



## **3-IN-1-FITNESS-SET**

### **3-IN-1 FITNESS SET**

### **SET FITNESS 3 EN 1**

(DE) (AT) (CH)

#### **3-IN-1-FITNESS-SET**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

#### **SET FITNESS 3 EN 1**

Notice d'utilisation

(PL)

#### **ZESTAW DO FITNESS 3 W 1**

Instrukcja użytkowania

(SK)

#### **FITNESS SÚPRAVA 3 V 1**

Návod na používanie

(DK)

#### **311 FITNESS-SÆT**

Brugervejledning

(HU)

#### **3-IN-1-FITNESS SZETT**

Használati útmutató

(GB) (IE)

#### **3-IN-1 FITNESS SET**

Instructions for use

(NL) (BE)

#### **3-IN-1 FITNESS-SET**

Gebbruiksaanwijzing

(CZ)

#### **FITNESS SADA 3 V 1**

Návod k použití

(ES)

#### **SET DE GIMNASIA 3 EN 1**

Instrucciones de uso

(IT)

#### **SET FITNESS 3 IN 1**

Istruzioni d'uso

(SI)

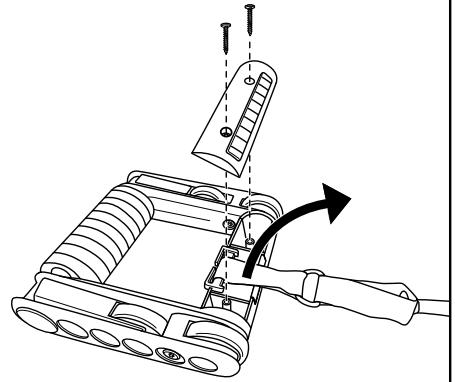
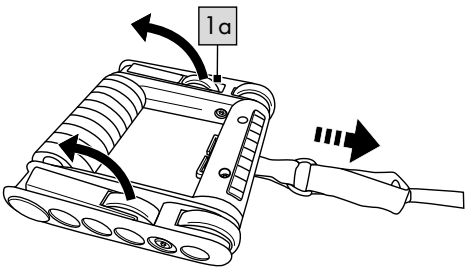
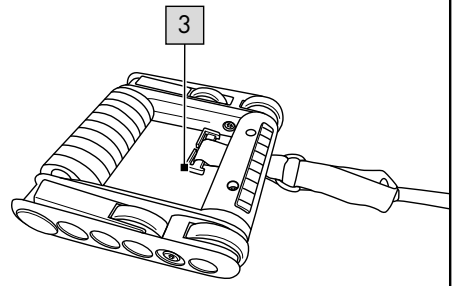
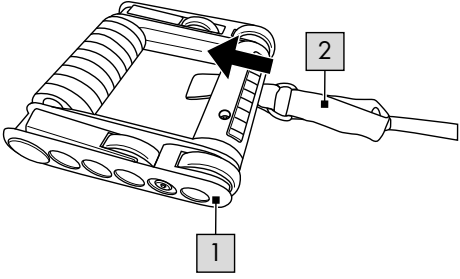
#### **FITNES KOMPLET 3 V 1**

Navodilo za uporabo

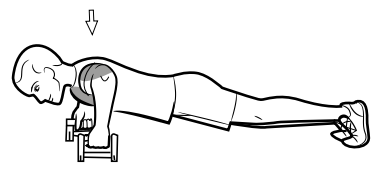
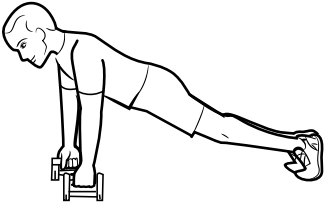
IAN 391382\_2201

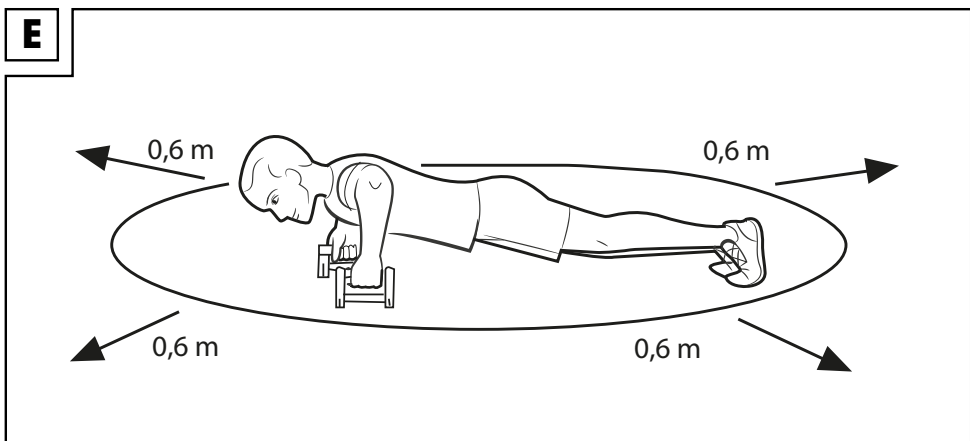
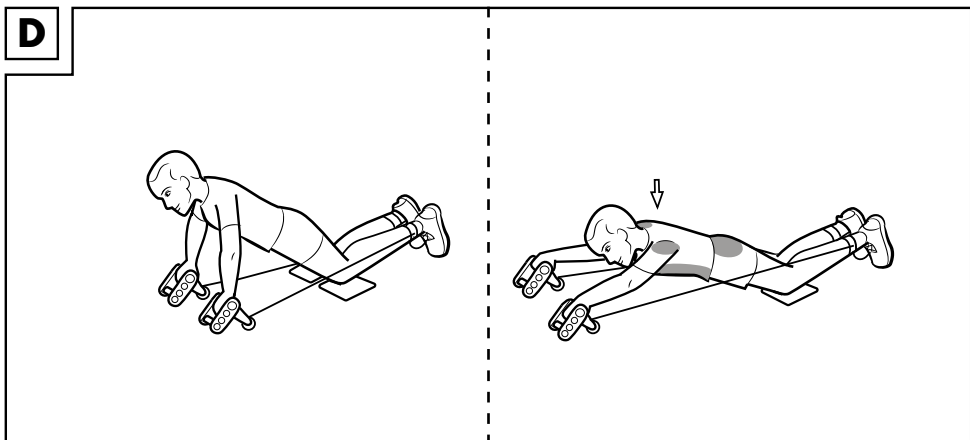
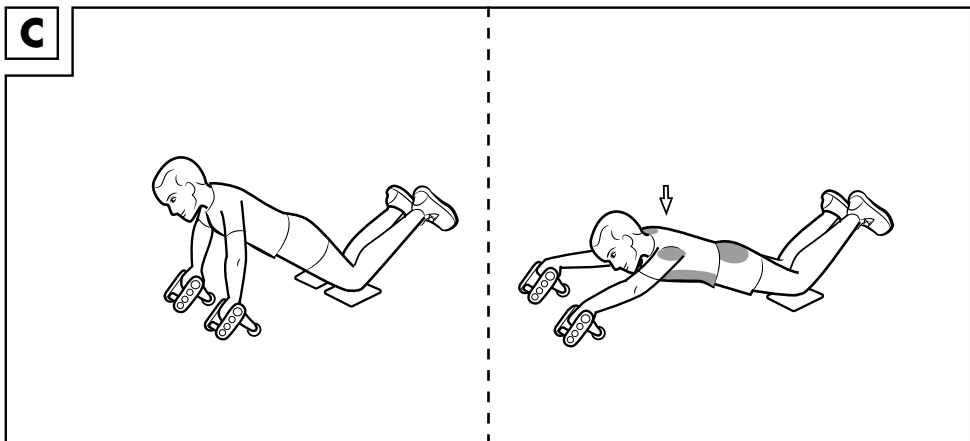


**A**



**B**





**DE AT CH**

Lieferumfang .....	7
Technische Daten .....	7
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	7
Sicherheitshinweise .....	7
Lebensgefahr! .....	7
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	7
Verletzungsgefahr! .....	7
Verletzungsgefahr im Training! .....	8
Gefahren durch Verschleiß! .....	8
Verwendung .....	8
Allgemeine Trainingshinweise .....	9
Aufwärmen .....	9
Übungsvorschläge .....	9
Dehnen .....	11
Lagerung, Reinigung .....	11
Hinweise zur Entsorgung .....	11
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	11

**GB IE**

Package contents .....	13
Technical data .....	13
Intended use .....	13
Safety information .....	13
Life-threatening hazard! .....	13
Risk of injury for children! .....	13
Risk of injury! .....	13
Risk of injury when training! .....	14
Dangers due to wear and tear! .....	14
Use .....	14
General exercise instructions .....	14
Warming up .....	15
Exercise suggestions .....	15
Stretching .....	16
Storage, cleaning .....	16
Disposal .....	16
Notes on the guarantee and service handling .....	17

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	18
Caractéristiques techniques .....	18
Utilisation conforme à sa destination .....	18
Consignes de sécurité .....	18
Danger de mort ! .....	18
Risque de blessure pour les enfants ! .....	18
Risque de blessure ! .....	18
Risque de blessure lors de l'entraînement ! .....	19
Dangers causés par l'usure ! .....	19
Utilisation .....	19
Conseils d'entraînement généraux .....	20
Échauffement .....	20
Propositions d'exercices .....	20
Étirements .....	21
Stockage, nettoyage .....	22
Mise au rebut .....	22
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	22

