



## KLIMMZUGSTANGE

DE AT CH

### KLIMMZUGSTANGE

Gebrauchsanweisung

IT CH

### BARRA PER TRAZIONI

Istruzioni d'uso

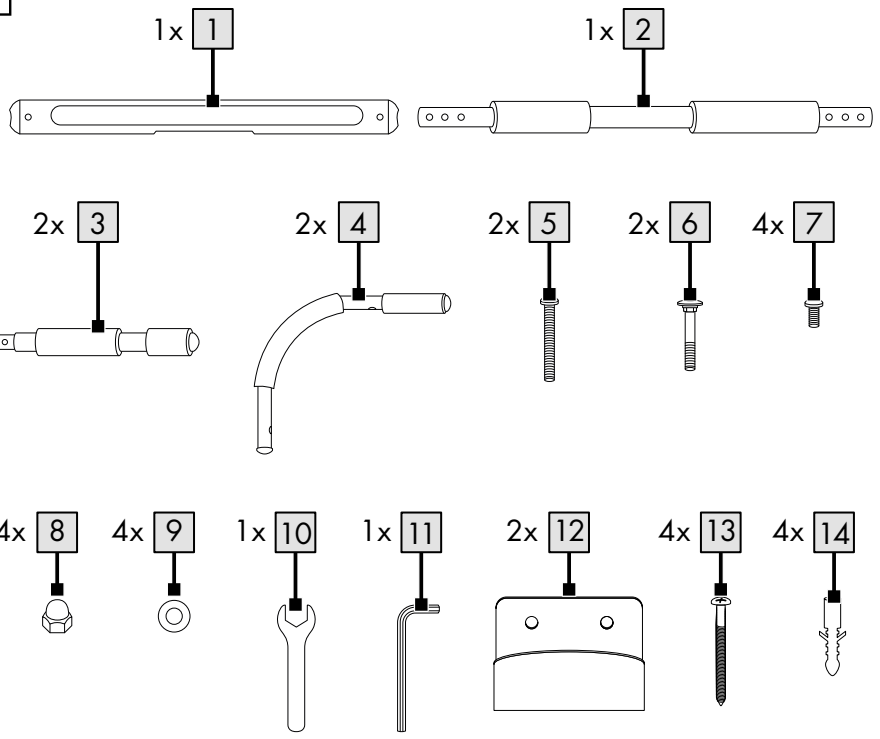
FR CH

### BARRE DE TRACTION

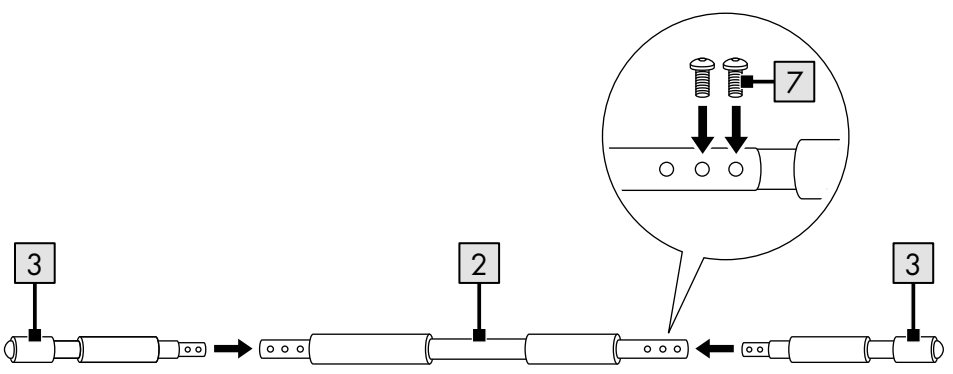
Notice d'utilisation

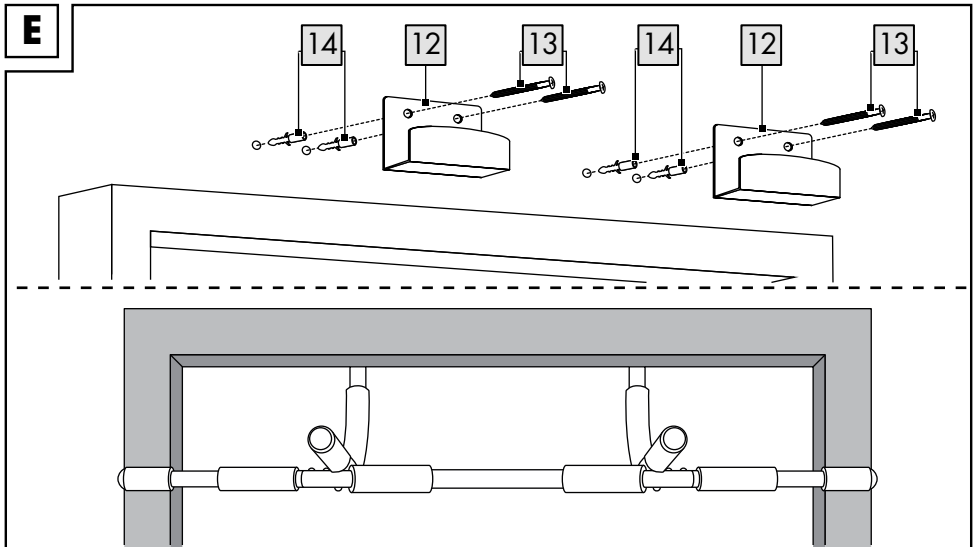
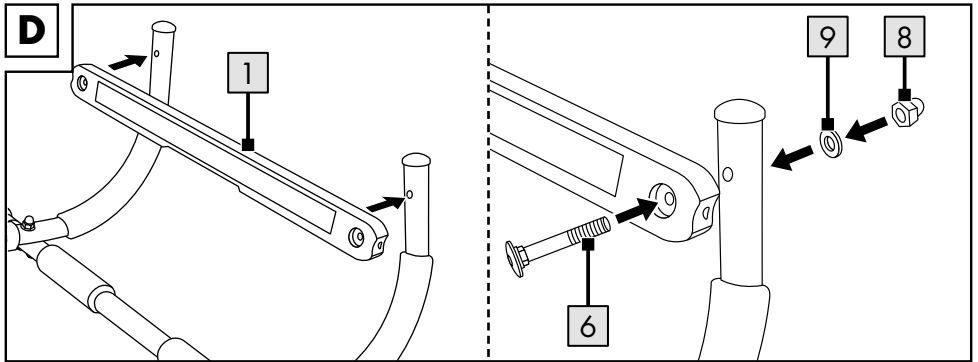
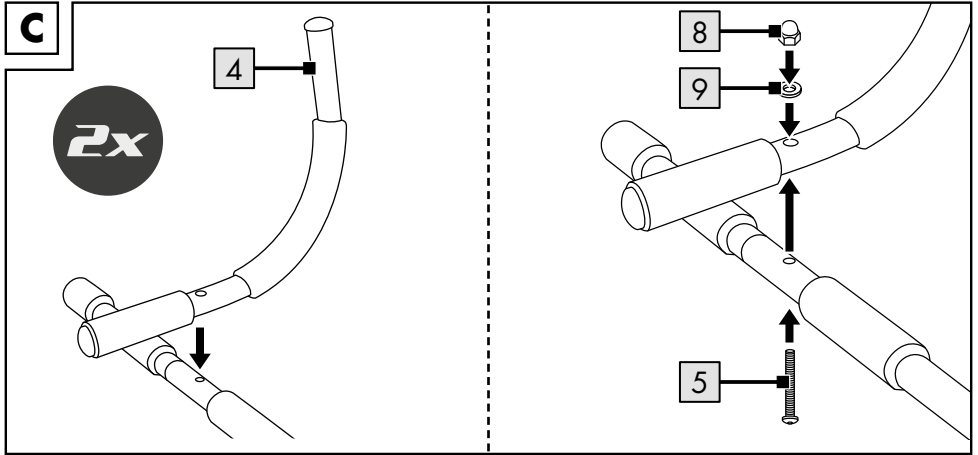
IAN 439939\_2304

