



## MULTITRAINER MULTI TRAINER BANC DE MUSCULATION MULTIFONCTION

DE AT CH

### MULTITRAINER

Gebrauchsanweisung

FR BE

### BANC DE MUSCULATION MULTIFONCTION

Notice d'utilisation

PL

### ŁAWKA RZYMSKA

Instrukcja użytkowania

SK

### TRÉNINGOVÉ MULTINÁRADIE

Navod na používanie

DK

### MULTITRAINER

Brugervejledning

HU

### TÖBBCÉLÚ EDZŐGÉP

Használati útmutató

GB IE

### MULTI TRAINER

Instructions for use

NL BE

### MULTITRAINER

Gebruiksaanwijzing

CZ

### MULTIFUNKČNÍ Trenažér

Návod k použití

ES

### APARATO MULTIFUNCIONAL DE MUSCULACIÓN

Instrucciones de uso

IT

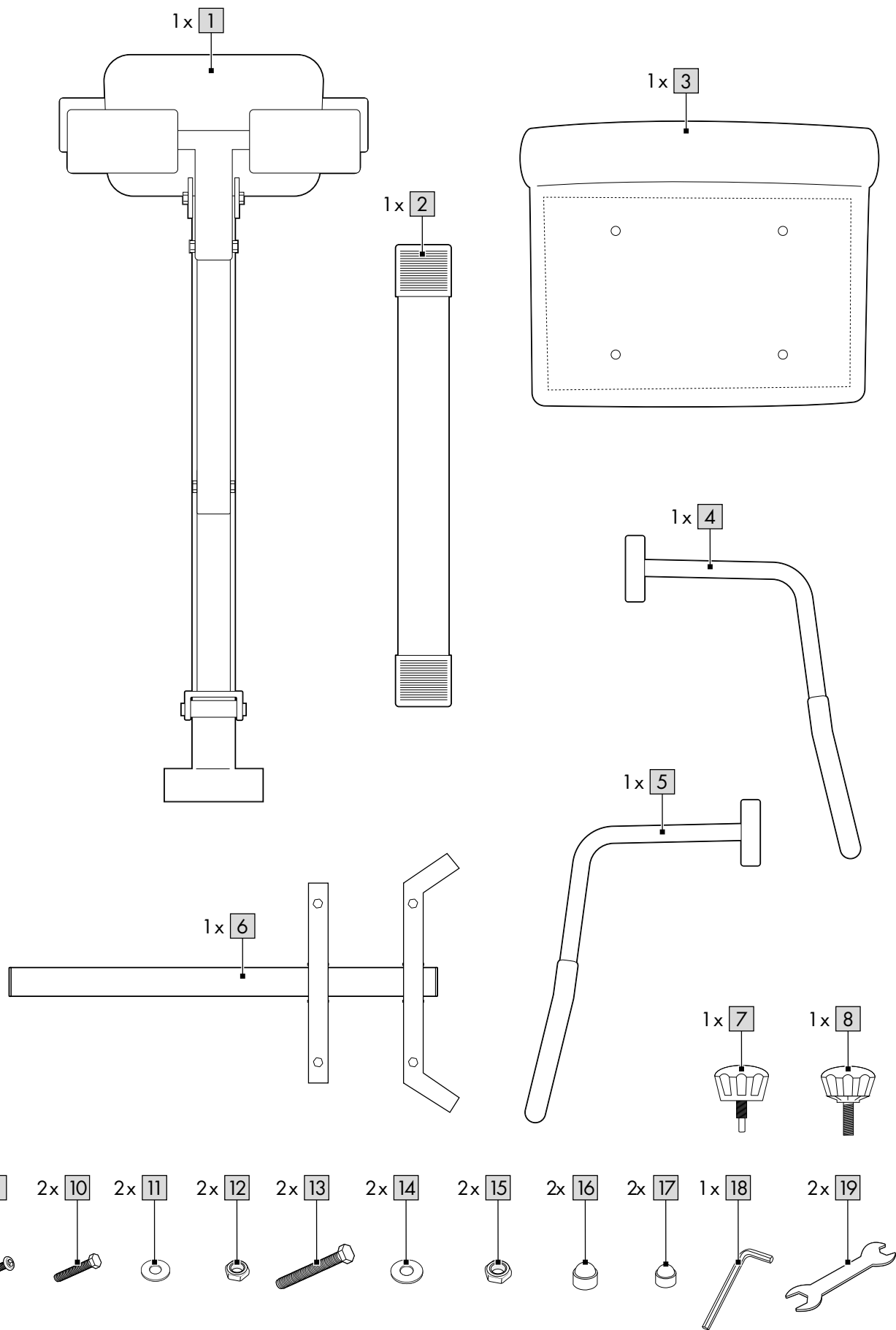
### PANCA MULTIFUNZIONE

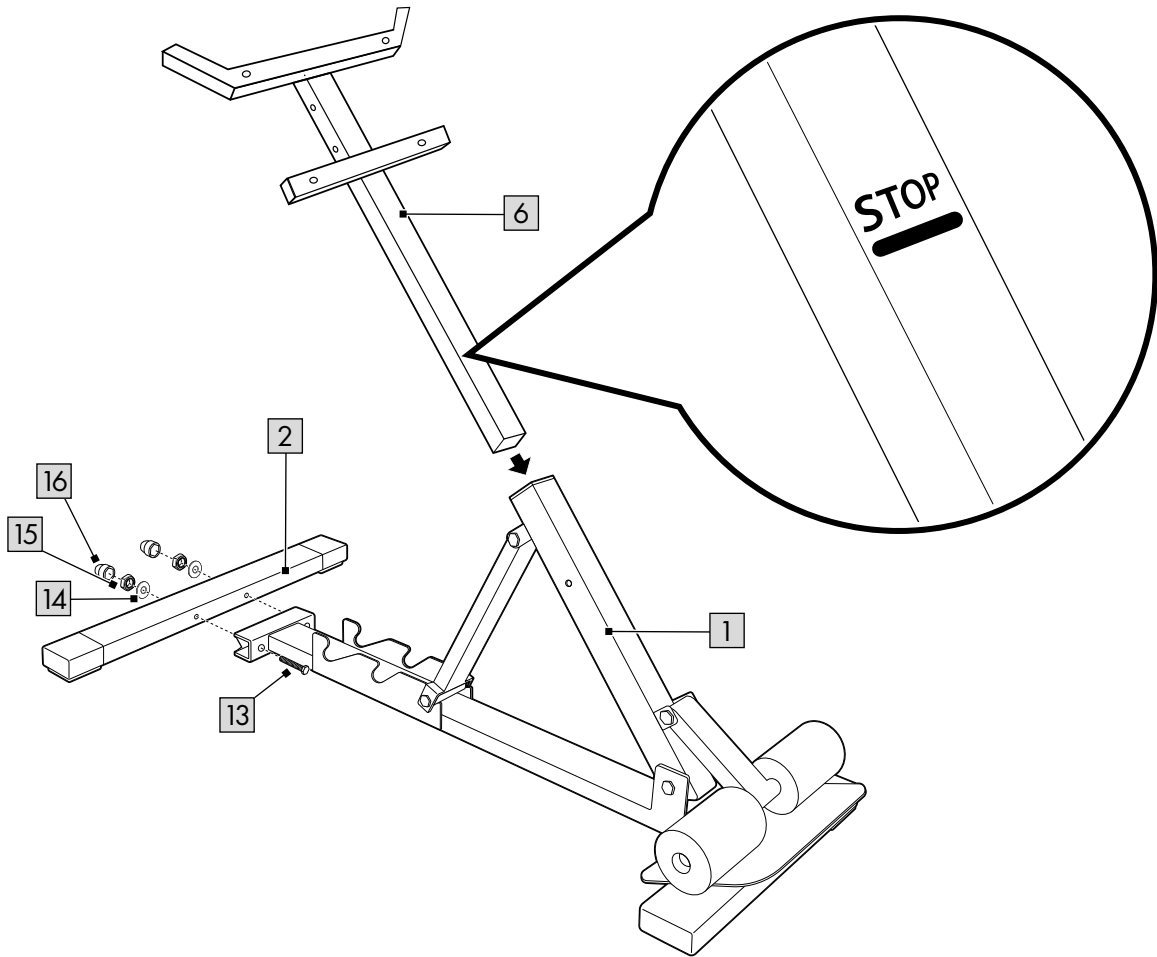
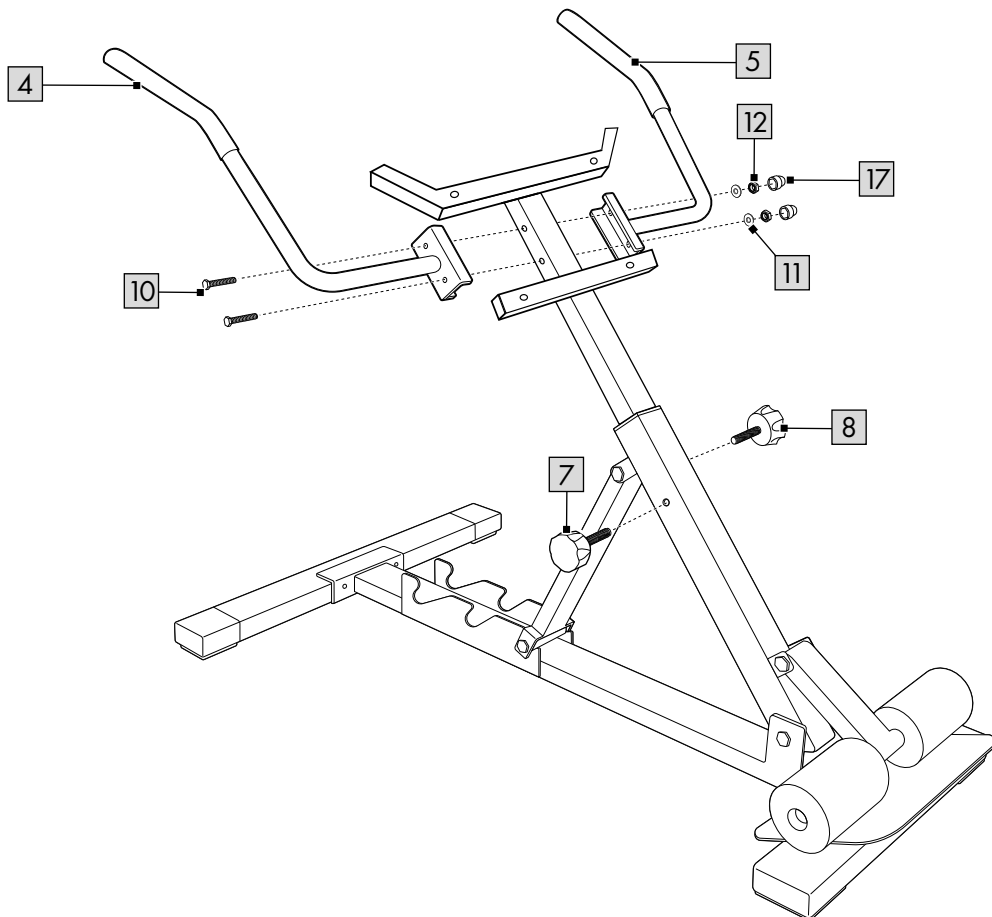
Istruzioni d'uso

