houden.
8. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug in de uitgangspositie.
9. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 sessies.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde behoudt.**

#### **Rollout met één hand (afb. L)**

**Aanwijzing: voor deze oefening zijn de gemonteerde ligsteungrepen met rollers nodig.**

##### **Uitgangspositie**

1. Plaats de ligsteungrepen enigszins schouderbreed uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de grepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.
4. In de uitgangspositie zijn de armen uitgestrekt en het lichaam boven.

##### **Eindpositie**

5. Rol eerst één ligsteungreep naar voren.
6. Houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en strek uw hoofd niet te ver uit.
7. Laat je bovenlichaam en bekken zo ver zakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt houden.
8. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug in de uitgangspositie.
9. Rol vervolgens de andere ligsteungreep naar voren en herhaal de procedure.
10. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 sessies.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde behoudt.**

#### **Stretchen**

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15 - 30 seconden te doen.

#### **Nekspieren**

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkant 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 uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.

3. Grijp met uw linkerhand uw rechter elleboog vast en trek deze naar achteren.

4. Verander van kant en herhaal de oefening.

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## 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.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## 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 handelswijze 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: 327396\_1904

**BE** Service België

Tel.: 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

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

**NL** Service Nederland

Tel.: 0900 0400223

(0,10 EUR/Min.)

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

Herzlichen Glückwunsch!

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



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

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

## **Lieferumfang (Abb. A)**

- 2 x Liegestützgriffe (1)
- 2 x Auflagefläche, flach (2)
- 2 x Auflagefläche, gewölbt (3)
- 2 x Auflagefläche mit Rollen (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Max. Benutzergewicht: 110 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2019

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieser Artikel ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.



### **Sicherheitshinweise**

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.

Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. M).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Bei der Verwendung des Artikels mit Rollen kann das Wegrutschen nicht ausgeschlossen werden!
- Verwenden Sie den Artikel mit Rollen nicht auf Teppichboden.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



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

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



### **Gefahren durch Verschleiß**

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

## **Montage Liegestützgriffe**

1. Nehmen Sie den Artikel an den gewölbten Auflageflächen (3) in die Hand und ziehen Sie den Artikel mittig auseinander.
2. Legen Sie die zwei Artikelhälften mit der gewölbten Auflagefläche auf den Boden.
3. Stecken Sie die Liegestützgriffe in den Artikel (Abb. B).

## Demontage

1. Drücken Sie auf den innenliegenden Punkt der Liegestützgriffe (1) und ziehen Sie diese aus dem Artikel (Abb. B).
2. Legen Sie die zwei Hälften des Artikels mit der gewölbten Auflagefläche nach unten und setzen Sie die Liegestützgriffe (1) in die dafür vorgesehenen Mulden einer Artikelhälfte (Abb. B).
3. Drücken Sie die Artikelhälften zusammen. Das Einrasten der Verschlüsse muss hörbar sein. Achten Sie dabei auf die korrekte Platzierung der Verschlussvorrichtungen (Abb. A).

## Demontage/Montage der gewölbten Auflagefläche

Zur Demontage drücken Sie die beiden Verschlüsse nach innen und entfernen Sie die gewölbte Auflagefläche vom Artikel. Zur Montage drücken Sie die Verschlüsse der gewölbten Auflageflächen in die dafür vorgesehenen Löcher des Artikels. Die gewölbte Auflagefläche muss hörbar einrasten.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

## Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

## 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.

### Nackenkulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### Enge Liegestütz (Abb. C)

**Hinweis: Für diese Übung ist der Artikel ohne Rollen zu benutzen.**

#### Ausgangsposition

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel. Die Hände sind dabei um 45 Grad nach innen gedreht.  
Zwischen den Zeigefingern und Daumen bildet sich eine „Diamant Form“.
3. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

#### Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### Weite Liegestütz (Abb. D)

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche – ohne Rollen.**

#### Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

#### Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### Knieheben (Abb. E)

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.**

#### Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorne angewinkelt ab.

#### Endposition

4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
7. Führen Sie die Übung in drei Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

## **Beinheben (Abb. F)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

### **Endposition**

5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

## **Liegestütz auf Knien (Abb. G)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit flacher Auflagefläche. Entfernen Sie dazu bitte die gewölbten Auflageflächen von den Artikelhälften.**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

### **Endposition**

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

## **Körper heben (Abb. H)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit flacher Auflagefläche. Entfernen Sie dazu bitte die gewölbten Auflageflächen von den Artikelhälften.**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Liegestützgriffe.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorne.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.
4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.
6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

## **Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. I)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie.

3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die FüÙe berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

### **Endposition**

5. Springen Sie mit den FüÙen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.**

### **Einarmiger Liegestütz seitlich (Abb. J)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie einen montierten Liegestützgriff mit gewölbter Liegefläche.**

#### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie einen Liegestützgriff auf den Boden.
2. Stützen Sie sich seitlich mit einer Hand auf den Griff und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Der Griff befindet sich unterhalb der Schulter und der Arm ist angewinkelt.
3. Stützen Sie den oberen Arm auf die Hüfte und legen Sie das obere Bein auf das untere.
4. Heben Sie den Oberkörper und das Becken leicht an. Der Körper ist ausgestreckt und bildet eine Linie.

#### **Endposition**

5. Heben Sie den Körper durch das Strecken des Armes nach oben. Achten Sie darauf den Arm nicht ganz durch zu strecken. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie den Oberkörper und beugen Sie den Arm.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Durchhängen des Beckens.**

### **Rollout beidhändig (Abb. K)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit Rollen.**

#### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

#### **Endposition**

5. Rollen Sie beide Liegestützgriffe gleichzeitig langsam nach vorn.
6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
7. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
8. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
9. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal in 3 Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### **Rollout einhändig (Abb. L)**

**Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit Rollen.**

#### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

## Endposition

5. Rollen Sie zunächst einen Liegestützgriff nach vorn.
6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
7. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
8. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
9. Rollen Sie dann den anderen Liegestützgriff nach vorn und wiederholen Sie den Ablauf.
10. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal in 3 Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

## 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.

## Lagerung, Reinigung

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

## Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.



Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 327396\_1904

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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

**AT** Service Österreich

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

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

**CH** Service Schweiz

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

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





**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2019

Delta-Sport Nr.: LG-7158

---

09.11.2019 / AM 10:33

IAN 327396\_1904

6 D