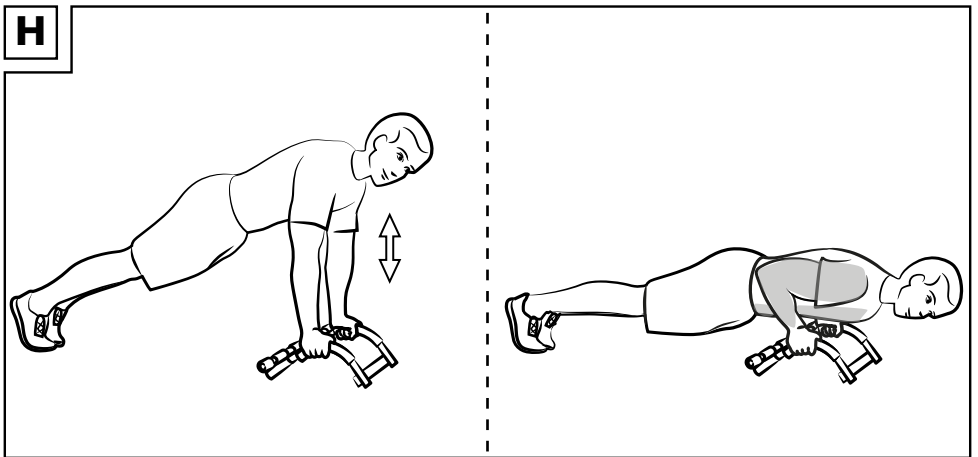
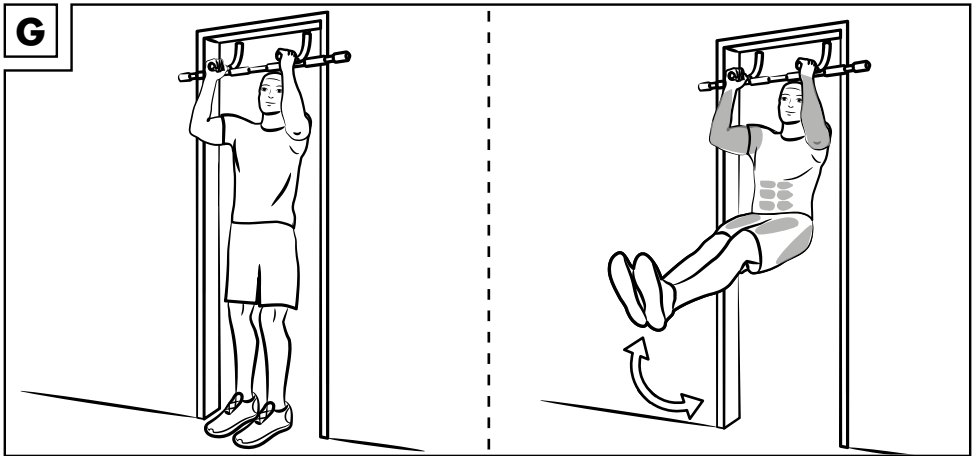
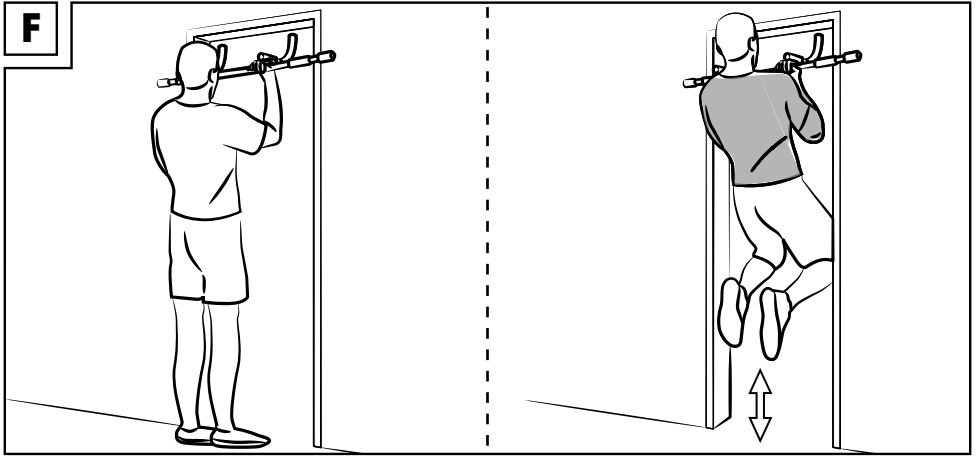
**A**