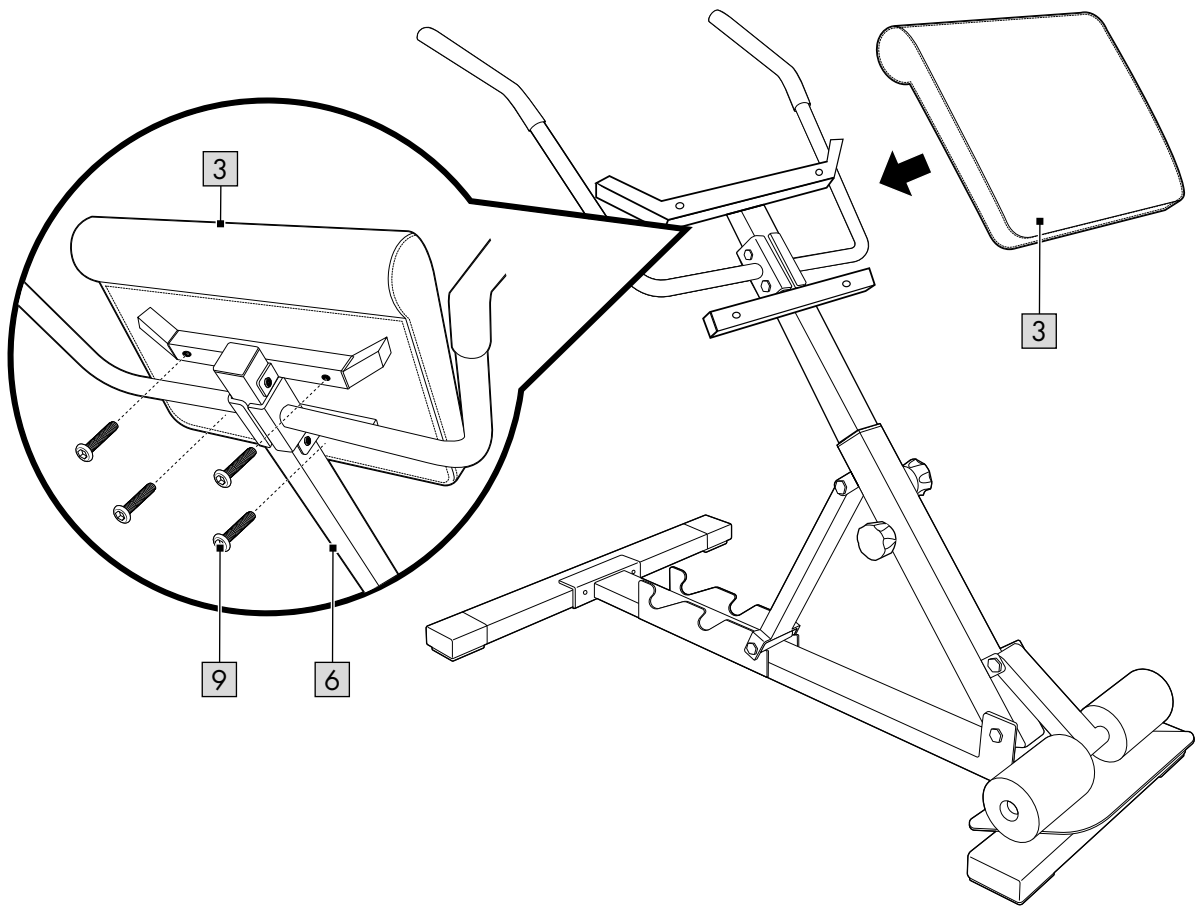
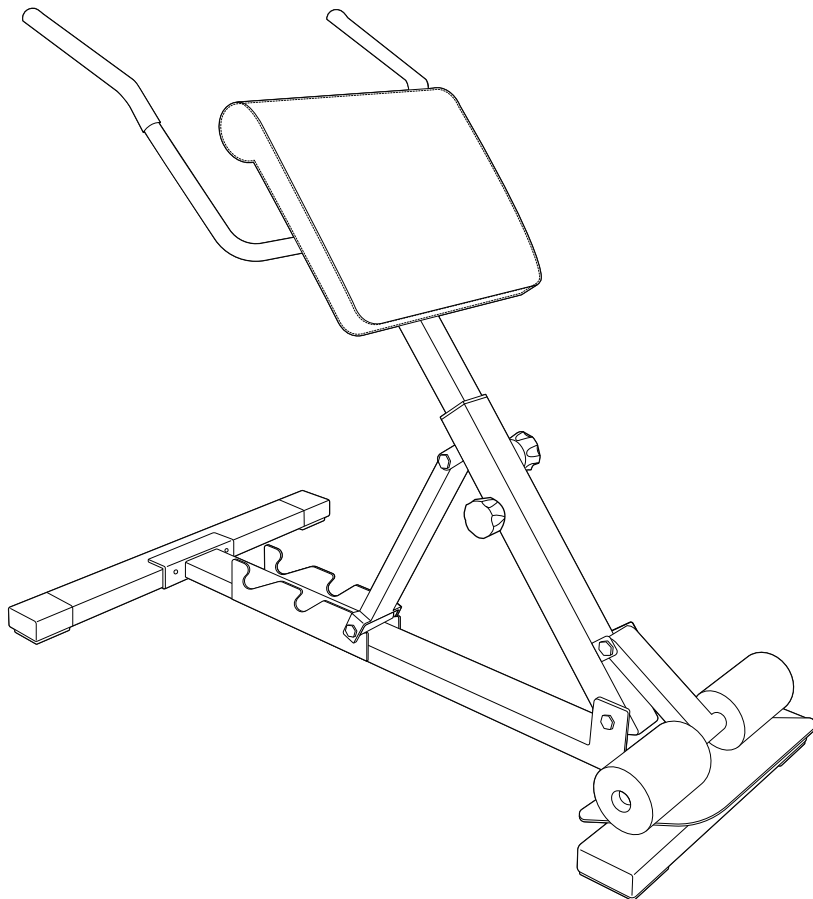
SI