**NL BE**

Leveringsomvang .....	24
Technische gegevens .....	24
Beoogd gebruik .....	24
Veiligheidstips .....	24
Levensgevaar! .....	24
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	24
Kans op lichamelijk letsel tijdens de training! .....	25
Gevaren als gevolg van slijtage! .....	25
Gebruik .....	25
Algemene trainingsinstructies .....	26
Warming-up .....	26
Voorbeeldoefeningen .....	26
Rekken .....	27
Opslag, reiniging .....	28
Afvalverwerking .....	28
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	28

<b>PL</b>	
Zakres dostawy .....	30
Dane techniczne .....	30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	30
Wskazówki bezpieczeństwa .....	30
Zagrożenie życia! .....	30
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	30
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....	31
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu! .....	31
Zagrożenia spowodowane zużyciem! .....	31
Użytkowanie .....	32
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	32
Rozgrzewka .....	32
Propozycje ćwiczeń .....	33
Ćwiczenia rozciągające .....	34
Przechowywanie, czyszczenie .....	34
Uwagi odnośnie recyklingu .....	34
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	34

<b>SK</b>	
Rozsah dodávky .....	41
Technické údaje .....	41
Určené použitie .....	41
Bezpečnostné pokyny .....	41
Nebezpečenstvo ohrozenia života! .....	41
Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa! .....	41
Nebezpečenstvo poranenia! .....	41
Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia! .....	42
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia! .....	42
Použitie .....	42
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	42
Zahriatie .....	43
Príklady cvikov .....	43
Strečing .....	44
Skladovanie, čistenie .....	44
Pokyny k likvidácii .....	45
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	45

<b>CZ</b>	
Obsah balení .....	36
Technické údaje .....	36
Použití dle určení .....	36
Bezpečnostní pokyny .....	36
Nebezpečí ohrožení života! .....	36
Nebezpečí poranění dětí! .....	36
Nebezpečí poranění! .....	36
Nebezpečí poranění při cvičení! .....	37
Nebezpečí v důsledku opotřebení! .....	37
Použití .....	37
Obecné pokyny pro cvičení .....	37
Zahřátí .....	38
Návrhy na cvičení .....	38
Závěrečné protahování .....	39
Uskladnění, čištění .....	39
Pokyny k likvidaci .....	39
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	40

<b>ES</b>	
Alcance de suministro .....	46
Datos técnicos .....	46
Uso previsto .....	46
Indicaciones de seguridad .....	46
¡Peligro de muerte! .....	46
¡Peligro de lesiones para niños! .....	46
¡Peligro de lesiones! .....	46
¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento! .....	47
¡Peligro por desgaste! .....	47
Utilización .....	47
Indicaciones generales de entrenamiento .....	48
Calentamiento .....	48
Propuestas de ejercicios .....	48
Estiramiento .....	50
Almacenamiento, limpieza .....	50
Indicaciones para la eliminación .....	50
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios .....	50

**DK**

Leveringsomfang .....	52
Tekniske data .....	52
Bestemmelsesmæssig brug .....	52
Sikkerhedsanvisninger .....	52
Livsfare! .....	52
Fare for kvæstelser for børn! .....	52
Fare for kvæstelser! .....	52
Fare for kvæstelser ved træning! .....	53
Farer på grund af slitage! .....	53
Brug .....	53
Generelle træningsanvisninger .....	53
Opvarmning .....	54
Forslag til øvelser .....	54
Udstrækning .....	55
Opbevaring, rengøring .....	55
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	55
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	56

**HU**

Csomag tartalma .....	63
Műszaki adatok .....	63
Rendeltetésszerű használat .....	63
Biztonsági utasítások .....	63
Életveszély! .....	63
Gyermekek számára balesetveszélyes! .....	63
Balesetveszély! .....	63
Balesetveszély az edzés során! .....	64
Elhasználódásból adódó veszélyek! .....	64
Használat .....	64
Általános tanácsok az edzéshez .....	65
Bemelegítés .....	65
Javasolt gyakorlatok .....	65
Nyújtás .....	66
Tárolás, tisztítás .....	67
Tudnivalók a hulladékkezelésről .....	67
A garanciával és a szerviz lebonnyolításával kapcsolatos útmutató .....	67

**IT**

Contenuto della fornitura .....	57
Dati tecnici .....	57
Uso conforme alla destinazione .....	57
Indicazioni di sicurezza .....	57
Pericolo di morte! .....	57
Pericolo di lesioni per i bambini! .....	57
Pericolo di lesioni! .....	57
Pericolo di lesioni durante l'allenamento! .....	58
Rischi dovuti all'usura! .....	58
Uso .....	58
Istruzioni generali di allenamento .....	59
Riscaldamento .....	59
Esempi di esercizi .....	59
Stretching .....	60
Conservazione, pulizia .....	61
Smaltimento .....	61
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	61

**SI**

Obseg dobave .....	68
Tehnični podatki .....	68
Predvidena uporaba .....	68
Varnostni napotki .....	68
Smrtno nevarno! .....	68
Nevarnost poškodb za otroke! .....	68
Nevarnost poškodb! .....	68
Nevarnost poškodb med vadbo! .....	69
Nevarnosti zaradi obrabe! .....	69
Uporaba .....	69
Splošni napotki za vadbo .....	69
Ogrevanje .....	70
Predlogi za vaje .....	70
Raztezanje .....	71
Shranjevanje, čiščenje .....	71
Napotki za odlaganje v smeti .....	71
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve .....	71
Garancijski list .....	72

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**

- 2 x Fitnessroller
- 2 x Expander
- 2 x Klemme
- 2 x Kniepolster
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

## **Technische Daten**

Größtmögliche Strecklänge:

180 cm bei 47 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Max. Benutzergewicht: 90 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
06/2022

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Das Trainingsgerät ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Das Trainingsgerät eignet sich nur für den Einsatz im Innenbereich.

## **Sicherheitshinweise**



### **Lebensgefahr!**

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Wickeln Sie die Expander niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!



### **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.
- 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 90 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.
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Stützen Sie niemals Ihr gesamtes Körpergewicht auf den Artikel.
- Verwenden Sie immer beide Fitnessroller.
- Die Expander niemals ohne den Fitnessroller verwenden! Es besteht Verletzungsgefahr!

### **Verletzungsgefahr im Training!**

- Überprüfen Sie vor jedem Training mit den Expandern den festen Sitz der Expander an den Fitnessrollern.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 180 cm.
- 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 selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. E).

- 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.

### **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.
- 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.
- Die Elastomere der Expander sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

## **Verwendung (Abb. A)**

### **Expander am Fitnessroller befestigen**

1. Führen Sie das kurze Ende des Expanders (2) durch einen Fitnessroller (1), wie in Abb. A gezeigt.
2. Stecken Sie die Klemme (3) durch das kurze Ende des Expanders. Achten Sie darauf, dass die Öffnung der Klemme nach außen zeigt.
3. Ziehen Sie an dem Expander, sodass die Klemme fest am Fitnessroller sitzt.
4. Drücken Sie die Rollen aus dem Fitnessroller heraus.
5. Wiederholen Sie die Schritte am anderen Fitnessroller.

### **Expander vom Fitnessroller lösen**

1. Lösen Sie mithilfe eines geeigneten Schraubendrehers (nicht im Lieferumfang enthalten) die Schrauben am Deckel des Fitnessrollers.
2. Entfernen Sie den Deckel.
3. Entnehmen Sie den Expander mit der Klemme.
4. Schrauben Sie den Deckel wieder fest.



# 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 Übungssätzen 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.

## Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.

2. Kreisen Sie den Kopf langsam zunächst in die eine und 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 beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

## Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln 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

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

## Weiter Liegestütz (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps und Brust

### Ablauf

1. Platzieren Sie die Fitnessroller längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe des Fitnessrollers. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu 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.
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 3 Übungsdurchgängen.

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

### **Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)**

Beanspruchte Muskulatur: gerader Bauch, Schulter und Gesäß

#### **Ablauf**

1. Legen Sie die Knie auf die Kniepolster und stellen Sie die Zehenspitzen auf.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

### **Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme mit Expander (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, gerader Bauch und Gesäß

#### **Ablauf**

Verwenden Sie bei dieser Übung die Expander. Führen Sie die Enden der Expander durch Ihre Sportschuhe.

1. Verbinden Sie je einen Expander (2) mit einem Fitnessroller (1).
2. Schieben Sie die anderen Enden des Expanders mittig über Ihren Sportschuh, sodass die Schlaufe nicht verrutschen kann.
3. Legen Sie die Knie auf die Kniepolster und stellen Sie die Zehenspitzen auf.
4. Strecken Sie die Beine aus und greifen Sie von oben den gepolsterten Griff der Fitnessroller.
5. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.
6. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
7. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
8. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
9. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
10. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
11. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

## 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.

### Nackenkulatur

1. 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 Ihres Halses gedehnt.

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Von außen nur mit einem feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. 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 unerschwinglich 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: 391382\_2201

**DE** Kundenservice 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.: 0800 56 44 33

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

Congratulations!