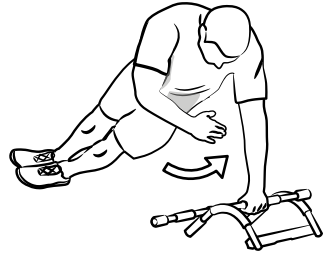
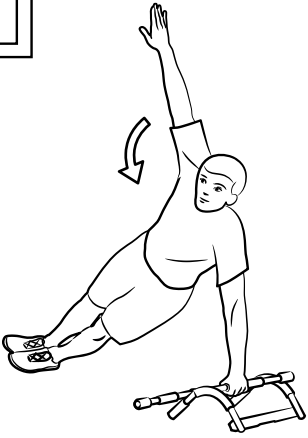
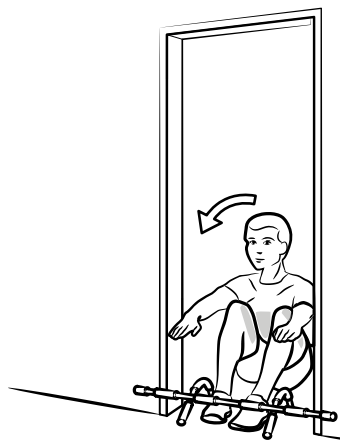
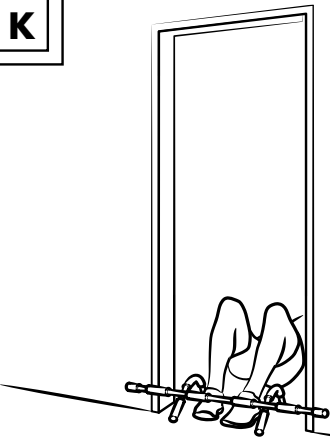


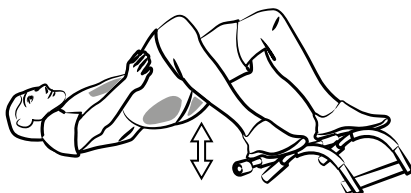
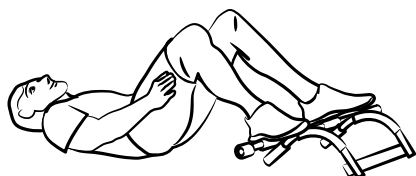
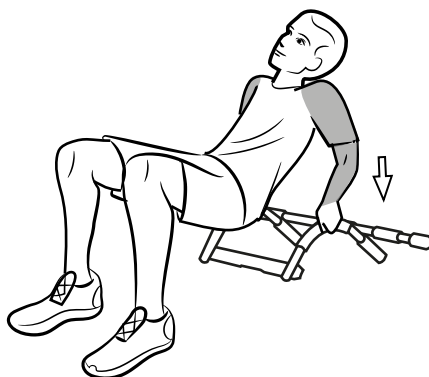
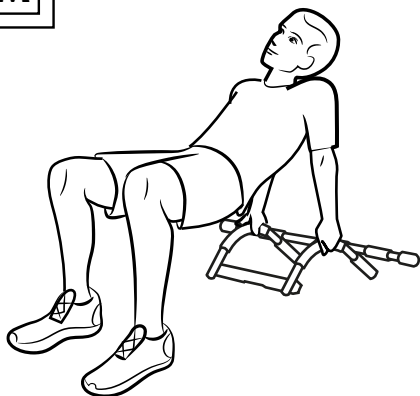
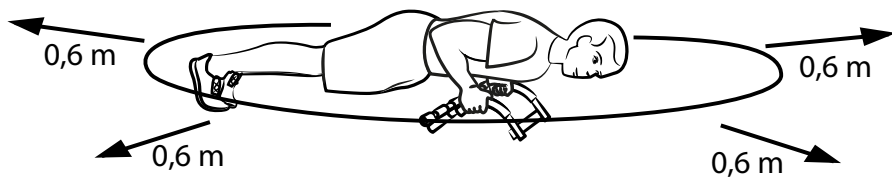
**B**







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

**L****M****N**

**DE AT CH**

Lieferumfang/Teilebezeichnung .....	8
Technische Daten .....	8
Verwendete Symbole und Signalwörter .....	8
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
Lebensgefahr! .....	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	8
Verletzungsgefahr! .....	9
Verletzungsgefahr im Training! .....	9
Gefahren durch Verschleiß! .....	10
Montage .....	10
Artikel am Türrahmen befestigen .....	10
Allgemeine Trainingshinweise .....	11
Aufwärmen .....	11
Übungsvorschläge .....	12
Dehnen .....	14
Lagerung, Reinigung .....	14
Hinweise zur Entsorgung .....	14
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	15

**IT CH**

Contenuto della fornitura/ descrizione dei componenti .....	24
Dati tecnici .....	24
Simboli e parole segnaletiche utilizzati .....	24
Uso conforme alla destinazione .....	24
Indicazioni di sicurezza .....	24
Pericolo di morte! .....	24
Prestare particolare attenzione -	
pericolo di lesioni per i bambini! .....	24
Pericolo di lesioni! .....	25
Pericolo di lesioni durante l'allenamento! .....	25
Rischi dovuti all'usura .....	26
Montaggio .....	26
Fissaggio dell'articolo alla porta .....	26
Istruzioni generali di allenamento .....	27
Riscaldamento .....	27
Esempi di esercizi .....	27
Stretching .....	30
Conservazione, pulizia .....	30
Smaltimento .....	30
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	30

**FR CH**

Étendue de la livraison/ désignation des pièces .....	16
Caractéristiques techniques .....	16
Pictogrammes et mots-clés utilisés .....	16
Utilisation conforme à sa destination .....	16
Consignes de sécurité .....	16
Danger de mort ! .....	16
Prudence particulière - Risque de	
blessure pour les enfants ! .....	16
Risque de blessure ! .....	17
Risque de blessure lors de	
l'entraînement ! .....	17
Dangers dus à l'usure ! .....	18
Montage .....	18
Fixation de l'article au cadre de porte .....	18
Conseils d'entraînement généraux .....	19
Échauffement .....	19
Propositions d'exercices .....	19
Étirements .....	21
Stockage, nettoyage .....	22
Mise au rebut .....	22
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	22