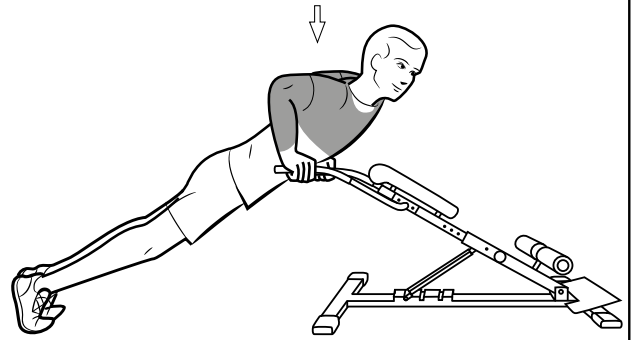
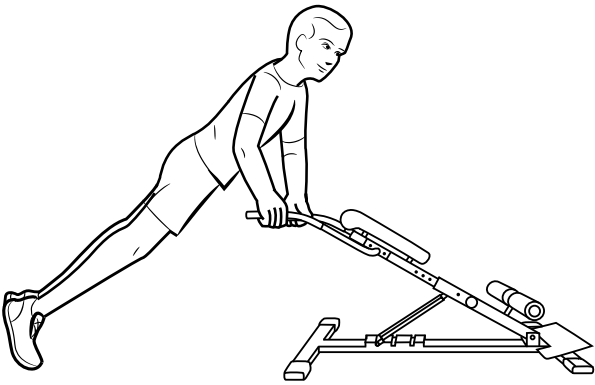
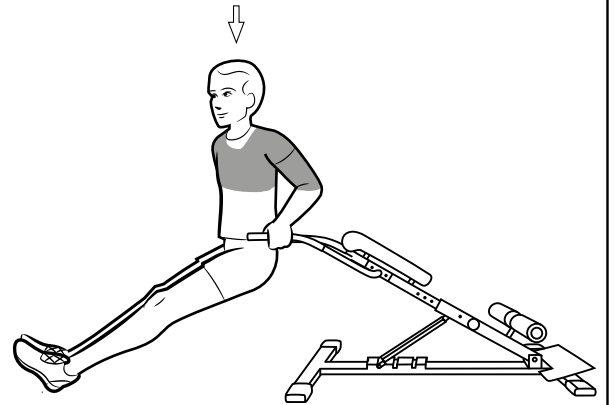
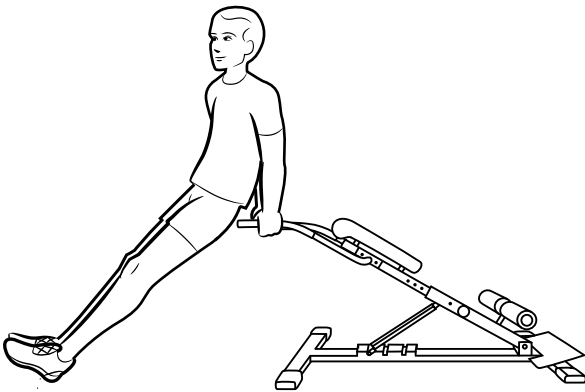
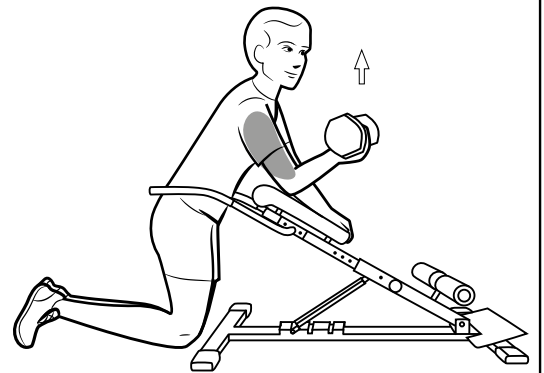
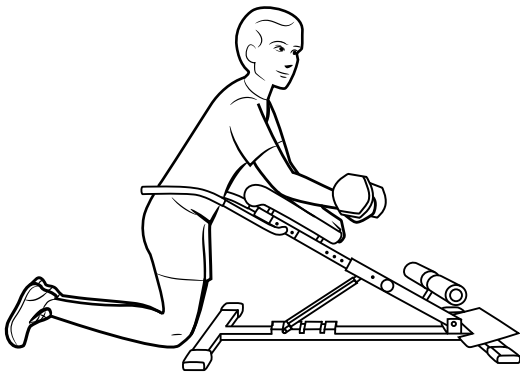
### VEČNAMENSKA VADBENA NAPRAVA

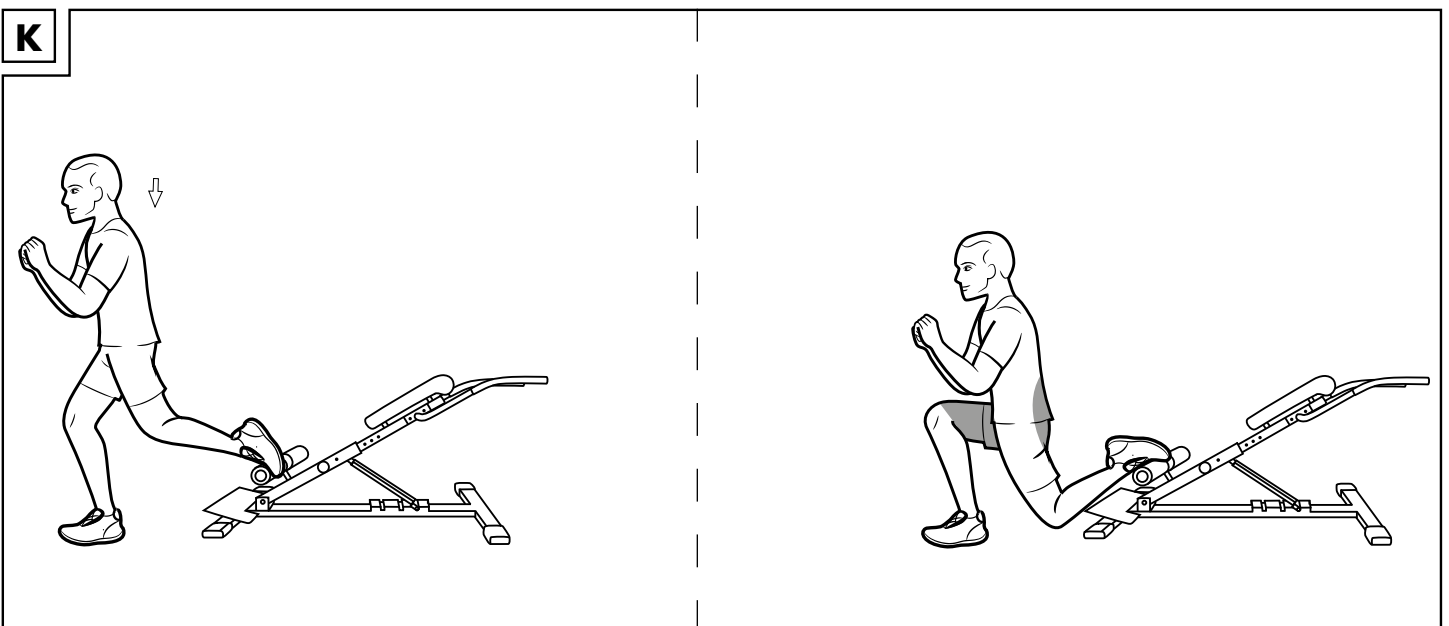
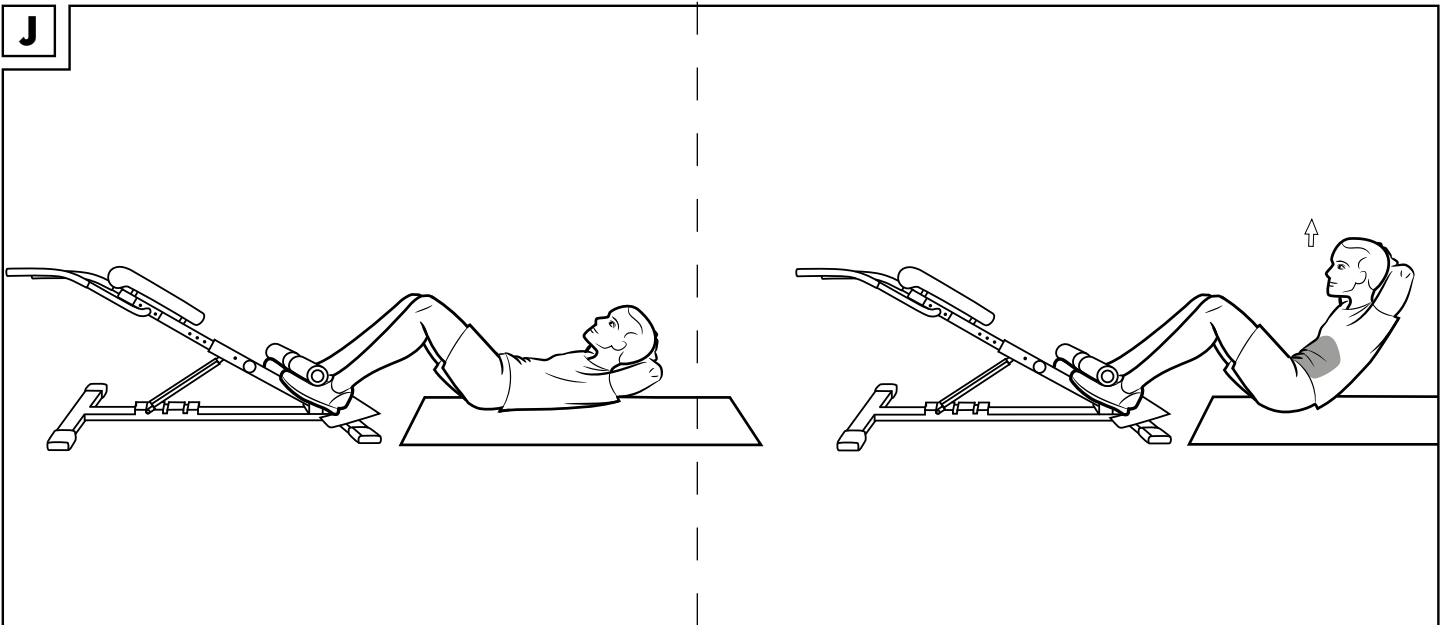
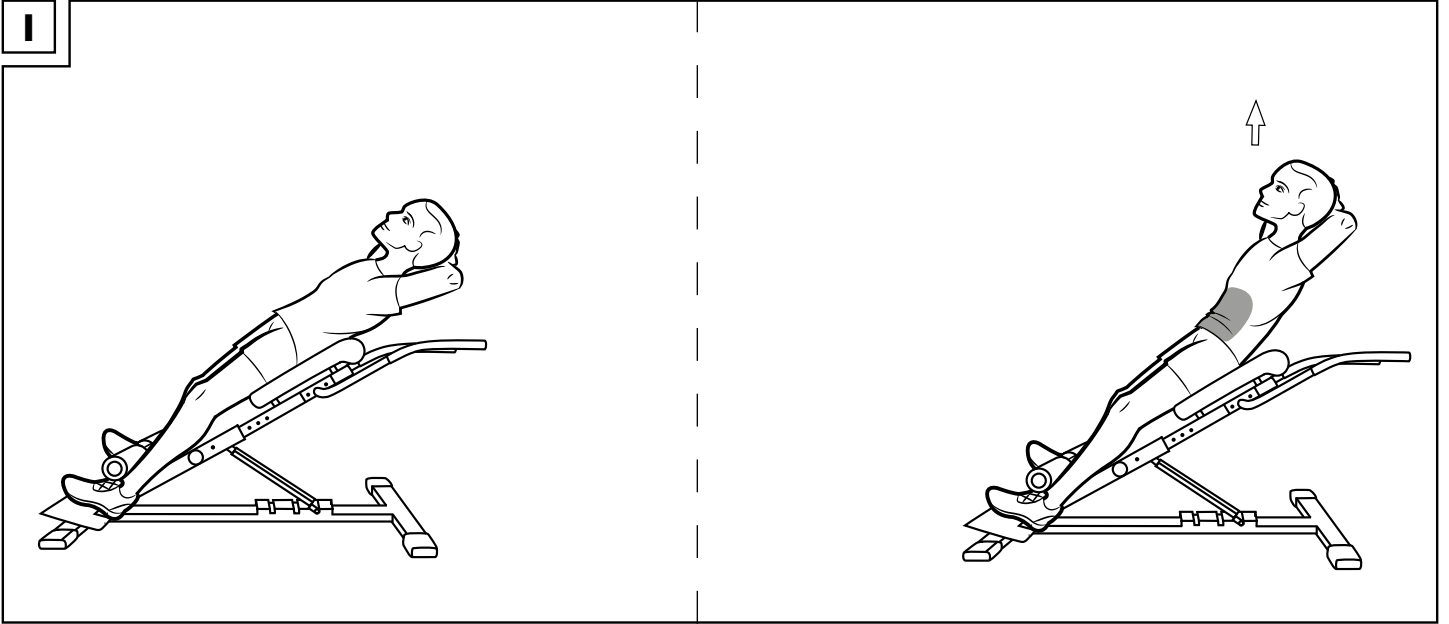
Navodilo za uporabo