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

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

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

## Package contents

- 2 x fitness roller
- 2 x expander
- 2 x clip
- 2 x knee cushion
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

## Technical data

Maximum stretch length:

180cm at 47N

The force tolerance range is maximum 20% (+/-).

Exercise device form A corresponds to DIN 32935.



Maximum possible stretch length



Max. user weight: 90kg



Date of manufacture (month/year):  
06/2022

## Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The training device is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes. The training device is only suitable for indoor use.

## Safety information



### Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- Never wrap the expanders around your head, neck or chest. Risk of strangulation!



### Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Inform children that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, children must not be within reach of the product during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.



### Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product any more if it is damaged.
- Place the product only on a level, non-slip surface.
- This product is designed for a maximum body weight of 90kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

- Do not use the expanders for other purposes (e.g. as a tension cable, towing rope or similar).
- Never place your entire body weight on the product.
- Always use both fitness rollers.
- Never use the expanders without the fitness roller! There is a risk of injury!

### **Risk of injury when training!**

- Before each exercise session with the expanders, check that the expanders are firmly attached to the fitness rollers.
- Do not pull the expanders beyond the maximum stretch length of 180cm.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. E).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal: wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.

### **Dangers due to wear and tear!**

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.

- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.

## **Use (Fig. A)**

### **Attaching an expander to the fitness roller**

1. Guide the short end of the expander (2) through a fitness roller (1) as shown in Fig. A.
2. Insert the clip (3) through the short end of the expander. Make sure that the opening of the clip is pointing outwards.
3. Pull on the expander so that the clip is firmly positioned on the fitness roller.
4. Push the castors out from the fitness roller.
5. Repeat these steps for the other fitness roller.

### **Removing an expander from the fitness roller**

1. Use a suitable screwdriver (not included in the package contents) to remove the screws from the cover of the fitness roller.
2. Remove the cover.
3. Remove the expander with the clip.
4. Screw the cover back on.

## **General exercise instructions**

### **Exercise tips**

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and warm down at the end.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise too intensely. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

## General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with six to eight sets of exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

## Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate 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 upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Lift your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you lift your legs only to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

### Broad press-up (Fig. B)

Muscles used: shoulder, triceps and chest

#### Sequence

1. Place the fitness rollers about shoulder-width apart parallel to your body.
2. Support yourself with both hands on the grips of the fitness roller. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are stretched out and your body is raised.
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 fully straightening your arms.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

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

### Straight abdominal muscles and upper arms (Fig. C)

Muscles used: straight abdominal, shoulder and buttock

#### Sequence

1. Place your knees on the knee cushions and position yourself on the tips of your toes.
2. Hold the product in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are positioned below your shoulders.
3. Tense your buttock and abdominal muscles and pull your shoulder blades towards your spine.
4. Slowly roll the product straight in front of you.
5. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your neck.
6. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
7. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

**Important: keep your abdominal muscles tightened throughout in order to stabilise the lumbar spine. Perform the exercise slowly to ensure controlled movement.**

### **Straight abdominal muscles and upper arms with expander (Fig. D)**

Muscles used: shoulder, straight abdominal and buttock

#### **Sequence**

Use the expanders for this exercise. Guide the ends of the expanders through your athletic shoes.

1. Connect each expander (2) to a fitness roller (1).
2. Slide the other end of the expander over the middle of your athletic shoe so that the strap cannot slip.
3. Place your knees on the knee cushions and position yourself on the tips of your toes.
4. Straighten your legs and grab the padded grip of the fitness rollers from above.
5. Hold the product in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are positioned below your shoulders.
6. Tense your buttock and abdominal muscles and pull your shoulder blades towards your spine.
7. Slowly roll the product straight in front of you.
8. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your neck.
9. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
10. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
11. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

**Important: keep your abdominal muscles tightened throughout in order to stabilise the lumbar spine. Perform the exercise slowly to ensure controlled movement.**

### **Stretching**

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are described below. You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed posture. 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. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### **Leg muscles**

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

**Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.**

### **Storage, cleaning**

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product exterior with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

### **Disposal**



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.



## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 391382\_2201

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

**IE** Service Ireland  
Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

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

- 2 rouleaux de fitness
- 2 extenseurs
- 2 pinces
- 2 repose-genoux
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques

Longueur d'étirement maximale :

180 cm à 47 N

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

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



Longueur d'étirement maximale



Poids maximal de l'utilisateur : 90 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
06/2022

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. Le dispositif d'entraînement est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques et commerciales. Le dispositif d'entraînement est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger de suffocation.
- N'enroulez jamais l'extenseur autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !



### Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'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 l'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.
- L'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.

- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à 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 l'article.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 90 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- L'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.
- N'utilisez jamais l'extenseur à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- Ne mettez jamais tout votre poids corporel sur l'article.
- Utilisez toujours les deux rouleaux de fitness.
- Ne jamais utiliser les extenseurs sans le rouleau de fitness ! Il y a un risque de blessure !

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

- Avant chaque entraînement avec les extenseurs, vérifiez que ces derniers sont bien fixés aux rouleaux de fitness.
- Ne tirez pas les extenseurs au-delà de leur longueur d'étirement maximale de 180 cm.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'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 actuelles. 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.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. E).
- 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.

### **Dangers causés par l'usure !**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.

## **Utilisation (fig. A)**

### **Fixation de l'extenseur au rouleau de fitness**

1. Passez l'extrémité courte de l'extenseur (2) à travers un rouleau de fitness (1) comme illustré sur la fig. A.
2. Glissez la pince (3) à travers l'extrémité courte de l'extenseur. Veillez à ce que l'ouverture de la pince soit orientée vers l'extérieur.
3. Tirez sur l'extenseur pour que la pince se fixe fermement au rouleau de fitness.
4. Pressez les roulettes hors du rouleau de fitness.
5. Répétez ces étapes sur le second rouleau de fitness.

## Détacher l'extenseur du rouleau de fitness

1. À l'aide d'un tournevis approprié (non compris dans l'étendue de la livraison), desserrez les vis du couvercle du rouleau de fitness.
2. Retirez le couvercle.
3. Retirez l'extenseur et la pince.
4. Revissez le couvercle.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-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 une charge trop élevée. 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.
- Échauffez 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. Relevez 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 dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

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

### Pompes surélevées (fig. B)

Muscles sollicités : épaules, triceps et poitrine

#### Déroulement

1. Placez les rouleaux de fitness le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées du rouleau de fitness. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.

3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont tendus et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

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

### **Muscles abdominaux droits et avant-bras (fig. C)**

Muscles sollicités : abdomen droit, épaules et fessiers

#### **Déroulement**

1. Placez vos genoux sur les repose-genoux et appuyez-vous sur la pointe des pieds..
2. Tenez l'article avec les deux mains. Les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent en-dessous des épaules.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites lentement rouler l'article droit devant vous.
5. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
6. N'abaissez pas trop le haut du corps et le bassin, de manière à ne pas toucher le sol et à bien maintenir la tension corporelle.
7. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

**Important : maintenez constamment les muscles abdominaux tenus pour stabiliser la colonne lombaire. Important : faites l'exercice lentement pour gardez le contrôle sur le mouvement.**

### **Muscles abdominaux droits et avant-bras avec extenseur (fig. D)**

Muscles sollicités : épaules, abdomen droit et fessiers

#### **Déroulement**

Utilisez les extenseurs pour cet exercice. Passez les extrémités des extenseurs dans vos chaussures de sport.

1. Reliez chaque extenseur (2) à un rouleau de fitness (1).
2. Glissez l'autre extrémité des extenseurs au milieu au-dessus de votre chaussure de sport, afin que la boucle ne puisse pas glisser.
3. Placez vos genoux sur les repose-genoux et appuyez-vous sur la pointe des pieds..
4. Allongez les jambes et saisissez la poignée matelassée du rouleau de fitness par le dessus.
5. Tenez l'article avec les deux mains. Les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent en-dessous des épaules.
6. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
7. Faites lentement rouler l'article droit devant vous.
8. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
9. N'abaissez pas trop le haut du corps et le bassin, de manière à ne pas toucher le sol et à bien maintenir la tension corporelle.
10. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
11. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

**Important : maintenez constamment les muscles abdominaux tenus pour stabiliser la colonne lombaire. Important : faites l'exercice lentement pour gardez le contrôle sur le mouvement.**

### **Étirements**

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

## Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. À l'aide d'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. Tenez-vous droit 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 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. Nettoyez l'extérieur de l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

## Mise au rebut



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



Éliminez l'article 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 de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité.

Éliminez l'article 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IAN : 391382\_2201

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

**(BE)** Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
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.

## Leveringsomvang

- 2 x fitnessroller
- 2 x weerstandsband
- 2 x klem
- 2 x kniekussen
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

## Technische gegevens

Maximale streklengte:

180 cm bij 47 N

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

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Maximale streklengte



Max. gewicht van de gebruiker: 90 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
06/2022

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het trainingsapparaat is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden. Het trainingsapparaat is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

## Veiligheidstips

### **Levensgevaar!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Wikkel de weerstandsbanden nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!

### **Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

### **Kans op lichamelijk letsel!**

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschieden in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.



- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 90 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Gebruik de weerstandsbanden niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- Steun nooit met uw hele lichaamsgewicht op het artikel.
- Gebruik altijd beide fitnessrollers.
- Gebruik de weerstandsbanden nooit zonder de fitnessrollers! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

### **Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!**

- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de weerstandsbanden goed aan de fitnessrollers vastzitten.
- Trek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale streklengte van 180 cm uit.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.

- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. E).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

### **Gevaren als gevolg van slijtage!**

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- De elastische materialen van de weerstandsbanden moeten tegen zonlicht worden beschermd.

## **Gebruik (afb. A)**

### **Weerstandsband aan de fitnessroller bevestigen**

1. Voer het korte uiteinde van de weerstandsband (2) door een fitnessroller (1), zoals getoond in afb. A.
2. Steek de klem (3) door het korte uiteinde van de weerstandsband. Let erop dat de opening van de klem naar buiten wijst.
3. Trek aan de weerstandsband zodat de klem stevig aan de fitnessroller zit.
4. Druk de wielen uit de fitnessroller.
5. Herhaal de stappen bij de andere fitnessroller.

### **Weerstandsband van de fitnessroller losmaken**

1. Draai met een geschikte schroevendraaier (niet meegeleverd) de schroeven van het deksel van de fitnessroller los.

2. Verwijder het deksel.
3. Verwijder de weerstandsband met de klem.
4. Schroef het deksel weer vast.

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

### Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

### Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst de ene kant en daarna de andere kant op.

### Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend de linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

### Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

### Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

### Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

### Push-ups in de breedte (afb. B)

Spieren die worden belast: schouder, triceps en borst

### Verloop

1. Plaats de fitnessrollers in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen van de fitnessrollers. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn. Span ook uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.

5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot de bovenarmen loodrecht parallel aan het bovenlichaam staan.
6. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

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

### **Rechte buikspieren en bovenarmen (afb. C)**

Spieren die worden belast: rechte buik, schouder en billen

#### **Verloop**

1. Leg uw knieën op de kniekussens en steun op uw tenen.
2. Houd het artikel met beide handen voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich onder de schouders.
3. Span uw bil- en buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
4. Rol het artikel langzaam en recht naar voren.
5. Houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en strek uw hoofd niet te ver uit.
6. Laat uw bovenlichaam en bekken zo verzakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt vasthouden.
7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

**Belangrijk: houd de spanning van de buikspieren vast om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Voer de oefening langzaam uit om een gecontroleerde beweging te waarborgen.**

### **Rechte buikspieren en bovenarmen met weerstandsbanden (afb. D)**

Spieren die worden belast: schouder, rechte buik en billen

#### **Verloop**

Gebruik bij deze oefening de weerstandsbanden. Voer de uiteinden van de weerstandsbanden door uw sportschoenen.

1. Verbind elke weerstandsband (2) met een fitnessroller (1).
2. Schuif het andere uiteinde van de weerstandsband tot in het midden over uw sportschoen, zodat de lus niet kan verschuiven.
3. Leg uw knieën op de kniekussens en steun op uw tenen.
4. Strek uw benen en pak van bovenaf de beklede handgrepen van de fitnessrollers vast.
5. Houd het artikel met beide handen voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich onder de schouders.
6. Span uw bil- en buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
7. Rol het artikel langzaam en recht naar voren.
8. Houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en strek uw hoofd niet te ver uit.
9. Laat uw bovenlichaam en bekken zo verzakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt vasthouden.
10. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug naar de uitgangspositie.
11. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

**Belangrijk: houd de spanning van de buikspieren vast om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Voer de oefening langzaam uit om een gecontroleerde beweging te waarborgen.**

### **Rekken**

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel vanbuiten alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 391382\_2201

**BE** Service België  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 08000249630  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

## Zakres dostawy

- 2 x roller do ćwiczeń
- 2 x ekspander
- 2 x zacisk
- 2 x ochraniacz kolan
- 1 x instrukcja użytkownika
- 1 x skrócona instrukcja

## Dane techniczne

Maksymalna długość rozciągnięcia:

180 cm przy 47 N

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20% (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.



Maksymalna długość rozciągnięcia



Maks. waga użytkownika: 90 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

06/2022

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Urządzenie treningowe przeznaczone jest do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych. Urządzenie treningowe przeznaczone jest do użytkowania wyłącznie w pomieszczeniach.

## Wskazówki bezpieczeństwa



### Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- Nigdy nie wolno zawiązać ekspandera wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

## **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Ustawić produkt wyłącznie na równym i antypoślizgowym podłożu.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 90 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Nie wolno używać ekspandera do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- Nigdy nie należy opierać całego ciężaru ciała na produkcie.
- Należy zawsze używać obu rollerów.
- Nigdy nie należy używać ekspanderów bez rollera do ćwiczeń! Istnieje niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

## **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!**

- Przed każdym treningiem z ekspanderami należy sprawdzić, czy ekspandery zostały prawidłowo zamontowane w rollerach.

- Ekspandery nie mogą być rozciągane na długość większą niż maksymalna długość rozciągania wynosząca 180 cm.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu (rys. E).
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.

## **Zagrożenia spowodowane zużyciem!**

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Chronić elementy z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.

## Użytkowanie (rys. A)

### Mocowanie ekspandera w rollerze

1. Przełożyć krótki koniec ekspandera (2) przez roller (1), jak pokazano na rys. A.
2. Przełożyć zacisk (3) przez krótki koniec ekspandera. Sprawdzić, czy otwór zacisku jest skierowany na zewnątrz.
3. Pociągnąć ekspander tak, aby zacisk na stałe umiejscowił się w rollerze.
4. Wysunąć kółka z rollera od ćwiczeń.
5. Należy powtórzyć powyższe czynności dla drugiego rollera.

### Demontowanie ekspanderów z rollera

1. Za pomocą odpowiedniego śrubokręta (brak w zakresie dostawy) wykręcić śrubę z pokrywy rollera do ćwiczeń.
2. Zdjąć pokrywę.
3. Wyjąć ekspander wraz z zaciskiem.
4. Następnie ponownie przykręcić pokrywę.

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

### Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.

- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

### Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach po 2–3 powtórzenia.

### Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

### Ręce i barki

1. Ostrożnie umieścić ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi obydwoma ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**



## Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

### Pompka szeroka (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps i klatka piersiowa

#### Przebieg

1. Umieścić roller do ćwiczeń wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach rollera. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.
5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała.
6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w 3 seriach.

**Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### Mięśnie proste brzucha oraz ramiona (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: mięśnie proste brzucha, ramiona i pośladki

#### Przebieg

1. Położyć kolana na ochraniaczach i unieść czubki palców u stóp.

2. Trzymać produkt obiema rękoma. Łokcie są lekko zgięte i znajdują się poniżej barków.
3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
4. Przetoczyć produkt powoli i prosto do przodu.
5. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa i nadmiernie jej nie odchylać.
6. Opuścić górną część ciała i miednicę na tyle, aby nie dotknąć podłogi i utrzymać prawidłowe napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w końcowej pozycji odwrócić górną część ciała z powrotem do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

**Ważne: utrzymywać napięcie mięśni brzucha przez cały czas, aby ustabilizować lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Wykonywać ćwiczenie powoli, aby ruch był w pełni kontrolowany.**

### Mięśnie proste brzucha oraz ramiona z ekspanderem (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, mięśnie proste brzucha i pośladki

#### Przebieg

- Podczas tego ćwiczenia należy używać ekspanderów. Przełożyć końcówki ekspanderów przez buty.
1. Połączyć po jednym ekspanderze (2) z jednym rollerem do ćwiczeń (1).
  2. Przyciągnąć drugi koniec ekspanderów na środek swoich butów sportowych tak, aby pętla nie mogła się zsunąć.
  3. Położyć kolana na ochraniaczach i unieść czubki palców u stóp.
  4. Rozprostować nogi i chwycić od góry wyciętany uchwyt rollera do ćwiczeń.
  5. Trzymać produkt obiema rękoma. Łokcie są lekko zgięte i znajdują się poniżej barków.
  6. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
  7. Przetoczyć produkt powoli i prosto do przodu.
  8. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa i nadmiernie jej nie odchylać.

- Opuścić górną część ciała i miednicę na tyle, aby nie dotknąć podłogi i utrzymać prawidłowe napięcie ciała.
- Po krótkiej przerwie w końcowej pozycji odwrócić górną część ciała z powrotem do pozycji wyjściowej.
- Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

**Ważne: utrzymywać napięcie mięśni brzucha przez cały czas, aby ustabilizować lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Wykonywać ćwiczenie powoli, aby ruch był w pełni kontrolowany.**

## Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

### Mięśnie karku

- Stając w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

### Ręce i barki

- Stając w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
- Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
- Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
- Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### Mięśnie nóg

- Stając w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
- Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
- Po chwili zmienić stopy.

**Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Część zewnętrzną czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.


Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 391382\_2201

 Serwis Polska  
Tel.: 22 397 4996  
E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchvejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předějte jí i veškerou dokumentaci.

## Obsah balení

- 2 x posilovací váleček
- 2 x expandér
- 2 x svorka
- 2 x kolenní podložka
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

## Technické údaje

Maximální délka napnutí:

180 cm při 47 N

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Cvičební náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.



Maximální délka napnutí



Max. hmotnost uživatele: 90 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
06/2022

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební náčiní pro trénování celého těla. Cvičební náčiní je určeno pro soukromé použití a není vhodné pro lékařské, terapeutické a komerční účely. Cvičební náčiní je určeno jen pro použití v interiéru.