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/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 x Verbindungsstange (1)
- 1 x Stange, gerade (2)
- 2 x Endstange, gerade (3)
- 2 x Stange, gebogen (4)
- 2 x Schraube, lang (5)
- 2 x Schraube, mittel (6)
- 4 x Schraube, kurz (7)
- 4 x Schraubenmutter (8)
- 4 x Unterlegscheibe (9)
- 1 x Schraubenschlüssel (10)
- 1 x Innensechskantschlüssel (11)
- 1 x Befestigungsmaterial
  - 2 x Halterung (12)
  - 4 x Schraube 35 mm (13)
  - 4 x Dübel (14)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Für Türrahmen von: 70 – 81 cm  
Türstocktiefe: 12 - 17 cm  
Rahmendicke oberhalb der Tür: mind. 2 cm  
Maße: ca. 99 x 33 x 27 cm (B x H x T)



Maximale Belastung: 110 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

## Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

**WARNUNG** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**VORSICHT** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**ACHTUNG** Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 – 81 cm. Der Artikel ist nicht für professionelles oder therapeutisches Training geeignet und nur für den privaten Gebrauch geeignet.

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.



- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

### **Verletzungsgefahr!**

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

### **Verletzungsgefahr im Training!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt 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.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Überprüfen Sie die Eignung des Türrahmens.
- Überprüfen Sie die Position im Türrahmen und die Verbindungsstange vor jeder Anwendung auf Stabilität.
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke.
- Dieser Artikel ist nicht für die Befestigung beweglicher Teile, z. B. Schaukeln, geeignet.

- Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie eine Unterlage, um den Boden zu schützen.
- Führen Sie keine Übungen durch, bei denen Sie mit dem Kopf nach unten hängen.
- Nicht am Artikel schwingen!
- Vergewissern Sie sich vor jeder Anwendung, dass alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.
- Zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 – 81 cm.
- Vor jedem Gebrauch des montierten Artikels ist die Befestigung der Halterungen und die korrekte Position des Artikels zu überprüfen.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Stabilität durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen am Artikel kontrollieren.

### **Gefahren durch Verschleiß!**

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## Montage

### **VORSICHT Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäße Montage des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.

1. Stecken Sie die Endstangen (3) auf die Enden der geraden Stange (2) und befestigen Sie sie mit den kurzen Schrauben (7) (Abb. B). Nutzen Sie dazu den Innensechskantschlüssel (11).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, die beiden äußeren Schraubenlöcher zu verwenden.

2. Befestigen Sie die gebogenen Stangen (4) an der geraden Stange (2), wie in Abb. C gezeigt, mit den Schrauben (5), Unterlegscheiben (9) und Schraubenmutter (8).
3. Setzen Sie zwischen die beiden gebogenen Stangen (4) die Verbindungsstange (1) und befestigen Sie sie (Abb. D).

## Artikel am Türrahmen befestigen

### **VORSICHT Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäße Montage des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.
- Achten Sie auf das korrekte Einhängen und Verketten des Artikels, bevor Sie ihn verwenden.

### **ACHTUNG Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

- Ungeeignete Türrahmen können zu Beschädigungen am Artikel oder umgekehrt zu Beschädigungen am Türrahmen führen.

## Montage Befestigungsmaterial (Abb. E)

Prüfen Sie vor dem Befestigen des Artikels, ob das mitgelieferte Befestigungsmaterial für Ihre Wand geeignet ist. Verwenden Sie für die Wandmontage nur geeignetes Montagematerial. Erkundigen Sie sich ggf. im Fachhandel.

1. Wählen Sie eine geeignete Stelle über dem Türrahmen aus.
2. Bohren Sie entsprechend die Löcher in die Wand und stecken Sie die Dübel (14) hinein.

3. Fixieren Sie Halterungen (12) mit den Schrauben (13) an der Wand.

### **Montage am Türrahmen**

1. Hängen Sie den Artikel, wie in Abbildung F dargestellt, an die Wandhalterung.
2. Die Griffe des Artikels müssen sich im ca. 90°-Winkel zur Türwand befinden (Abb. G).

**Hinweis:** Zeigen die Griffe aufgrund der Wandstärke nach oben, müssen Sie die Verschraubung ändern (Abb. C/D).

3. Überprüfen Sie den festen Sitz des Artikels durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen.

## **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 in gleichbleibendem Tempo 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 Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.

- Wärmen Sie Ihre verschiedenen 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.

### **Nackenk musculatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Beinm musculatur**

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

## Übungsvorschläge



### **VORSICHT** **Verletzungsgefahr!**

Unsichere Verwendung des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.
- Nutzen Sie zum Training auf dem Boden eine rutschfeste Unterlage, auf der Sie den Artikel platzieren.

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

### **Klimmzug (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rücken, Bauch

#### **Ablauf**

1. Hängen Sie den Artikel ordnungsgemäß in den Türrahmen.
2. Umgreifen Sie die Polster der geraden Stange (2) mit den Händen. Die Handinnenflächen zeigen dabei zu Ihnen.
3. Spannen Sie die Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Körper nach oben, sodass die Füße den Boden nicht mehr berühren.
5. Sobald sich der Kopf über der geraden Stange befindet, halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.
6. Senken Sie anschließend den Körper langsam wieder nach unten ohne jedoch den Boden zu berühren.

**Hinweis:** Winkeln Sie am besten die Beine an.

7. Lassen Sie sich hängen. Achten Sie darauf, die Arme nicht komplett durchzustrecken, um die Ellenbogengelenke zu schonen.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### **Beinheben (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rücken, Bauch, Gesäß, Oberschenkel

#### **Ablauf**

1. Hängen Sie den Artikel ordnungsgemäß in den Türrahmen.
2. Umgreifen Sie die Polster der gebogenen Stangen (4) mit den Händen.
3. Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Körper nach oben, sodass die Ober- und Unterarme einen 90°-Winkel bilden und die Füße den Boden nicht mehr berühren.
5. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die gestreckten Beine auf Höhe der Hüfte. Achten Sie auf einen geraden Rücken.
6. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.
7. Senken Sie anschließend die Beine langsam wieder nach unten, ohne jedoch den Boden zu berühren.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### **Liegestütz (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Brust, Bauch

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Umgreifen Sie die Polster der gebogenen Stangen (4) mit den Händen.
3. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. Strecken Sie die Arme nicht ganz durch.
4. Strecken Sie den Körper durch, die Füße stehen auf den Zehenspitzen. Achten Sie darauf, dass der Körper eine gerade Linie mit dem Kopf bildet.
5. Senken Sie den Körper langsam und kontrolliert nach unten ab, bis sich der Oberkörper knapp über dem Artikel befindet. Der Oberkörper darf nicht den Boden berühren.
6. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.