**A**

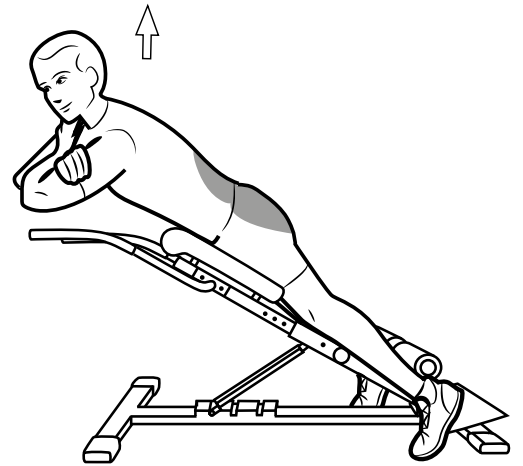
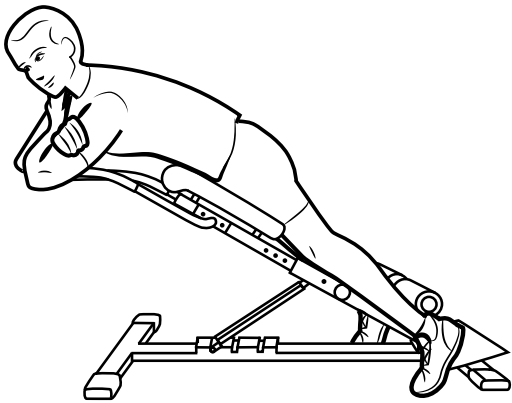
**B****C**

**D****E**

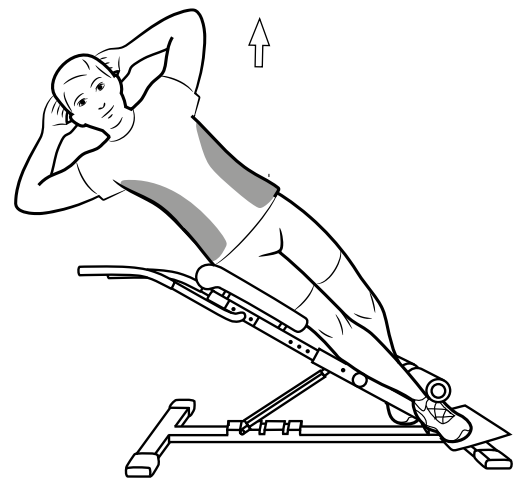
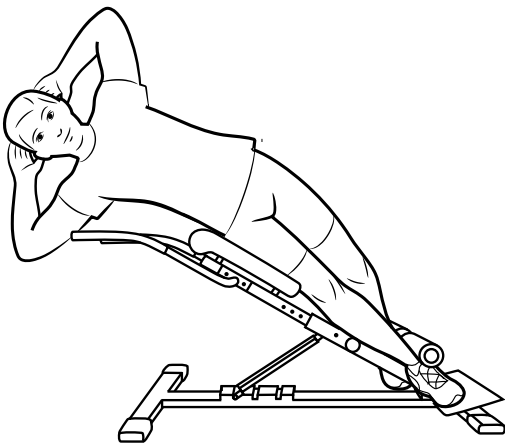
**F****G****H**



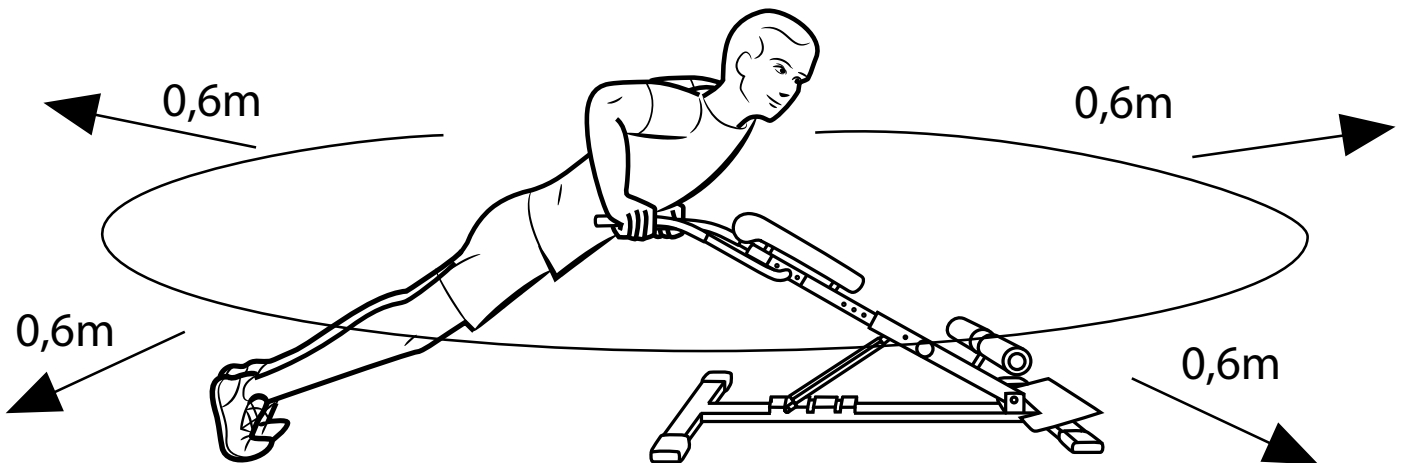
L



M



N



Herzlichen Glückwunsch!