## Bezpečnostní pokyny

### **Nebezpečí ohrožení života!**

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Expandéry nikdy neovíňte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!

### **Nebezpečí poranění dětí!**

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

### **Nebezpečí poranění!**

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Postavte výrobek výhradně na rovný a protiskluzový podklad.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 90 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.

- Expandéry nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).
- Nikdy se o výrobek neopírejte celou vahou.
- Používejte vždy oba posilovací válečky.
- Nikdy nepoužívejte expandéry bez posilovacích válečků! Hrozí nebezpečí poranění!

### **Nebezpečí poranění při cvičení!**

- Před každým tréninkem s expandéry zkontrolujte, zda expandéry pevně drží na posilovacích válečkách.
- Expandéry nenatahujte víc, než je jejich maximální délka napnutí 180 cm.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. E).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení!**

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

## **Použití (obr. A)**

### **Upevnění expandéru na posilovací váleček**

1. Protáhněte krátký konec expandéru (2) skrz jeden posilovací váleček (1) jak je vyobrazeno na obr. A.
2. Prostrčte svorku (3) skrz krátký konec expandéru. Dbejte na to, aby otvor svorky směřoval ven.
3. Zatáhněte za expandér tak, aby svorka byla pevně usazena na posilovacím válečku.
4. Vytlačte kolečka z posilovacího válečku.
5. Zopakujte kroky i s druhým posilovacím válečkem.

### **Uvolnění expandérů z posilovacího válečku**

1. Pomocí vhodného šroubováku (není součástí obsahu balení) povolte šrouby krytu posilovacího válečku.
2. Odstraňte kryt.
3. Vyjměte expandér se svorkou.
4. Kryt zase přišroubujte.

## **Obecné pokyny pro cvičení**

### **Průběh cvičení**

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cviků.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

## Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šijové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

### Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Stírávavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!**

### Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

## Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

### Široký klik (obr. B)

Posilované svalstvo: Ramena, tricepsy a prsa

#### Průběh

1. Umístěte posilovací válečky podélně k tělu asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o madla posilovacích válečků. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínějte.
7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### Přímé břišní svaly a nadlokti (obr. C)

Posilované svalstvo: přímé břišní, ramena a hýždě

#### Průběh

1. Koleny si klekněte na kolenní podložky a opřete se o špičky prstů u nohou.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou mírně ohnuté a nacházejí se pod rameny.
3. Napněte hýžděové a břišní svaly a lopatky táhněte k páteři.
4. Pomalu a rovně pohybujte s výrobkem dopředu.
5. Hlavu držte v prodloužení páteře a nadměrně ji nenatahujte.
6. Spusťte horní část těla a pánev jen natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Po krátkém setrvání v konečné poloze spusťte svou horní část těla zpět do výchozí polohy.

8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

**Důležité: Nepřetržitě udržujte napnuté břišní svaly, čímž stabilizujete bederní páteř. Pohyb provádějte pomalu, aby probíhal kontrolovaně.**

### **Přímé břišní svaly a nadloktí s expandéry (obr. D)**

Posilované svalstvo: Ramena, přímé břišní a hýždě  
**Průběh**

Při tomto cvičení použijte expandéry. Konce expandérů si navlékněte přes svou sportovní obuv.

1. Každý z expandérů (2) spojte s jedním posilovacím válečkem (1).
2. Druhé konce expandéru převlékněte střední část sportovní obuvi tak, aby poutko nemohlo sklouznout.
3. Koleny si klekněte na kolenní podložky a opřete se o špičky prstů u nohou.
4. Roztáhněte nohy a shora uchopte polstrované madlo posilovacích válečků.
5. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou mírně ohnuté a nacházejí se pod rameny.
6. Napněte hýždě a břišní svaly a lopatky táhněte k páteři.
7. Pomalu a rovně pohybujte s výrobkem dopředu.
8. Hlavu držte v prodloužení páteře a nadměrně ji nenatahujte.
9. Spusťte horní část těla a pánev jen natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
10. Po krátkém setrvání v konečné poloze spusťte svou horní část těla zpět do výchozí polohy.
11. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

**Důležité: Nepřetržitě udržujte napnuté břišní svaly, čímž stabilizujete bederní páteř. Pohyb provádějte pomalu, aby probíhal kontrolovaně.**

### **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### **Šijové svalstvo**

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

### **Paže a ramena**

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.**

### **Uskladnění, čištění**

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Z vnějšíku čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

### **Pokyny k likvidaci**



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebenění, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 391382\_2201



Servis Česko

Tel.: 800143873

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



Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

### **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky

- 2 x fitness valec
- 2 x expander
- 2 x svorka
- 2 x podložka pod kolená
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

## Technické údaje

Maximálna dĺžka natiahnutia:

180 cm pri 47 N

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie formy A spĺňa požiadavky normy DIN 32935.



Maximálna dĺžka natiahnutia



Max. hmotnosť používateľa: 90 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
06/2022

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Cvičebné náradie je určené na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodné na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Cvičebné náradie je vhodné len na použitie v interiéri.

## Bezpečnostné pokyny

### **Nebezpečenstvo ohrozenia života!**

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Expandery nikdy neomotávajú okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo usmrtenia!

### **Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!**

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozorníte zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

### **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 90 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeljej osoby a nie ako hračku.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Expandery nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- O výrobok sa nikdy neopierajte celou telesnou hmotnosťou.
- Používajte vždy obidva fitness valce.
- Expander nikdy nepoužívajte bez fitness valca! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

### **Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!**

- Pred každým cvičením s expandermi skontrolujte pevné osadenie expanderov na fitness valcoch.
- Expandery neťahajte nad rámec maximálnej dĺžky natiiahnutia 180 cm.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. E).
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Elastoméry expanderov je nutné chrániť pred slnečným žiarením.

## **Použitie (obr. A)**

### **Upevnenie expanderu na fitness valci**

1. Pretiahnite krátky koniec expanderu (2) cez fitness valec (1), ako je znázornené na obr. A.
2. Preveďte svorku (3) cez krátky koniec expanderu. Dbajte na to, aby otvor svorky smeroval von.
3. Potiahnite za expander, aby sa svorka pevne osadila na fitness valci.
4. Vytiahnite valčeky z fitness valca.
5. Zopakujte tento postup na druhom fitness valci.

### **Uvoľnenie expanderu z fitness valca**

1. Pomocou vhodného skrutkovača (nie je v rozsahu dodávky) uvoľnite skrutky na kryte fitness valca.
2. Odstráňte kryt.
3. Vyberte expander so svorkou.
4. Kryt znovu pevne priskrutkujte.

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.

- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

## Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériá cvičení by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé kolo cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

## Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

## Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyfahajte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej jýchať!**

## Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

## Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

### Široký kľuk (obr. B)

Namáhané svaly: plecia, tricepsy a hrud'

#### Postup

1. Umiestnite fitness valce pozdĺž tela od seba asi v šírke ramien.
2. Opríte sa oboma rukami o rukoväti fitness valca. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnožečne s hornou časťou tela.
6. Telo znovu vytlačíte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v 3 sériách.

**Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.**

### Priame brušné svaly a ramená (obr. C)

Namáhané svaly: priame brušné svaly, plecia a zadok

#### Postup

1. Položte kolena na podložku pod kolena a podprite sa o špičky nôh.
2. Výrobok držte obidvomi rukami pred sebou. Lakte sú mierne ohnuté a nachádzajú sa pod plecami.
3. Napnite sedacie a brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici.

- Pomaly a rovno pohybujte výrobkom smerom dopredu.
- Hlavu držte v predĺžení chrbtice a nepreťahujte ju.
- Znižujte hornú časť tela a panvu len potiaľ, kým sa nedotýkate zeme a viete udržať telo napnuté.
- Po krátkej prestávke v konečnej polohe posuňte svoju hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.  
**Dôležité: Brušné svaly držte stále napnuté, aby ste stabilizovali driekovú chrbticu. Cvik vykonávajte pomaly, aby ste zaistili kontrolovaný pohyb.**

### **Priame brušné svaly a ramená s expanderom (obr. D)**

Namáhané svaly: plecia, priame brušné svaly a zadok

#### **Postup**

Pri tomto cviku používajte expander. Konce expanderu pretiahnite cez tenisky.

- Spojte vždy jeden expander (2) s jedným fitness valcom (1).
- Druhé konce expanderu nasuňte stredom na obuv, aby slučka nemohla sklízať.
- Položte kolená na podložku pod kolená a podprite sa o špičky nôh.
- Vysrite nohy a zhora uchopte vypchanú rukoväť.
- Výrobok držte obidvomi rukami pred sebou. Lakte sú mierne ohnuté a nachádzajú sa pod plecami.
- Napnite sedacie a brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici.
- Pomaly a rovno pohybujte výrobkom smerom dopredu.
- Hlavu držte v predĺžení chrbtice a nepreťahujte ju.
- Znižujte hornú časť tela a panvu len potiaľ, kým sa nedotýkate zeme a viete udržať telo napnuté.
- Po krátkej prestávke v konečnej polohe posuňte svoju hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
- Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

**Dôležité: Brušné svaly držte stále napnuté, aby ste stabilizovali driekovú chrbticu. Cvik vykonávajte pomaly, aby ste zaistili kontrolovaný pohyb.**

### **Strečing**

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

#### **Svaly zátylku**

- Stojte uvoľnene. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

#### **Ruky a plecia**

- Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
- Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
- Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
- Zmeňte strany a cvik zopakujte.