- Drücken Sie sich anschließend wieder nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### **Rotierender Seitstütz (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Umgreifen Sie mit der linken Hand die Mitte der geraden Stange (2) und drehen Sie den Körper auf die Seite, sodass der linke Fuß unter dem rechten liegt.
- Strecken Sie den rechten Arm in die Höhe und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Achten Sie darauf, dass sich der Körper in Verlängerung des Kopfs befindet und eine gerade Linie bildet.
- Drehen Sie den Oberkörper und führen Sie den rechten Arm unter der linken Seite Ihres Oberkörpers durch.
- Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und führen Sie anschließend den rechten Arm wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie anschließend die Seite.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf einen geraden Körper.**

### **Beinschere (Abb. J)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Oberschenkel, Gesäß

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Legen Sie sich auf den Rücken vor den Artikel und umgreifen Sie die Endstangen (3) mit den Händen.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie die Beine an. Bewegen Sie sie dabei wie bei einer Schere über Kreuz hin und her.

- Sobald die Beine einen 90°-Winkel erreicht haben, halten Sie sie für einen kurzen Moment in dieser Position. Die Scheren-Bewegung wird dabei nicht unterbrochen.

- Senken Sie die Beine in der Scheren-Bewegung wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf einen geraden Körper.**

### **Rumpfbeuge (Abb. K)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Oberschenkel

#### **Ablauf**

- Verkanten Sie den Artikel, wie in Abb. K gezeigt, im Türrahmen.
- Haken Sie die Füße mittig unter der geraden Stange (2) ein.
- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln Sie die Beine an.
- Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur an.
- Strecken Sie die Arme nach vorn und kommen Sie langsam in eine sitzende Position. Die Arme führen seitlich an den aufgestellten Beinen vorbei.

**Hinweis:** Sie können die Arme auch hinter dem Kopf oder vor der Brust verschränken.

- bleiben Sie einen kurzen Moment in der sitzenden Haltung und senken Sie anschließend den Oberkörper langsam ab. Achten Sie darauf, dass der Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### **Brücke (Abb. L)**

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Bauch

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Legen Sie sich auf den Rücken vor den Artikel und stellen Sie die Füße auf die gebogenen Stangen (4). Die Beine sind angewinkelt.

- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie die Hüfte, bis eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien entsteht. Die Arme bleiben ausgestreckt am Boden oder seitlich an den Oberschenkeln.
- Halten Sie die Position für einen kurzen Moment und senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab, ohne den Boden zu berühren.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### Beugestütz (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter

#### Ablauf

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Setzen Sie sich mit dem Rücken vor den Artikel und greifen Sie die gebogenen Stangen (4).
- Halten Sie den Rücken bis zum Kopf gerade. Stellen Sie die Beine im 90°-Winkel auf.
- Spannen Sie die Armmuskulatur an.
- Heben Sie den Oberkörper und das Gesäß nach oben, bis eine gerade Linie entsteht.
- Halten Sie die Position für einen kurzen Moment und senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab, ohne den Boden zu berühren.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

### Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

### Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. 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 einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet.

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 439939\_2304

**DE** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)

1 barre de liaison (1)

1 barre, fixe (2)

2 barres terminales, droites (3)

2 barre, cintrées (4)

2 vis, longues (5)

2 vis, moyennes (6)

4 vis, courtes (7)

4 écrous (8)

4 rondelles (9)

1 clé de serrage (10)

1 clé hexagonale (11)

1 matériel de fixation

2 supports (12)

4 vis 35 mm (13)

4 chevilles (14)

1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Pour les cadres de porte de : 70 - 81 cm

Profondeur du chambranle : 12 - 17 cm

Épaisseur du cadre au-dessus de la porte min. 2 cm

Dimensions : env. 99 x 33 x 27 cm (l x h x p)



Charge maximale : 110 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
08/2023

## Pictogrammes et mots-clés utilisés



Avertissement général, sert à signaler les dangers et les risques (par ex. risque de mort, de blessure ou d'écrasement).



Signe d'obligation, indique que la notice d'utilisation doit être gardée à disposition de tous les utilisateurs et que ceux-ci doivent la lire attentivement avant l'utilisation.

**AVERTISSEMENT** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

**PRUDENCE** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure minime ou modérée.

**ATTENTION** Ce mot-clé désigne des risques potentiels de dommages matériels.

## Utilisation conforme à sa destination

Le présent article est un agrès de sport destiné à être monté dans un cadre de porte de largeur 70 - 81 cm.

Cet article ne convient pas pour une formation professionnelle ou thérapeutique et est destiné à un usage privé uniquement.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



### Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet article. Avertissez en particulier les enfants du fait que cet article n'est pas un jouet.



- Méfiez-vous de l'instinct naturel du jeu et de la tendance à l'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de cet article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Cet article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

### **Risque de blessure !**

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Cet article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne grimpent pas sur l'article ou ne s'y hissent.
- Aucune modification ne doit être apportée à cet article !
- Utilisez cet article exclusivement en conformité avec la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser cet article.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est conçu pour un poids du corps maximal de 110 kg. N'utilisez pas cet article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas cet article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.

### **Risque de blessure lors de l'entraînement !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas cet article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités du moment.  
Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Cet article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cet article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations, etc., et consultez immédiatement un docteur.
- Cet article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser cet article qu'une fois entièrement monté.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Vérifiez l'adéquation du cadre de la porte.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la position dans le cadre de la porte et la stabilité de la barre de liaison.
- N'utilisez pas cet article à d'autres fins.
- Cet article ne convient pas pour le montage de pièces mobiles, par exemple des balançoires.