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

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

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

## Lieferumfang (Abb. A)

1 x Multitrainer, zerlegt (1-8)  
4 x Schraube, 35 mm (9)  
2 x Schraube, 65 mm (10)  
2 x Unterlegscheibe (11)  
2 x Schraubenmutter (12)  
2 x Schraube, 95 mm (13)  
2 x Unterlegscheibe (14)  
2 x Schraubenmutter (15)  
2 x Abdeckkappen, Gr. M10 (16)  
2 x Abdeckkappen, Gr. M8 (17)  
1 x Innensechskantschlüssel (18)  
2 x Schraubenschlüssel (19)  
1 x Gebrauchsanweisung  
1 x Kurzanleitung


## Technische Daten


Maße aufgebaut: ca. 103 x 60-90 x 66/70 cm  
(B x H x T) (zwischen den Griffen)

Maße zusammengefaltet:  
ca. 110 x 20,5 x 70 cm (B x H x T)  
Gewicht: 14,1 kg

 Gefahr von Quetschungen der Finger!

 Maximale Belastbarkeit: 130 kg

 Maximale Belastbarkeit  
Griffe (Dip Station): 100 kg

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2022

ISO 20957 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde für ein Training der Rücken-, Oberkörper- und Armmuskulatur entwickelt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

## Sicherheitshinweise

### 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.
- 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.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- 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.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiter-Ersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.
- 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.

### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. 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.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

### **⚠ Gefahren durch Verschleiß**

- Prüfen Sie den Artikel auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Schaumstoffteile.
- Ziehen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig nach.

### **Montage**

**Der Artikel sollte von zwei Personen aufgebaut werden.**

**Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie ggf. eine Unterlage, um den Boden zu schützen.**

Montieren Sie den Artikel wie in den Abbildungen B bis D dargestellt.

Benutzen Sie für die Montage die mitgelieferten Innensechskantschlüssel (18) und Schraubenschlüssel (19).

### **Demontage**

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

### **Verwendung**

Wir empfehlen, vor dem Training ein Handtuch auf den Artikel zu legen. Der Artikel ist mehrfach verstellbar.

#### **Polster und Dip Station einstellen**

Das Polster (3) mit den Griffen (4, 5) lässt sich in 6 Stufen in der Höhe/Länge verstellen:

1. Schrauben Sie den Fixierstift (7) heraus.
2. Lösen Sie die Feststellschraube (8) und ziehen Sie das Polster mit den Griffen auf die gewünschte Länge heraus.

3. Schrauben Sie die Feststellschraube (8) wieder fest.
4. Stecken Sie den Fixierstift (7) in die Fixieröffnung des Rahmens und drehen Sie diesen ebenfalls wieder fest.
5. Überprüfen Sie den festen Sitz des Fixierstiftes.  
**Hinweis:** Beachten Sie, dass die „STOP“-Markierung klar zu erkennen sein muss. Ziehen Sie die Stange (6) nicht weiter als zur „STOP“-Markierung heraus (Abb. B).

#### **Winkel verstellen**

Der Artikel ist dreifach in der Neigung verstellbar:

1. Heben Sie das obere Ende des Polster hoch, bis Sie den gewünschten Neigungswinkel erreicht haben.
2. Stecken Sie die Fixierstange in die entsprechende Aussparung, um den gewünschten Neigungswinkel zu fixieren.
3. Überprüfen Sie den festen Sitz der Rückenlehne.

### **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 oder schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

#### **Allgemeine Trainingsplanung**

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

#### **Aufwärmen**

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die Übungen jeweils 2 bis 3 Mal wiederholen.

#### **Nackelmuskulatur**

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

#### **Arme und Schultern**

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

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

### **Übungsvorschläge**

Mit dem Artikel trainieren Sie nicht nur Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch Ihre Koordination, sowie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch die unwillkürlichen oder gezielten Armbewegungen die Arm- und Bauchmuskulatur mittrainiert.

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

**Hinweis:** Das Training kann durch das Erhöhen oder Nicht-Erhöhen des Artikels individuell gestaltet werden.

#### **Liegestütz (Abb. F)**

##### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel in die flachste Position ein.
2. Stellen Sie sich mit etwas Abstand hinter den Artikel.
3. Greifen Sie mit den Händen von oben auf die Griffe und strecken Sie Ihre Ellenbogen. Der Unterkörper, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie

##### **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm- und Brustmuskulatur an.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie Ihren Körper nach unten.
6. Führen Sie dabei die Ellenbogen nah am Körper.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kommen Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in vier Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.**

#### **Dips (Abb. G)**

##### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel in die steilste Position ein.
2. Stellen Sie sich mit etwas Abstand mit dem Rücken hinter den Artikel.
3. Greifen Sie von oben auf die Griffe. Und Halten Sie ihre Ellenbogen gestreckt.
4. Gehen Sie mit den Beinen so weit nach vorne, dass die Hüfte gebeugt ist, aber die Knie gestreckt.

### **Endposition**

- Spannen Sie Arm- und Schultermuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme und bringen Sie Ihr Gesäß langsam Richtung Boden, bis in den Ellenbogen ein 90°-Winkel erreicht ist.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 5 Mal in vier Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen 90 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und gehen Sie beim Absenken mit dem Gesäß senkrecht nach unten. Sie können die Übung vereinfachen indem Sie die Knie anwinkeln und näher zum Körper bringen.**

### **Armbeuge (Abb. H)**

**Beanspruchte Muskulatur: vorderer Oberarm**

#### **Ausgangsposition:**

- Bringen Sie die Bank in die flachste Position. Knien Sie sich hinter die Bank.
- Legen Sie den Oberkörper auf der Bankkante und die Oberarme auf die Polster der Bank ab.
- Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken nach unten zeigend. Die Ellenbogen sind gestreckt.

#### **Endposition**

- Beugen Sie mit der Ausatmung den Ellenbogen bis zum Anschlag.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung. Schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.**

### **Rumpf heben (Abb. I)**

**Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur**

#### **Ausgangsposition:**

- Stellen Sie die Bank in die mittlere Position. Legen Sie sich in Rückenlage auf die Bank.
- Bringen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben hinter den Kopf.
- Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster.

#### **Endposition**

- Heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich von der Bank ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung.**

### **Sit-ups am Boden (Abb. J)**

**Beanspruchte Muskulatur:**

**Bauchmuskulatur**

#### **Ausgangsposition**

- Legen Sie sich mit den Füßen zum Artikel auf den Rücken.
- Bringen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben hinter den Kopf.
- Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster. Die Beine sind angewinkelt.

#### **Endposition**

- Heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich vom Boden ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung.**

### **Ausfallschritt (Abb. K)**

**Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Oberschenkel**

#### **Ausgangsposition**

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel. Machen Sie mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Der vordere Fuß zeigt leicht nach außen.
- Bringen Sie den Fuß des hinteren Beins von oben hinter das Fußpolster.

#### **Endposition**

- Beugen Sie das vordere Knie und schieben es Richtung 3./4. Zeh. Das hintere Knie senkt sich zum Boden.
- Kommen Sie mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück indem Sie sich aktiv mit dem vorderen Fuß vom Boden abdrücken.
- Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen und wechseln Sie dann das Bein. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben. Schieben Sie ihre Brust nach vorne. Die Schultern bleiben entspannt.**

### **Hyperextension (Abb. L)**

**Beanspruchte Muskulatur: Unterer Rücken und Gesäßmuskulatur**

#### **Ausgangsposition**

- Stellen Sie den Artikel in die steilste Position.
- Legen Sie sich in Bauchlage auf den Artikel und fixieren Sie die Füße hinter den Fußpolstern.
- Verschränken die Arme vor der Brust und halten Sie sie waagrecht.

#### **Endposition**

- Heben Sie den Oberkörper zügig von der Bank ab und bringen Sie ihn in eine Linie mit dem Unterkörper.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in fünf Sätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspaltung und aktivieren sie Ihre Gesäßmuskulatur. Überstrecken Sie den Rücken in der Endposition nicht.**

### **Seitliche Rumpfbeugen (Abb. M)**

**Beanspruchte Muskulatur:**

**Seitliche Bauchmuskulatur**

#### **Ausgangsposition**

- Bringen Sie den Artikel in die mittlere Position
- Legen Sie sich seitlich darauf und fixieren die Füße hinter dem Fußpolster.
- Bringen Sie Hände mit den Handrücken nach hinten hinter die Ohren, die Ellenbogen zeigen nach außen.

#### **Endposition**

- Heben Sie den Oberkörper seitlich so weit wie möglich vom Artikel ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen und wechseln Sie dann die Seite.