#### **Svaly nôh**

- Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
- Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
- Po chvíľke nohu vymeňte.

**Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.**

### **Skladovanie, čistenie**

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Zvonka čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného použitia (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.


Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 391382\_2201

 Servis Slovensko  
Tel.: 0850 232001  
E-Mail: [deltasport@idl.sk](mailto:deltasport@idl.sk)

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

## Alcance de suministro

- 2 rodillos fitness
- 2 correas elásticas
- 2 cierres
- 2 almohadillas para las rodillas
- 1 instrucciones de uso
- 1 guía rápida

## Datos técnicos

Estiramiento máximo:

180 cm a 47 N

El intervalo de tolerancia para la fuerza es del 20 % (+/-) como máximo.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.



Estiramiento máximo



Peso máximo del usuario: 90 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
06/2022

## Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El equipo de entrenamiento está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales. El equipo de entrenamiento solo es apto para su uso en interiores.

## Indicaciones de seguridad

### ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- No enrolle nunca las correas elásticas en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!

### ¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

### ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 90 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- No utilice las correas elásticas con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).
- No se apoye nunca en el artículo con todo su peso corporal.
- Utilice siempre ambos rodillos fitness.
- No utilice nunca la correa elástica sin el rodillo fitness. ¡Existe peligro de lesiones!



### **¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!**

- Antes de cada entrenamiento con las correas elásticas, compruebe que estas están firmemente asentadas en los rodillos fitness.
- No estire las correas elásticas más allá de la longitud de estiramiento máxima de 180 cm.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.

- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. E).
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.



### **¡Peligro por desgaste!**

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Los elastómeros de las correas elásticas deben protegerse de la radiación solar.

## **Utilización (Fig. A)**

### **Fijación de la correa elástica en el rodillo fitness**

1. Pase el extremo corto de la correa elástica (2) por un rodillo fitness (1), tal como se muestra en la Fig. A.
2. Pase el cierre (3) por el extremo corto de la correa elástica. Asegúrese de que la abertura del cierre apunta hacia fuera.
3. Tire de la correa elástica, de modo que el cierre quede aplicado firmemente en el rodillo fitness.
4. Apriete las ruedas para que salgan del rodillo fitness.
5. Repita los pasos en el otro rodillo fitness.

### **Desmontaje de la correa elástica del rodillo fitness**

1. Con un destornillador adecuado (no incluido en el alcance de suministro), afloje los tornillos en la tapa del rodillo fitness.

2. Retire la tapa.
3. Saque la correa elástica con el cierre.
4. Vuelva a atornillar la tapa.

## Indicaciones generales de entrenamiento

### Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y manteniendo una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

### Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

### Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

### Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Después, haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

### Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!**

### Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

### Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

#### Flexiones amplias (Fig. B)

Musculatura utilizada: hombros, tríceps y pecho

- Secuencia**
1. Coloque los rodillos fitness en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
  2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras de los rodillos fitness. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.



3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.
5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

### **Músculos abdominales rectos y parte superior de los brazos (Fig. C)**

Musculatura utilizada: músculos abdominales rectos, hombros y glúteos

#### **Secuencia**

1. Coloque las rodillas sobre las almohadillas y extienda las puntas de los dedos.
2. Sujete el artículo con ambas manos delante suyo. Los codos deben estar ligeramente flexionados y situados debajo de los hombros.
3. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales y lleve los omóplatos hacia la columna vertebral.
4. Ruede el artículo lentamente y en línea recta hacia delante.
5. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y no tense excesivamente la cabeza.
6. Baje el torso y la pelvis solo hasta el punto en que no pueda tocar el suelo y consiga mantener bien la tensión corporal.
7. Después de una breve pausa en la posición final, deslice su torso de vuelta a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: Mantenga constante la tensión de los músculos abdominales para estabilizar la columna lumbar. Realice el ejercicio lentamente para asegurar el movimiento controlado.**

### **Músculos abdominales rectos y parte superior de los brazos con las correas elásticas (Fig. D)**

Musculatura utilizada: hombros, músculos abdominales rectos y glúteos

#### **Secuencia**

Utilice las correas elásticas para realizar este ejercicio. Pase los dos extremos de las correas elásticas por su calzado deportivo.

1. Conecte cada correa elástica (2) con un rodillo fitness (1).
2. Pase los otros extremos de la correa elástica en posición centrada sobre su calzado deportivo, de forma que el lazo no pueda resbalsarse.
3. Coloque las rodillas sobre las almohadillas y extienda las puntas de los dedos.
4. Estire las piernas y agarre desde arriba la empuñadura acolchada de los rodillos fitness.
5. Sujete el artículo con ambas manos delante suyo. Los codos deben estar ligeramente flexionados y situados debajo de los hombros.
6. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales y lleve los omóplatos hacia la columna vertebral.
7. Ruede el artículo lentamente y en línea recta hacia delante.
8. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y no tense excesivamente la cabeza.
9. Baje el torso y la pelvis solo hasta el punto en que no pueda tocar el suelo y consiga mantener bien la tensión corporal.
10. Después de una breve pausa en la posición final, deslice su torso de vuelta a la posición inicial.
11. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: Mantenga constante la tensión de los músculos abdominales para estabilizar la columna lumbar. Realice el ejercicio lentamente para asegurar el movimiento controlado.**

## Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

### Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

### Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

### Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

**Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia adelante, manteniendo el torso erguido.**

## Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie el exterior solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.  
**¡IMPORTANTE!** No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

## Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

## Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 391382\_2201

 Servicio España  
Tel.: 900 984 989  
E-Mail: [deltasport@lidl.es](mailto:deltasport@lidl.es)

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 tredje part.

## Leveringsomfang

- 2 x fitnessrulle
- 2 x elastik
- 2 x klemme
- 2 x knæpude
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

## Tekniske data

Størst mulige stræklængde:

180 cm ved 47 N

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med

DIN 32935.



Størst mulige stræklængde



Maks. brugervægt: 90 kg



Fremstillingsdato (måned/år):

06/2022

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Træningsapparatet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål. Træningsapparatet er kun beregnet til indendørs brug.

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.
- Vikl aldrig elastikbåndet omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!



### Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



### Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.

- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 90 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Benyt ikke elastikbåndet til andre formål (f.eks. som bardun, træktov eller lignende).
- Hvil aldrig med hele din kropsvægt på artiklen.
- Brug altid begge fitnessruller.
- Anvend aldrig elastikkerne uden fitnessrullen! Der er fare for kvæstelser!

### **Fare for kvæstelser ved træning!**

- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at elastikkerne skrueerne sidder fast på fitnessrullerne.
- Elastikkerne må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 180 cm.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m til alle sider (fig. E).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.

- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.

### **Farer på grund af slitage!**

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadecomst.
- Elastomererne i elastikbåndene skal beskyttes mod sollys.

## **Brug (fig. A)**

### **Fastgøring af elastik på fitnessrullen**

1. Før den korte ende af elastikken (2) igennem en fitnessrulle (1), som vist i fig. A.
2. Stik klemmen (3) igennem den korte ende af elastikken. Sørg for, at klemmens åbning vender udad.
3. Træk i elastikken, så klemmen sidder fast mod fitnessrullen.
4. Tryk hjulene ud af fitnessrullen.
5. Gentag trinene på den anden fitnessrulle.

### **Aftagning af elastik fra fitnessrullen**

1. Løsn skrueerne til dækslet på fitnessrullen ved hjælp af en egnet skrueetrækker (medfølger ikke ved levering).
2. Tag dækslet af.
3. Tag elastikken og klemmen ud.
4. Skru dækslet fast igen.

## **Generelle træningsanvisninger**

### **Træningsforløb**

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.

- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

## Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

## Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

### Nakkemusklernerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej hovedet langsomt i først den ene og derefter den anden retning.

### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

## Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

## Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

### Bred armstrækning (fig. B)

Der arbejdes med: skuldermusklerne, triceps og brystmusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Placer fitnessrullerne langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på fitnessrullernes greb. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklernerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i 3 øvelsessæt.

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

### Lige mavemusklerner og overarme (fig. C)

Der arbejdes med: de lige mavemusklerner, skulder- og sædemusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Læg knæene på knæpuderne, og stil dig på tåspidserne.
2. Hold artiklen foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøje og befinder sig under skuldrene.
3. Spænd sæde- og mavemusklernerne, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen.
4. Rul langsomt artiklen lige fremad.

5. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkroppen og bækkenet så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
7. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelses-sæt.

**Vigtigt: Hold mavemusklerne spændt hele tiden for at stabilisere lænden. Udfør bevægelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

### Lige mavemuskler og overarme med elastikker (fig. D)

Der arbejdes med: skuldermusklerne, de lige mavemuskler og sædemusklerne

#### Fremgangsmåde

Anvend elastikkerne til denne øvelse. Før elastikkernes ender igennem dine træningssko.

1. Forbind hver elastik (2) med en fitnessrulle (1).
2. Skub den anden ende af elastikken ind til midten af din sportssko, så stroppen ikke kan skride.
3. Læg knæene på knæpuderne, og stil dig på tåspidserne.
4. Stræk benene ud, og tag fat i det polstrede greb på fitnessrullen ovenfra.
5. Hold artiklen foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skuldrene.
6. Spænd sæde- og mavemusklerne, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen.
7. Rul langsomt artiklen lige fremad.
8. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
9. Sænk kun overkroppen og bækkenet så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
10. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
11. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelses-sæt.