- Attention aux sols fragiles ! Utilisez un support pour protéger le sol.
- N'effectuez pas d'exercices la tête en bas.
- Ne vous balancez pas sur cet article !
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que toutes les fixations à vis sont fermement serrées.
- Pour montage dans des cadres de porte de largeur 70 - 81 cm.
- Avant chaque utilisation de l'article monté, vérifiez la fixation des supports et la position correcte de l'article.
- Avant chaque utilisation, vérifiez à nouveau la solidité en effectuant des « tractions » et des « secousses » fortes sur l'article.

### **Dangers dus à l'usure !**

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. Cet article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de cet article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez cet article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser cet article s'il est endommagé.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez cet article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non appropriés de cet article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

## Montage

### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Un montage incorrect de cet article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.

1. Enfoncez les barres terminales (3) dans les extrémités de la barre fixe (2) et fixez-les à l'aide des vis courtes (7) (fig. B). Utilisez pour ce faire la clé hexagonale (11).

**Remarque :** veillez à bien vous servir des deux trous filetés extérieurs.

2. Fixez les barres cintrées (4) à la barre fixe (2), comme indiqué sur la fig. C, à l'aide des vis (5), des rondelles (9) et des écrous (8).
3. Placez la barre de liaison (1) entre les deux barres cintrées (4) et fixez-la (fig. D).

## Fixation de l'article au cadre de porte

### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Un montage incorrect de cet article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.
- Veillez à un bon accrochage et à une bonne mise à niveau de l'article avant de l'utiliser.

### **ATTENTION** **Risque de dommages matériels !**

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Des cadres de porte non appropriés peuvent endommager l'article ou à l'inverse subir des dommages.

## Matériel de fixation pour le montage (Fig. E)

Avant de fixer l'article, vérifiez si le matériel de fixation fourni est adapté à votre mur. N'utilisez que du matériel de montage approprié pour le montage mural. Si nécessaire, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.

1. Choisissez un emplacement approprié au-dessus du cadre de la porte.
2. Percez les trous dans le mur en conséquence et insérez les chevilles (14).
3. Fixez les supports (12) au mur à l'aide des vis (13).

## Montage sur le cadre de porte

1. Accrochez l'article au support mural comme indiqué sur la figure F.

2. Les poignées de l'article doivent former un angle d'environ 90° avec la paroi de la porte (Fig. G).

**Remarque :** si les poignées sont orientées vers le haut en raison de l'épaisseur du mur, vous devez modifier le raccord à vis (Fig. C/D).

3. Vérifiez l'étanchéité de l'article en effectuant des « tractions » et des « secousses » fortes.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Chauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

## Muscles du cou

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

## Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Étirez les épaules vers les oreilles et laissez les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

## Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que jusqu'à une position où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices



### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Une utilisation incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.
- Pour un entraînement au sol, utilisez un tapis antidérapant sur lequel vous placerez l'article.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

### **Traction (fig. F)**

Muscles sollicités : bras, épaules, bas du dos, abdomen

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article correctement au cadre de porte.
2. Saisissez les rembourrages de la barre fixe (2) avec les mains. La paume des mains vous faisant face.
3. Contractez vos muscles dorsaux, abdominaux et les muscles des bras.
4. Tirez votre corps vers le haut de manière que vos pieds ne touchent plus le sol.
5. Dès que votre tête se trouve au-dessus de la barre fixe, maintenez cette position pendant un bref instant.
6. Ensuite rabaissez lentement le corps sans toutefois aller toucher le sol.

**Remarque :** le mieux est de replier les jambes.

7. Restez pendu(e). Veillez à ne pas étendre complètement les bras, afin de ménager les articulations des coudes.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Levé de jambes (fig. G)**

Muscles sollicités : bras, épaules, dos, abdomen, fessiers, cuisses

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article correctement au cadre de porte.
2. Saisissez les rembourrages des barre cintrées (4) avec les mains.
3. Contractez vos muscles dorsaux et ceux des bras.
4. Tirez votre corps vers le haut de manière que les bras forment un angle de 90° avec les avant-bras et que vos pieds ne touchent plus le sol.
5. Contractez vos abdominaux et levez vos jambes allongées à hauteur de la hanche. Veillez à maintenir le dos plat.
6. Maintenez cette position pendant un bref instant.
7. Ensuite rabaissez lentement les jambes sans toutefois aller toucher le sol.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Pompes (fig. H)**

Muscles sollicités : bras, épaules, torse, abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Saisissez les rembourrages des barre cintrées (4) avec les mains.
3. Contractez les muscles des bras et rentrez le nombril. N'étendez pas complètement les bras.
4. Tendez votre corps, les pieds reposant sur les orteils. Veillez à ce que votre corps soit aligné avec votre tête.
5. Abaissez lentement le corps de manière contrôlée, jusqu'à ce que le haut du corps se trouve légèrement au-dessus de l'agrès. Le haut du corps ne doit pas être en contact avec le sol.
6. Maintenez cette position pendant un bref instant.
7. Repoussez-vous ensuite de nouveau vers le haut.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Appui latéral en rotation (fig. I)**

Muscles sollicités : abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Saisissez le milieu de la barre fixe (2) avec la main gauche et faites tourner votre corps sur le côté de manière que votre pied gauche se trouve sous votre pied droit.
3. Tendez les bras droit vers le haut et contractez vos abdominaux. Veillez à ce que votre corps se trouve dans le prolongement de votre tête et soit aligné avec celle-ci.
4. Tournez le haut du corps et amenez le bras droit sous le côté gauche du haut du corps.
5. Maintenez cette position pendant un bref instant, après quoi ramenez le bras droit à sa position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Veillez à ce que votre corps soit bien droit.**

### **Ciseau de jambes (fig. J)**

Muscles sollicités : abdomen, cuisses et fessiers

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Mettez-vous sur le dos devant l'agrès et saisissez les barres terminales (3) avec les mains.
3. Contractez les muscles abdominaux.
4. Levez les jambes. Faites-leur effectuer des mouvements croisés de ciseaux.
5. Maintenez cette position pendant un bref instant. Dès que les jambes ont atteint un angle de 90°, maintenez-les pendant un bref instant dans cette position. Cela sans interrompre le mouvement de ciseau.
6. Rabaissez les jambes tout en maintenant le mouvement de ciseau.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Veillez à ce que votre corps soit bien droit.**