**Wichtig: Achten Sie darauf während der Übung nach vorne zu schauen.**

### **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 30 - 40 Sekunden ausführen.

#### **Nackelmuskulatur**

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

#### **Arme und Schultern**

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

#### **Beinmuskulatur**

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

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

### **Lagerung, Reinigung**

Klappen Sie den Artikel bei Nichtbenutzung zum Verstauen zusammen. Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. 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 unerreikbaar 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 Nutzungsumfanges 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: 497629\_2204

- ⒹE Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- ⒶT Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- ⒸH 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.

### Scope of delivery (fig. A)

- 1 x multi trainer, unassembled (1-8)
- 4 x screw, 35mm (9)
- 2 x screw, 65mm (10)
- 2 x shim (11)
- 2 x screw nut (12)
- 2 x screw, 95mm (13)
- 2 x shim (14)
- 2 x screw nut (15)
- 2 x cover cap, size M10 (16)
- 2 x cover cap, size M8 (17)
- 1 x Allen key (18)
- 2 x spanner (19)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

### Technical data

Dimensions: approx. 103 x 60-90 x 66/70cm (w x h x d) (between the grips)

Dimensions when folded:

approx. 110 x 20.5 x 70cm (w x h x d)

Weight: 14.1kg



Risk of trapping fingers!



Maximum load: 130kg



Maximum load, grips (Dip Station): 100kg



Date of manufacture (month/year):  
08/2022

ISO 20957 Class: H

Scope of application: for domestic use

### Intended use

This product has been developed for exercising the back, upper body, and arms muscles. This product has been designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is appropriate for use indoors.

## Safety instructions

### Risk of injury!

- This product/apparatus can be used by children above the age of 14 as well as by people with reduced physical, sensory, or mental capacities and by those lacking experience and knowledge, provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the apparatus and understand the risks involved. Children may not play with the apparatus.
- Consult your doctor before beginning exercising. Make sure that you are in suitable health to begin workouts.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- This product has been designed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the product if your body weight exceeds this.
- Always keep the instructions with the exercise suggestions ready at hand.
- Remember to warm up before the training session and always exercise in accordance with your current capabilities. Overexertion and exercising too much can result in serious injury. If you feel any discomfort, weakness, or tiredness, stop exercising immediately and contact a doctor.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may be used by only one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic use.
- A space of at least 0.6m must be kept clear around all sides of the training area (fig. N).
- Exercise only on a flat, horizontal, and non-slip surface.
- Do not use the product in the proximity of stairs or landings.
- Stop exercising immediately if you feel dizziness, palpitations, etc. and consult a doctor immediately.

- Product assembly may only be performed by an adult to avoid any injuries due to improper handling.
- Make sure that the product is used only after it has been fully assembled.
- Drink plenty of fluids during your workout.
- Do not use the product to climb up on or in place of a ladder.
- Never carry the product over steps and other obstacles on your own to avoid injury.
- Do not exercise if you are tired or unfocused. Do not exercise immediately after meals. Wait about 2 hours before starting your workout.
- Keep the exercise room well ventilated but avoid draughts.

### Take special care – Risk of injury for children!

- Keep children away from the packaging materials. Risk of suffocation!
  - Children may not play with the product.
  - The product is not appropriate for use as a toy, and when not in use it must be stored in a place inaccessible to children. To prevent the risk of injuries, do not allow children to come within the reach of the product during workouts.
  - Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
  - Warn children specifically that the product is not a toy.
- ### Danger posed by wear
- Inspect the product for damage and wear. The product may be used only when in good working order and condition. The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear.
  - Use only original replacement parts.

- Protect the product against extreme temperatures, sunlight and humidity. Improper storage and use of the product may lead to premature wear and possible construction breakdowns, which can result in injuries.
- Be particularly mindful of wear of parts made of foam.
- Retighten the screw connections regularly.

## Assembly

**The product should be assembled by two people.**

**Take care with damage-prone/delicate floors! If necessary, use a pad to protect the floor.**

Assemble the product as shown in figs. B-D. Use the Allen keys (18) and spanners (19) provided for assembly.

## Disassembly

To disassemble the product, proceed in reverse order.

## Use

We recommend covering the product with a towel before your workout. The product has multiple settings.

### Settings for pads and dip station

The pad (3) with the grips (4, 5) can be set at 6 different heights/lengths.

1. Unscrew the fixing pin (7).
2. Loosen the set screw (8) and pull the pad with the grips out to the desired length.
3. Retighten the set screw (8).
4. Insert the fixing pin (7) into the fixation hole in the frame and retighten this as well.
5. Check that the fixing pin is firmly in place.

**Note:** Make sure that the "STOP" marking is clearly visible. Do not pull the bar (6) out any further than the "STOP" marking (fig. B).

### Setting the angle

The product's angle of incline can be set at three positions:

1. Lift the upper end of the pad until you have reached the desired angle of incline.
2. Insert the fixing rod into the respective recess to set the desired angle of incline.
3. Check that the backrest is firmly in place.

## General exercise tips

### Exercise programme

- Wear comfortable sports clothes and trainers.
- Warm up before every session and let your workout ease down gradually.
- Take breaks of sufficient length between exercises and drink enough fluids.
- Never overexert yourself if you are a beginner. Increase the intensity of your workouts slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily and rapidly.

- Try to breathe evenly. Exhale on exertion and inhale when resting.
- Be sure to maintain correct body position while performing the exercises.

### General training plan

Set up an exercise plan that matches your needs with sets consisting of 6-8 exercises.

Pay attention to the following principles:

- Take a 30-second break between each set of exercises.
- Warm up each group of muscles properly before each training unit.
- We recommend in addition that you stretch after each unit.

## Warming up

Take plenty of time to warm up before each training session. We describe below a few simple exercises for this.

You should repeat each set of exercises 2-3 times.

### Neck muscles

1. Slowly turn your head to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Slowly rotate your head first in one direction and then in the other.

### Arms and shoulders

1. Interlock your hands behind your back and carefully pull them upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change direction.
3. Pull your shoulders towards your ears and then let them drop.
4. Rotate your left and right arms forwards in turn and backwards after one minute.

**Important: Keep breathing steadily while doing so!**

## Suggested exercises

With this product you are not only exercising your gluteus but also aiding your coordination and your cardiovascular system. In addition, the arm movements, whether involuntary or specific, mean that you are exercising your arm and abdomen muscles at the same time.

The following section introduces just a few of many possible exercises.

**Note:** You can tailor your sessions by increasing or not increasing the product's settings.

### Press-ups (fig. F)

#### Starting position

1. Set the product in the flattest position.
2. Stand a short distance behind the product.
3. Hold the grips from above and extend your elbows. Lower body, upper body and head form a straight line.

#### Final position

4. Tense your arm and chest muscles.
5. Bend your arms and lower your body.
6. At the same time keep the elbows close to the body.
7. Hold this position briefly and return quickly to the starting position while exhaling.

8. Repeat the exercise in 4 sets of 10. Rest for about 90 seconds between sets.

**Important: Be sure to keep your body tense throughout the exercise. Keep your upper body straight and push your shoulder blades down towards your buttocks.**

### Dips (fig. G)

#### Starting position

1. Set the product in the most vertical position.
2. Stand with your back a short distance behind the product.
3. Hold the grips from above. And keep your elbows extended.
4. Bring your legs forward until your hips are bent but knees are extended

#### Final position

5. Tense your arm and chest muscles.
6. Bend your arms and slowly bring your buttocks down towards the floor until the elbows reach 90° angle.
7. Hold this position briefly and return quickly to the starting position.
8. Repeat the exercise in 4 sets of 5. Rest for about 90 seconds between sets.

**Important: Maintain your body tension throughout the exercise. Keep your upper body straight and come down vertically as you lower your buttocks. You can simplify the exercise by bending your knees and bringing them closer to your body.**

### Arm bend (fig. H)

**Muscles strengthened: front upper arm**

#### Starting position:

1. Put the bench in the lowest position. Kneel behind the bench.
2. Position your upper body on the edge of the bench and your upper arms on the bench pads.
3. Hold the dumbbell in your right hand with the back of the hand facing downwards. Elbows are extended.

#### Final position

4. Bend the elbow as far as you can while exhaling.
5. Slowly return to the starting position.
6. Change sides and repeat the exercise in 5 sets of 10. Rest for about 90 seconds between sets.

**Important: Be sure to keep your torso tense throughout the exercise. Push your shoulder blades towards your buttocks.**

### Torso lift (fig. I)

**Muscles strengthened:**

**Abdominal muscles**

#### Starting position:

1. Set the bench in the middle position. Lie on your back on the bench.
2. Place your hands behind your head with palms facing upwards.
3. Wedge your feet behind the foot pad.

#### Final position

4. Lift your upper body up from the bench as high as you can while exhaling.

5. Slowly return to the starting position and repeat the exercise in 5 sets of 10. Rest for about 60 seconds between sets.