**Vigtigt: Hold mavemusklerne spændt hele tiden for at stabilisere lænden. Udfør bevægelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

### Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

### Arme og skuldre

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

### Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.**

## Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun udvendigt med en fugtig klud, og tør af bagefter. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse




Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelses kredsløb (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

IAN: 391382\_2201

 Service Danmark  
Tel.: 32 710005  
E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.



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

- 2 x rullo fitness
- 2 x estensore
- 2 x morsetto
- 2 x imbottitura per le ginocchia
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

## Dati tecnici

Lunghezza massima di estensione:

180 cm con 47 N

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

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



Lunghezza massima di estensione



Peso massimo dell'utente: 90 kg



Data di produzione (mese/anno):  
06/2022

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. Il dispositivo di allenamento è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. Il dispositivo di allenamento è adatto esclusivamente all'impiego in ambienti chiusi.

## Indicazioni di sicurezza

### **Pericolo di morte!**

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.
- Non avvolgere mai gli estensori intorno alla testa, al collo o al petto. Sussiste il rischio di strangolamento.

### **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 a 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.

- 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 90 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.
- Non utilizzare mai gli estensori per scopi diversi dalla loro destinazione d'uso (ad esempio, come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- Non caricare mai tutto il peso del proprio corpo sull'articolo.
- Utilizzare sempre entrambi i rulli.
- Non utilizzare mai gli estensori senza il rullo fitness! Sussiste il pericolo di lesioni.

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

- Prima di ogni allenamento con gli estensori verificare che gli stessi siano saldamente fissati ai rulli fitness.
- Gli estensori non devono essere tesi oltre la massima lunghezza di estensione di 180 cm.
- 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.
- Intorno all'area di allenamento ci devono essere ca. 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. E).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

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

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- 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.
- Proteggere gli elastomeri degli estensori dalla luce solare diretta.

## **Uso (fig. A)**

### **Fissaggio dell'estensore al rullo fitness**

1. Far passare il capo corto dell'estensore (2) attraverso un rullo fitness (1), come indicato in fig. A.
2. Inserire il morsetto (3) attraverso il capo corto dell'estensore. Verificare che l'apertura del morsetto sia rivolta verso l'esterno.
3. Tirare l'estensore in modo che il morsetto aderisca bene al rullo fitness.
4. Estrarre i rulli dal rullo fitness.
5. Ripetere i passaggi con l'altro rullo fitness.

### **Staccare gli estensori dal rullo fitness**

1. Con un cacciavite adatto (non incluso nel contenuto della fornitura), allentare le viti sul coperchio del rullo fitness.

2. Rimuovere il coperchio.
3. Estrarre l'estensore con il morsetto.
4. Riavvitare il coperchio.

## Istruzioni generali di allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare 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.
- Consigliamo 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 ognuno da 2 a 3 volte.

## Muscolatura del collo

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

## Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilassarle.
4. Ruotare alternativamente 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.

## Esercizi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

### Push up ampio (fig. B)

Muscolatura sollecitata: spalle, tricipiti e pettorali

1. Posizionare i rulli fitness ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie dei rulli fitness. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.

3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegarle le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per 3 serie.

**Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.**

### **Muscolo retto dell'addome e parte superiore delle braccia (fig. C)**

Muscolatura sollecitata: muscolo retto dell'addome, spalle e glutei

#### **Svolgimento**

1. Poggiare le ginocchia sulle imbottiture per le ginocchia e sollevare le punte dei piedi.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto le spalle.
3. Contrarre i glutei e gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo in avanti e in linea retta.
5. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
6. Abbassare il busto e il bacino, senza toccare il suolo e fino a quando si riesce a mantenere il corpo bene in tensione.
7. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare il busto nella posizione iniziale.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

**Importante: tenere sempre contratti i muscoli addominali per stabilizzare la zona lombare della colonna vertebrale. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento controllato.**

### **Muscolo retto dell'addome e parte superiore delle braccia con estensori (fig. D)**

Muscolatura sollecitata: spalle, muscolo retto dell'addome e glutei

#### **Svolgimento**

Per questo esercizio, utilizzare gli estensori. Far passare i capi degli estensori intorno alle scarpe.

1. Collegare ciascun estensore (2) a un rullo fitness (1).
2. Spingere le altre estremità dell'estensore al centro, sopra la scarpa da ginnastica, in modo tale che l'asola non possa scivolare.
3. Poggiare le ginocchia sulle imbottiture per le ginocchia e sollevare le punte dei piedi.
4. Distendere le gambe e afferrare da sopra l'impugnatura imbottita del rullo fitness.
5. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto le spalle.
6. Contrarre i glutei e gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.
7. Far rotolare lentamente l'articolo in avanti e in linea retta.
8. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
9. Abbassare il busto e il bacino, senza toccare il suolo e fino a quando si riesce a mantenere il corpo bene in tensione.
10. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare il busto nella posizione iniziale.
11. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

**Importante: tenere sempre contratti i muscoli addominali per stabilizzare la zona lombare della colonna vertebrale. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento controllato.**

### **Stretching**

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti 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. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. 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 e vicine. 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. All'esterno pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

**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: 391382\_2201



Assistenza Italia

Tel.: 800781188

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

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

### **Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

## Csomag tartalma

- 2 x fitnessgörgő
- 2 x expander
- 2 x rögzítőkapocs
- 2 x térdpárna
- 1 x használati útmutató
- 1 x rövid útmutató

## Műszaki adatok

Legnagyobb nyújtási hossz:

180 cm 47 N erőnél

Tűréstartomány az erőre vonatkozóan maximum 20% (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a DIN 32935 szabványnak.



Legnagyobb nyújtási hossz



Felhasználó max. testsúlya: 90 kg



Gyártási dátum (hónap/év):  
06/2022

## Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. Az edzőeszközt magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. Az edzőeszköz csak beltéri használatra alkalmas.

## Biztonsági utasítások

### **Életveszély!**

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.
- Az expandereket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásos fulladás veszélye!

### **Gyermekek számára balesetveszélyes!**

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

### **Balesetveszély!**

- Az eszközt 14 évnél idősebb gyerekek és fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, csak felügyelet mellett használhatják, amennyiben megtanították nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épességét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze a terméket.
- A termék legfeljebb 90 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.

- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögelések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Az expandereket ne használja más célra (pl. feszítőkötélként, vontatókötélként, vagy egyéb hasonló célra).
- Soha ne támaszkodjon teljes testsúlyával a termékre.
- Mindig mindkét fitnessgörgőt használja.
- Soha ne használja az expandereket fitnessgörgő nélkül! Balesetveszélyes!

### **Balesetveszély az edzés során!**

- Minden expanderes edzés előtt ellenőrizze, hogy az expanderek szilárdan rögzülnek-e a fitnessgörgőkhöz.
- Az expandereket ne húzza túl a maximális 180 cm nyújtási hosszra.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (E ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

### **Elhasználódásból adódó veszélyek!**

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Az expanderek elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.

## **Használat (A ábra)**

### **Az expander rögzítése a fitnessgörgőhöz**

1. Vezesse át az expander (2) rövid végét egy fitnessgörgőn (1), amint az A ábra mutatja.
2. Dugja át a rögzítőkapcsot (3) az expander rövid végén. Ügyeljen arra, hogy a rögzítőkapocs nyílása kifelé nézzen.
3. Húzza meg az expandert úgy, hogy a rögzítőkapocs szilárdan helyezkedjen el a fitnessgörgőn.
4. Nyomja ki a hengereket a fitnessgörgőből.
5. Ismételje meg a lépéseket a másik fitnessgörgőn.

### **Az expander leválasztása a fitnessgörgőről**

1. Megfelelő csavarhúzóval (a csomag nem tartalmazza) csavarozza ki a fitnessgörgő fedelén lévő csavarokat.
2. Vegye le a fedelet.
3. Vegye ki az expandert a rögzítőkapoccsal együtt.
4. Csavarozza vissza a fedelet.



## Általános tanácsok az edzéshez

### Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

### Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.

Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

### Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az egyes gyakorlatokat 2–3-szor ismétlje meg.

### Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

### Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

### Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

### Széles fekvőtámasz (B ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, tricepsz és mellizmok

#### Gyakorlat

1. Helyezze el a fitneszgörgőket hosszában a test mellé, körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a fitneszgörgők markolatára. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy vonalat alkosson. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
4. Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent.
5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.

7. A gyakorlatot 3 menetben, 10–25-ször ismételve meg.

**Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.**

### **Egyenes hasizmok és felkarok (C ábra)**

Igénybe vett izomzat: egyenes hasizom, váll és fenék

#### **Gyakorlat**

1. Helyezze a térdait a térdpárnákra, a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.
2. Tartsa a terméket két kézzel maga előtt. A könyök kissé behajlítva a váll alatt van.
3. Feszítse meg a far- és hasizmait, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé.
4. Gurítsa a terméket lassan és egyenesen előre.
5. Tartsa a fejét a gerincoszlop folytatásaként egyenesen, és ne emelje ki a fejét.
6. Csak annyira engedje le felsőtestét és a medencéjét, hogy ne érjen a talajhoz, és jól tudja tartani teste feszességét.
7. Rövid véghelyzeti szünet után gurítsa vissza felsőtestét alaphelyzetbe.
8. A gyakorlatot 3 menetben, 10–15-ször ismételve meg.