### **Flexion du buste (fig. K)**

Muscles sollicités : abdomen, cuisses

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article comme représenté en fig. K.
  2. Accrochez vos pieds au milieu de la barre fixe (2).
  3. Couchez-vous dos au sol et repliez les jambes.
  4. Contractez les muscles abdominaux et dorsaux.
  5. Étirez les bras vers l'avant et mettez-vous lentement en position assise. Les bras passent le long des jambes relevées.
6. Maintenez la position un court moment en position assise, puis rabaissez lentement le haut du corps. Veillez à ce que la tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Le pont (fig. L)**

Muscles sollicités : fessiers, abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Mettez-vous sur le dos devant l'article et mettez les pieds sur les barres cintrées (4). Les jambes sont repliées.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez la hanche jusqu'à former une ligne droite depuis les épaules jusqu'aux genoux. Les bras restent étendus au sol ou le long des cuisses.
5. Maintenez cette position un court instant puis rabaissez la hanche, sans toucher le sol.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Flexion des bras (fig. M)**

Muscles sollicités : bras, épaules

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Asseyez-vous en tournant le dos à l'agrès et saisissez les barres cintrées (4).
3. Maintenez le dos droit jusqu'à la tête. Repliez les jambes à 90°.
4. Contractez les muscles des bras.
5. Relevez le haut du corps et le postérieur jusqu'à être droit.
6. Maintenez cette position un court instant puis rabaissez la hanche, sans toucher le sol.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Étirements**

Prenez suffisamment de temps pour faire des étirements après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

## Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

## Bras et épaules

1. Tenez-vous droit(e) en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

## Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit(e) en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

## Stockage, nettoyage

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

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

## Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

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

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 439939\_2304

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

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

Congratulazioni!

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



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

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

## Contenuto della fornitura/ descrizione dei componenti (fig. A)

- 1 x sbarra di collegamento (1)
- 1 x asta, diritta (2)
- 2 x asta terminale, diritta (3)
- 2 x asta, curva (4)
- 2 x vite, lunga (5)
- 2 x vite, media (6)
- 4 x vite, corta (7)
- 4 x dado (8)
- 4 x rondella (9)
- 1 x chiave inglese (10)
- 1 x chiave a brugola esagonale (11)
- 1 x materiale di fissaggio
  - 2 x supporto (12)
  - 4 x vite 35 mm (13)
  - 4 x tassello (14)
- 1 x istruzioni d'uso

## Dati tecnici

Per telai porta da: 70-81 cm  
Profondità dell'infisso della porta: 12-17 cm  
Spessore del telaio al di sopra della porta:  
min. 2 cm  
Misure: ca. 99 x 33 x 27 cm (L x A x P)



Carico massimo: 110 kg



Data di produzione (mese/anno):  
08/2023

## Simboli e parole segnaletiche utilizzati



Segnale di avvertenza generico, serve a indicare rischi e pericoli (ad es. rischio per la vita, di lesioni o di schiacciamento).



Segnale di divieto, indica a ogni utente di leggere attentamente le istruzioni d'uso e di metterle sempre a disposizione di tutti gli utenti.

**AVVERTENZA** La parola segnaletica indica un rischio con un grado di pericolosità elevato che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una lesione grave.

**ATTENZIONE** La parola segnaletica definisce un rischio con un basso grado di pericolosità che, se non evitato, può avere per conseguenza una lesione di bassa o media entità.

**CAUTELA** La parola segnaletica definisce possibili rischi di danni agli oggetti.

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è un attrezzo sportivo da montare su telai porta con una larghezza compresa tra 70 cm e 81 cm.

L'articolo è destinato unicamente all'uso privato e non è adatto per finalità professionali o terapeutiche.

## Indicazioni di sicurezza



### Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



### Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.



- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.

### **Pericolo di lesioni!**

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né vi salgano.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 110 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

### **Pericolo di lesioni durante l'allenamento!**

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. N).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Verificare l'adeguatezza del telaio della porta.
- Prima di ogni utilizzo verificare la stabilità del posizionamento sul telaio e della sbarra di collegamento.
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi.
- Questo articolo non è adatto per il fissaggio di componenti in movimento, ad es. altalene.
- Adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati. Utilizzare un tappeto di protezione.

- Non eseguire esercizi appendendosi all'articolo a testa in giù.
- Non usare l'articolo per dondolarsi.
- Prima di ogni utilizzo verificare che le avvitature siano salde.
- Da montare su telai porta con una larghezza compresa tra 70 cm e 81 cm.
- Prima di ogni utilizzo dell'articolo montato verificare il fissaggio dei supporti e la corretta posizione dell'articolo.
- Prima di ogni uso verificare ulteriormente la stabilità dell'articolo provando a tirarlo e a scuoterlo con forza.

### **Rischi dovuti all'usura**

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.

## Montaggio

### **ATTENZIONE** **Pericolo di lesioni!**

Un montaggio scorretto dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvitature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.

1. Inserire le aste terminali (3) agli estremi dell'asta diritta (2) e fissarle con le viti corte (7) (fig. B). Per fare ciò, utilizzare la chiave a brugola esagonale (11).

**Nota:** assicurarsi di utilizzare i due relativi fori esterni.

2. Fissare le aste curve (4) sull'asta diritta (2), come illustrato nella fig. C, con le viti (5), le rondelle (9) e i dadi (8).
3. Collocare la sbarra di collegamento (1) fra le due aste curve (4) e fissarla (fig. D).

## Fissaggio dell'articolo alla porta

### **ATTENZIONE** **Pericolo di lesioni!**

Un montaggio scorretto dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvitature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.
- Prima di utilizzare l'articolo, assicurarsi che sia appeso correttamente e che l'angolatura sia corretta.

### **CAUTELA** **Rischio di danni agli oggetti!**

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Telai delle porte non adatti potrebbero causare danni all'articolo o, al contrario, il telaio della porta potrebbe essere danneggiato.

## Montaggio del materiale di fissaggio (fig. E)

Prima di fissare l'articolo, verificare se il materiale di fissaggio fornito in dotazione è adatto alla parete. Utilizzare solo materiale adatto per il montaggio a parete. Chiedere eventualmente consulenza a un rivenditore specializzato.