**Important: Be sure to keep your torso tight throughout the exercise.**

### Floor sit-ups (fig. J)

**Muscles strengthened:**

**Abdominal muscles**

#### Starting position

1. Lie on your back with your face facing upward with feet turned towards the bench.
2. Place your hands behind your head with palms facing upwards.
3. Wedge your feet under the foot pad. Legs are bent.

#### Final position

4. Lift your upper body up from the bench as high as you can while exhaling.
5. Slowly return to the starting position and repeat the exercise in 5 sets of 10. Rest for about 60 seconds between sets.

**Important: Be sure to keep your torso tense throughout the exercise.**

**es strengthened:**

**Lateral abdominals**

#### Starting position

1. Put the bench in the middle position
2. Lie on your side and set your feet behind the foot pad.
3. Place your hands with the back of your hand behind your ears with the elbows pointing outwards.

#### Final position

4. Lift your upper body sideways from the bench as far as you can.
5. Slowly return to the starting position. Repeat the exercise in 5 sets of 10 and then change sides.

**Important: Be sure to look directly in front of you during the exercise.**

## Stretching

Before each session take plenty of time to stretch. Next we describe a few simple stretching exercises for you.

You should perform each set of exercises 3 times on each side for 30-40 seconds.

### Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. With one hand pull your head first to the left, then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

### Arms and shoulders

1. Stand up straight, knees are slightly bent.
2. Place your right arm behind your head until it is between your shoulder blades.
3. With your left hand grab your right elbow and pull it to the back.
4. Change sides and repeat the exercise.

### Leg muscles

1. Stand straight and lift one foot from the floor.
2. Slowly rotate it, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

**Important: Make sure that your upper legs stay parallel to each other. At the same time push your hips forward keeping your upper body erect.**

## Storage, cleaning

When not in use the product should be folded up for storage.

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

Only clean the product 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: 497629\_2204

**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.

## Contenu de la livraison (fig. A)

1 banc de musculation multifonction, démonté (1-8)  
4 vis, 35 mm (9)  
2 vis, 65 mm (10)  
2 rondelle (11)  
2 écrou (12)  
2 vis, 95 mm (13)  
2 rondelle (14)  
2 écrou (15)  
2 capuchon, taille M10 (16)  
2 capuchon, taille M8 (17)  
1 clé Allen (18)  
2 clé de serrage (19)  
1 notice d'utilisation  
1 guide de démarrage

## Données techniques

Dimensions monté :

env. 103 x 60-90 x 66/70 cm  
(l x H x P) (entre les poignées)

Dimensions replié :

env. 110 x 20,5 x 70 cm (l x H x P)

Poids : 14,1 kg



Risque de se pincer les doigts !



Charge maximale : 130 kg



Charge maximale sur les poignées (station à dips) : 100 kg



Date de fabrication (mois / année) : 08/2022

ISO 20957 Classe : H

Domaine d'utilisation : Usage domestique

## Utilisation conforme

Cet article a été conçu pour travailler la musculation du dos, du haut du corps et des bras. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est conçu pour une utilisation à l'intérieur.

## **Consignes de sécurité**

### **Risque de blessure !**

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si ces derniers sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'appareil et qu'ils comprennent les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que vous êtes suffisamment en forme pour l'entraînement.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si le poids de votre corps est supérieur à cette limite.
- Gardez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les suggestions d'exercices.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant de faire de l'exercice et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Les efforts excessifs et le surentraînement peuvent entraîner des blessures graves. En cas de malaise, de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent faire de l'exercice qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit jamais être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être laissé de tous les côtés autour de la zone d'entraînement (fig. N).

- Ne faites vos exercices que sur une surface plane, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article près d'un escalier ou de marches.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous avez des vertiges, des palpitations cardiaques, etc. et consultez immédiatement un médecin.
- L'article ne doit être installé que par un adulte pour éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Assurez-vous d'utiliser l'article seulement après l'assemblage complet.
- Hydratez-vous suffisamment pendant l'exercice.
- N'utilisez pas l'article pour vous aider à monter ou comme substitut d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul si vous devez franchir des escaliers et autres obstacles afin d'éviter toute blessure.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement mais évitez les courants d'air.

### **Faites particulièrement attention - Risque de blessure pour les enfants !**

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Risque d'étouffement !
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est pas un appareil de jeu et doit être conservé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement pour éviter tout risque de blessure.

- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.

- Expliquez bien aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

### **Dangers liés à l'usure**

- Vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !

La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure.

- Utilisez exclusivement les pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation précoce et à d'éventuelles défaillances de la structure, ce qui peut entraîner des risques de blessure.
- Faites particulièrement attention à l'usure des pièces en mousse.
- Resserrez régulièrement les raccords à vis.

## **Montage**

**L'article doit être monté par deux personnes.**

**Attention aux sols sensibles ! Si besoin, utilisez une protection pour protéger le sol.**

Montez l'article comme illustré sur les figures B à D.

Pour le montage, utilisez les clé Allen (18) et clés de serrage (19) fournies avec l'article.

## **Démontage**

Pour démonter l'article, procédez selon l'ordre inverse.

## **Utilisation**

Nous recommandons de poser une serviette sur l'article avant l'entraînement. L'article peut être ajusté de différentes manières.

### **Régler la banquette et la station à dips**

La banquette (3) avec les poignées (4, 5) peut être réglée selon 6 niveaux en hauteur/largeur :

1. Dévissez la goupille de fixation (7).
2. Desserrez la vis de fixation (8) et tirez la banquette avec les poignées jusqu'à la longueur souhaitée.

3. Resserrez la vis de fixation (8).

4. Insérez la goupille de fixation (7) dans l'ouverture de fixation du cadre et revissez-la également.

5. Vérifiez que la goupille de fixation soit bien serrée.

**Remarque :** Veillez à ce que l'indication « STOP » soit bien visible. Ne tirez pas la barre (6) au-delà de l'indication « STOP » (fig. B).

### **Régler l'angle**

L'inclinaison de l'article est réglable de trois manières :

1. Soulevez l'extrémité supérieure de la banquette jusqu'à ce que vous ayez atteint l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Placez la barre de fixation dans l'encoche correspondante pour fixer l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez que le dossier soit bien fixé.

## **Informations générales concernant l'entraînement**

### **Déroulement de l'entraînement**

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et diminuez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Faites de longues pauses entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et rapidement.
- Assurez-vous de respirer de façon régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant l'exécution de l'exercice.

### **Planification générale de l'entraînement**

Élaborez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.

Gardez à l'esprit les principes suivants :

- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

## **Échauffement**

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Ci-dessous, nous vous présentons quelques exercices simples. Chaque exercice peut être répété 2 à 3 fois.

### **Musculature de la nuque**

1. Tournez lentement la tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement des cercles avec la tête d'abord dans une direction, puis dans l'autre.

## **Bras et épaules**

1. Croisez vos mains derrière votre dos et étirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez en même temps le haut du corps vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Faites un cercle avec les deux épaules en même temps vers l'avant et changez de direction après une minute.
3. Tirez vos épaules vers vos oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles alternativement avec votre bras gauche et votre bras droit, d'abord vers l'avant et une minute plus tard vers l'arrière.

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

## **Suggestions d'exercices**

Avec cet article, vous entraînez non seulement les muscles des jambes et des fesses, mais également votre coordination, ainsi que votre système cardiovasculaire. En outre, les mouvements involontaires ou ciblés des bras entraînent également les muscles des bras et de l'abdomen.

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection de quelques exercices.

**Remarque :** L'entraînement peut être personnalisé en mettant l'article en position plus haute ou non.

### **Pompes (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Réglez l'article dans sa position la plus horizontale.
2. Placez-vous derrière l'article avec une certaine distance.
3. Saisissez les poignées par le haut avec vos mains et tendez vos coudes. Le bas du corps, le haut du corps et la tête forment une ligne.

#### **Position finale**

4. Contractez les muscles des bras et de la poitrine.
5. Pliez vos bras et descendez avec votre corps.
6. Pendant ce mouvement, gardez les coudes près du corps.
7. Restez dans cette position pendant un court instant et revenez rapidement à la position de départ en expirant.
8. Répétez l'exercice 10 fois en quatre séries. Faites une pause d'environ 90 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre corps pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et poussez vos omoplates vers les fesses.**

### **Dips (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Ajustez l'article dans sa position la plus verticale.
2. Placez-vous de dos derrière l'article avec une certaine distance.
3. Saisissez les poignées par le haut. Et maintenez vos coudes tendus.
4. Avancez vos jambes de façon à ce que vos hanches soient pliées mais que vos genoux restent tendus.