**Fontos: tartsa hasizmait folyamatosan megfeszítve a deréktáji gerincoszlop stabilizálásáért. A gyakorlatot lassan végezze, hogy a mozgása kontrollált legyen.**

### **Egyenes hasizmok és felkar expanderrel (D ábra)**

Igénybe vett izomzat: váll, egyenes hasizmok és fenék

#### **Gyakorlat**

Ennél a gyakorlatnál használja az expandereket. Vezesse át az expander végét a sportcipőjén.

1. Egy fitnessgörgőhöz (1) egy expandert (2) rögzítsen.
2. Az expander másik végét középen húzza rá a sportcipőjére, hogy a hurok ne tudjon elcsúszni.
3. Helyezze a térdait a térdpárnákra, a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.
4. Nyújtsa ki a lábát, és felülről fogja meg a fitnessgörgők párnázott markolatát.

5. Tartsa a terméket két kézzel maga előtt. A könyök kissé behajlítva a váll alatt van.
6. Feszítse meg a far- és hasizmait, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé.
7. Gurítsa a terméket lassan és egyenesen előre.
8. Tartsa a fejét a gerincoszlop folytatásaként egyenesen, és ne emelje ki a fejét.
9. Csak annyira engedje le felsőtestét és a medencéjét, hogy ne érjen a talajhoz, és jól tudja tartani teste feszességét.
10. Rövid véghelyzeti szünet után gurítsa vissza felsőtestét alaphelyzetbe.
11. A gyakorlatot 3 menetben, 10–15-ször ismételve meg.

**Fontos: tartsa hasizmait folyamatosan megfeszítve a deréktáji gerincoszlop stabilizálásáért. A gyakorlatot lassan végezze, hogy a mozgása kontrollált legyen.**

### **Nyújtás**

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

#### **Nyakizmok**

1. Álljon lazán. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

#### **Karok és vállak**

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételve meg a gyakorlatot.

#### **Lábizmok**

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.**

## Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg kívülről, utána törölje szárazra.

**FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

## Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználdott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

## A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 391382\_2201

**(HU)** Szerviz Magyarország  
Tel.: 06800 21225  
E-Mail: [deltasport@lidl.hu](mailto:deltasport@lidl.hu)

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

### **V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.**

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

## Obseg dobave

- 2 x valj za vadbo
- 2 x raztezni trak
- 2 x sponka
- 2 x podloga za kolena
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

## Tehnični podatki

Največja dolžina raztegnjenega traku:

180 cm pri 47 N

Tolerančno območje za silo znaša največ 20 % (+/-).

Trenažer tipa A ustreza standardu DIN 32935.



Največja dolžina raztegnjenega traku



Maksimalna teža uporabnika: 90 kg



Datum izdelave (mesec/leto):

06/2022

## Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Vadbena naprava je zasnovana za zasebno uporabo in ni primerna za medicinske, terapevtske in komercialne namene. Vadbena naprava je primerna samo za uporabo v notranjih prostorih.

## Varnostni napotki

### **Smrtno nevarno!**

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve.
- Raztezni trakovi nikoli ne ovijajte okoli glave, vratu ali prsi. Nevarnost zadavitve!

### **Nevarnost poškodb za otroke!**

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.

### **Nevarnost poškodb!**

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušnje in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka ter se zavedajo morebitnih nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z izdelkom »Predvidena uporaba«.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek postavite samo na ravno in ne drsečo podlago.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike s telesno težo do 90 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe in ne kot igračo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.
- Raztezni trakovi ne uporabljajte za druge namene (npr. kot napenjalno vrv, vlečno vrv ipd.).

- Nikoli se ne oprite na izdelek s celotno telesno težo.
- Vedno uporabite oba valja za vadbo.
- Razteznih trakov nikoli ne uporabljajte brez valja za vadbo! Obstaja nevarnost poškodb!

### **Nevarnost poškodb med vadbo!**

- Pred vsako vadbo s razteznimi trakovi preverite, ali sta raztezna trakova dobro pritrjena na valja za vadbo.
- Razteznih trakov ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine, ki znaša 180 cm.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbene prostora mora biti na vseh straneh pribl. 0,6 m prostega območja (slika E).
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.

### **Nevarnosti zaradi obrabe!**

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.

- Elastomere razteznih trakov zaščitite pred sončno svetlobo.

## **Uporaba (slika A)**

### **Namestititev razteznega traku na valj za vadbo**

1. Krajši konec razteznega traku (2) povlecite skozi valj za vadbo (1), kot je prikazano na sliki A.
2. Vstavite sponko (3) skozi krajši konec razteznega traku. Pazite, da odprtina sponke gleda navzven.
3. Povlecite raztezni trak, tako da je sponka tesno ob valju za vadbo.
4. Potisnite valje ven iz valja za vadbo.
5. Korake ponovite še na drugem valju za vadbo.

### **Odstranitev razteznega traku z valja za vadbo**

1. S primernim izvijačem (ni v obsegu dobave) odvijte vijake na pokrovu valja za vadbo.
2. Odstranite pokrov.
3. Odstranite raztezni trak s sponko.
4. Pokrov znova privijte.

## **Splošni napotki za vadbo**

### **Potek vadbe**

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- Pazite na pravilno dihanje: Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

### **Splošno načrtovanje vadbe**

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.

- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

## Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

### Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo počasi krožite v eno, nato v drugo smer.

### Roki in rameni

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z obema ramenoma hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

**Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!**

### Mišice nog

1. Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčnim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

## Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

### Široka skleca (slika B)

Ciljne mišice: rameni, tricepsi in prsi

#### Potek

1. Valja za vadbo postavite ob telo, približno v širini ram.

2. Z obema rokama se oprite na ročaja valjev za vadbo. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori ravno linijo. Napnite tudi trebušne mišice.
3. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo pa je zgoraj.
5. Upognite roki in trup s kontroliranim gibom spustite, da sta nadlahti vzporedni s trupom.
6. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.
7. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 25 ponovitev.

**Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.**

### Ravne trebušne mišice in nadlahti (slika C)

Ciljne mišice: raven trebuh, rameni in zadnjica

#### Potek

1. Kolena položite na podlogo za kolena in se postavite na konice prstov na nogah.
2. Izdelek držite z obema rokama pred seboj. Komolca naj bosta nekoliko upognjena in pod rameni.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter povlecite lopatici proti hrbtenici.
4. Izdelek potiskajte počasi in naravnost naprej.
5. Telo naj bo podaljšek hrbtenice, glave ne iztezajte preveč.
6. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotikata tal in da lahko telo držite napeto.
7. Po kratkem zadržanju v končnem položaju zgornji del telesa povlecite nazaj v začetni položaj.
8. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 15 ponovitev.

**Pomembno: Ves čas napenjajte trebušne mišice, da stabilizirate ledveni del. Vajo izvajajte počasi, da boste lahko izvajali kontrolirane gibe.**

### Ravne trebušne mišice in nadlahti z razteznim trakom (slika D)

Ciljne mišice: rameni, raven trebuh in zadnjica

#### Potek

- Pri tej vaji uporabite raztezna trakova. Konca razteznih trakov speljite skozi svoje športne copate.
1. Povežite po en raztezni trak (2) z enim valjem za vadbo (1).

2. Drugi konec razteznega traku speljite po sredini čez športni čevelj, tako da zanka ne more zdrsniti.
3. Kolena položite na podlogo za kolena in se postavite na konice prstov na nogah.
4. Razširite noge in od zgoraj primite oblažinjene ročaj valja za vadbo.
5. Izdelek držite z obema rokama pred seboj. Komolca naj bosta nekoliko upognjena in pod rameni.
6. Napnite zadnjične in trebušne mišice ter povlecite lopatic proti hrbtenici.
7. Izdelek potiskajte počasi in naravnost naprej.
8. Telo naj bo podaljšek hrbtenice, glave ne iztezajte preveč.
9. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotikata tal in da lahko telo držite napeto.
10. Po kratkem zadržanju v končnem položaju zgornji del telesa povlecite nazaj v začetni položaj.
11. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 15 ponovitev.

**Pomembno: Ves čas napenjajte trebušne mišice, da stabilizirate ledveni del. Vajo izvajajte počasi, da boste lahko izvajali kontrolirane gibe.**

## Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

### Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

### Roki in rameni

1. Stojte vzravnan, kolena naj bosta rahlo upognjena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

### Mišice nog

1. Stojte vzravnan in dvignite eno stopalo od tal.

2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.

3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

**Pomembno: Pazite, da vaši stegni ostanejo vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup pa naj ostane vzravnano.**

## Shranjevanje, čiščenje

Če izdelek ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Od zunaj čistite le z vlažno krpo za čiščenje in nato do suhega obrišite.

**POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

## Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavrzite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavrzite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

## Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.


Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 391382\_2201

 Servis Slovenija  
Tel.: 080080917  
E-Mail: [deltasport@lidl.si](mailto:deltasport@lidl.si)

## Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,  
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda











**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: FR-9685

---

06.22.2022 / PM 5:20

IAN 391382\_2201