1. Scegliere un punto adatto sopra al telaio della porta.
2. Praticare i fori nella parete e inserire i tasselli (14).
3. Fissare i supporti (12) alla parete con le viti (13).

## Montaggio sul telaio della porta

1. Agganciare l'articolo al supporto a parete come illustrato nella figura F.
2. Le impugnature dell'articolo devono formare un angolo di ca. 90° con la parete della porta (fig. G).

**Nota:** se a causa dello spessore della parete le impugnature sono rivolte verso l'alto, modificare il modo in cui sono avvitate (fig. C/D).

3. Verificare che l'articolo sia saldo provando a tirarlo e a scuoterlo.

## Istruzioni generali di allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

### Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

## Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

## Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilassarle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.**

## Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

## Esempi di esercizi



### ATTENZIONE Pericolo di lesioni!

Un uso insicuro dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvitature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.
- Per l'allenamento sul pavimento utilizzare una protezione antiscivolo su cui posizionare l'articolo.

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

## **Sollevamento sulle braccia (fig. F)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, schiena, addome

### **Svolgimento**

1. Appendere l'articolo al telaio della porta secondo le istruzioni.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta diritta (2) con le mani. I palmi delle mani sono rivolti verso la persona che esegue l'esercizio.
3. Contrarre la muscolatura di schiena, addome e braccia.
4. Sollevare il corpo verso l'alto, in modo tale che i piedi non tocchino più sul pavimento.
5. Non appena la testa si trova al di sopra dell'asta diritta, restare in posizione per un momento.
6. Riabbassare quindi il corpo lentamente verso il basso, senza tuttavia toccare il pavimento.

**Nota:** per un esercizio ottimale, piegare le gambe.

7. Restare appesi. Assicurarsi che le braccia non siano allungate completamente per facilitare l'articolazione del gomito.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

## **Sollevamento gamba (fig. G)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, schiena, addome, glutei, cosce

### **Svolgimento**

1. Appendere l'articolo al telaio della porta secondo le istruzioni.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta curva (4) con le mani.
3. Contrarre la muscolatura di schiena e braccia.
4. Sollevare il corpo verso l'alto in modo tale che le braccia e gli avambracci formino un angolo di 90° e i piedi non tocchino più sul pavimento.
5. Contrarre gli addominali e sollevare le gambe distese all'altezza delle anche. Accertarsi che la schiena sia diritta.
6. Restare in posizione per un momento.
7. Riabbassare quindi le gambe lentamente verso il basso, senza tuttavia toccare il pavimento.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

## **Push-up (fig. H)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, torace, addome

### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta curva (4) con le mani.
3. Tendere i muscoli delle braccia e spingere l'ombelico verso l'interno. Non stendere completamente le braccia.
4. Distendere il corpo, con i piedi sulle punte. Prestare attenzione che il corpo formi una linea retta con la testa.
5. Abbassare il corpo in modo lento e controllato finché il busto non si trova quasi sopra l'articolo. Il busto non può toccare il pavimento.
6. Restare in posizione per un momento.
7. Spingersi quindi di nuovo verso l'alto.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

## **Push-up laterali con rotazione (fig. I)**

Muscolatura sollecitata: addome

### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Afferrare il centro dell'asta diritta (2) con la mano sinistra e ruotare il corpo lateralmente in modo tale che il piede sinistro si trovi sotto la destra.
3. Stendere il braccio destro in alto e mettere in tensione gli addominali. Assicurarsi che il corpo si trovi in linea con la testa e che insieme formino una linea retta.
4. Girare il busto e portare il braccio destro sotto la parte sinistra del busto.
5. Restare in posizione per un momento, quindi riportare il braccio destro nella posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio da 10 a 25 volte per tre serie, poi cambiare lato.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Accertarsi che il corpo sia dritto.**

### **Sforbiciate con le gambe (fig. J)**

Muscolatura sollecitata: addome, cosce, glutei

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Posizionarsi con la schiena davanti l'articolo e afferrare le aste terminali (3) con le mani.
3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Sollevare le gambe. Muovere le gambe come a seguire una forbice incrociata, avanti e indietro.
5. Quando le gambe raggiungono un angolo di 90°, restare in posizione per un momento. Il movimento a forbice non viene interrotto.
6. Abbassare nuovamente le gambe nel movimento a forbice.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Accertarsi che il corpo sia dritto.**

### **Flessione del busto (fig. K)**

Muscolatura sollecitata: addome, cosce

#### **Svolgimento**

1. Fissare l'articolo al telaio della porta come mostrato nella fig. K.
2. Bloccare i piedi a metà sotto l'asta diritta (2).
3. Stendersi con la schiena sul pavimento e piegare le gambe.
4. Contrarre i muscoli addominali e quelli della schiena.
5. Allungare le braccia in avanti e lentamente assumere una posizione seduta. Portare le braccia lateralmente sulle gambe distese.

**Nota:** è anche possibile incrociare le braccia dietro la nuca o davanti al petto.

6. Rimanere in posizione seduta per un momento, quindi abbassare lentamente il tronco. Tenere la testa sempre allineata alla colonna vertebrale.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

### **Ponte (fig. L)**

Muscolatura sollecitata: glutei, addome

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Distendersi sulla schiena davanti l'articolo e appoggiare i piedi sulle aste curve (4). Le gambe sono piegate.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare le anche fino a formare una linea retta dalle spalle alle ginocchia. Le braccia rimangono distese sul pavimento o lateralmente sulle cosce.
5. Restare in posizione per un momento, quindi abbassare nuovamente le anche senza toccare il pavimento.
6. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

### **Piegamenti (fig. M)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Posizionarsi in modo da avere l'articolo dietro di sé e afferrare le aste curve (4).
3. Mantenere la schiena dritta in linea con la testa. Posizionare le gambe a formare un angolo di 90°.
4. Contrarre i muscoli delle braccia.
5. Sollevare il busto e i glutei fino a formare una linea retta.
6. Restare in posizione per un momento, quindi abbassare nuovamente le anche senza toccare il pavimento.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

## Stretching

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

### Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

### Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

### Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

## Conservazione, pulizia

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

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

## Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

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

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 439939\_2304

 Assistenza Svizzera  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: KS-13560

---

08.25.2023 / PM 12:11

IAN 439939\_2304