### Position finale

5. Contractez les muscles des bras et des épaules.
6. Pliez vos bras et ramenez lentement vos fesses vers le sol jusqu'à atteindre un angle de 90° au niveau des coudes.
7. Restez dans cette position pendant un court instant et revenez rapidement à la position de départ.
8. Répétez l'exercice 5 fois en quatre séries. Faites une pause de 90 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre corps pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et descendez avec vos fesses verticalement. Vous pouvez simplifier l'exercice en pliant vos genoux et en les rapprochant de votre corps.**

### Pli du coude (fig. H)

**Muscles sollicités : partie avant de l'avant-bras**

#### Position de départ :

1. Amenez la banquette dans sa position la plus basse. Agenouillez-vous derrière la banquette.
2. Posez le haut du corps sur le bord de la banquette et les avant-bras un peu plus loin sur la banquette.
3. Tenez l'haltère avec la main droite, le dos de la main dirigé vers le bas. Les coudes sont tendus.

### Position finale

4. En expirant, pliez le coude jusqu'au maximum possible.
5. Revenez lentement à la position initiale.
6. Changez de côté et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ 90 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice. Poussez les omoplates vers les fesses.**

### Relever le torse (fig. I)

**Muscles sollicités :**

**Muscles abdominaux**

#### Position de départ :

1. Mettez la banquette dans sa position moyenne. Allongez-vous sur le dos sur la banquette.
2. Amenez les mains derrière la tête, les paumes tournées vers le haut.
3. Bloquez vos pieds derrière le repose-pied.

### Position finale

4. Avec une expiration, soulevez le haut du corps de la banquette aussi loin que possible.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ 60 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice.**

### Abdos au sol (fig. J)

**Muscles sollicités :**

**Muscles abdominaux**

#### Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos, les pieds face à la banquette.
2. Amenez les mains derrière la tête, les paumes tournées vers le haut.
3. Bloquez vos pieds derrière le repose-pied. Les jambes sont pliées.

### Position finale

4. Avec une expiration, soulevez le haut du corps du sol aussi loin que possible.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ 60 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice.**

### Fente arrière (fig. K)

**Muscles sollicités : Torse et cuisses**

#### Position de départ

1. Tournez le dos à l'appareil de musculation multifonction. Faites un grand pas en avant avec une jambe. Le pied avant pointe légèrement vers l'extérieur.
2. Amenez le pied de la jambe arrière par le haut jusque derrière le repose-pied.

### Position finale

3. Pliez le genou avant et poussez-le vers le 3ème/4ème orteil. Le genou arrière descend vers le sol.
4. Avec une expiration, revenez à la position de départ en repoussant activement le sol avec le pied avant.
5. Répétez l'exercice 10 fois en 5 séries et changez de jambe. Faites une pause d'environ 60 secondes entre les séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice. Maintenez le haut de votre corps droit et essayez de pousser les omoplates vers les fesses. Poussez votre poitrine vers l'avant. Les épaules restent détendues.**

### Hyperextension (fig. L)

**Muscles sollicités :**

**Muscles du bas du dos et des fessiers**

#### Position de départ

1. Ajustez l'appareil de musculation multifonction dans sa position la plus haute.
2. Allongez-vous à plat ventre sur l'appareil de musculation multifonction, les pieds bloqués derrière le repose-pied.
3. Croisez les bras devant la poitrine et gardez-les à l'horizontale.

### Position finale

4. Soulevez rapidement le haut du corps de la banquette et formez ainsi une ligne avec le bas du corps.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en cinq séries.

**Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice et activez vos muscles fessiers. Ne faites pas d'hyperextension du dos dans la position finale.**

### Flexions latérales du torse (fig. M)

**Muscles sollicités :**

**Muscles abdominaux latéraux**

#### Position de départ

1. Ajustez l'appareil de musculation multifonction dans sa position moyenne.
2. Allongez-vous dessus sur le côté, les pieds bloqués derrière le repose-pied.
3. Amenez les mains derrière les oreilles, le dos des mains vers l'arrière et les coudes pointant vers l'extérieur.

### Position finale

4. Soulevez latéralement le haut du corps de la banquette aussi loin que possible.
5. Revenez lentement à la position initiale. Répétez l'exercice 10 fois en 5 séries et changez ensuite de côté.

**Important : Faites attention à bien regarder droit devant vous pendant l'exercice.**

### Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque entraînement. Ci-dessous, nous vous présentons quelques exercices simples. Faites chaque exercice 3 fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

### Musculation de la nuque

1. Mettez-vous debout dans une position détendue. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Avec cet exercice, vous étirez les côtés de votre cou.

### Bras et épaules

1. Tenez-vous debout, les genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière votre tête jusqu'à ce que votre main droite soit entre vos omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez l'omoplate droite et tirez-la vers le bas.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout et soulevez un pied du sol.
2. Faites lentement des cercles avec votre pied d'abord dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après quelques instants.

**Important : Veillez à ce que vos cuisses restent parallèles l'une à l'autre. Poussez le bassin vers l'avant et gardez le haut du corps droit.**

### Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, repliez-le et rangez-le.

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

Ne le nettoyez qu'avec un chiffon humide et l'essuyer ensuite.

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 : 497629\_2204

**(FR)** Service France  
Tel. : 0800 919 270  
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.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 1 x multitrainer, gedemonteerd (1-8)
- 4 x schroef, 35 mm (9)
- 2 x schroef, 65 mm (10)
- 2 x onderlegplaatje (11)
- 2 x schroefmoer (12)
- 2 x schroef, 95 mm (13)
- 2 x onderlegplaatje (14)
- 2 x schroefmoer (15)
- 2 x afdekkap, maat M10 (16)
- 2 x afdekkap, maat M8 (17)
- 1 x inbussleutel (18)
- 2 x schroefsleutel (19)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

## Technische gegevens

Afmetingen gemonteerd artikel:  
ca. 103 x 60-90 x 66/70 cm  
(b x h x d) (tussen de handgrepen)  
Afmetingen opgevouwen artikel:  
ca. 110 x 20,5 x 70 cm (b x h x d)  
Gewicht: 14,1 kg



Gevaar voor kneuzingen van de vingers!



Maximale belastbaarheid: 130 kg



Maximale belastbaarheid handgrepen (Dip Station): 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2022

ISO 20957 klasse: H

Toepassingsgebied: Huiselijke omgeving

## Voorgeschreven gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld voor een training van de rug-, bovenlichaam- en armspieren. Het artikel werd ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor het gebruik binnenshuis.

## Veiligheidsinstructies

### Gevaar voor blessures!

- Dit toestel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het toestel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het toestel spelen.
- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Dit artikel is berekend op een maximaal lichaamsgewicht van 130 kg. Gebruik het artikel niet als uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond de trainingszone moet er rondom een vrije zone van ca.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m tot alle zijden voorhanden zijn (afb. N).

- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Beëindig de training onmiddellijk als u zich duizelig voelt, een verhoogde hartslag bemerkt etc. en consulteer onmiddellijk een arts.
- Het artikel mag uitsluitend door een volwassene gemonteerd worden om blessures door onvakkundige hantering te vermijden.
- Let erop, het artikel pas na complete montage te gebruiken.
- Drink voldoende tijdens de training.
- Gebruik het artikel niet als opstap-hulpmiddel of ter vervanging van een ladder.
- Transporteer het artikel nooit alleen over smalle/steile trappen en andere hindernissen om blessures te vermijden.
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.

### Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures voor kinderen!

- Houd verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Het artikel is niet geschikt als speeltoestel en moet bij niet-gebruik ontoegankelijk voor kinderen opgeborgen worden. Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaar voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.

### Gevaren door slijtage

- Controleer het artikel op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden.

De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en toepassing van het artikel kan tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken van de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.
- Let in het bijzonder op de slijtage van de schuimstof onderdelen.
- Trek de schroefverbindingen regelmatig vaster aan.

## Montage

**Het artikel dient door twee personen gemonteerd te worden.**

**Wees voorzichtig bij gevoelige vloeren!**

**Gebruik eventueel een onderlegger om de grond te beschermen.**

Monteer het artikel zoals in de afbeeldingen B tot D weergegeven.

Gebruik voor de montage de bijgeleverde inbusleutel (18) en schroefleutels (19).

## Demontage

Om het artikel te demonteren, gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

## Gebruik

Wij adviseren, vóór de training een handdoek op het artikel te leggen. Het artikel is veelvuldig instelbaar.

### Kussen en Dip Station instellen

Het kussen (3) met de handgrepen (4, 5) is in 6 trappen in de hoogte/lengthe te verstellen:

1. Schroef de fixeerpennen (7) eruit.
2. Draai de blokkeerschroef (8) los en trek het kussen er met de handgrepen op de gewenste lengte uit.
3. Schroef de blokkeerschroef (8) weer vast.
4. Steek de fixeerpennen (7) in de fixeeroening van het frame en draai de fixeerpennen eveneens weer vast.
5. Controleer de vaste zitting van de fixeerpennen.

**Opmerking:** Neem in acht dat de markering „STOP” duidelijk waar te nemen is. Trek de stang (6) er niet verder dan aan de markering „STOP” uit (afb. B).

### Hoek verstellen

Het artikel is qua helling in drie stappen verstelbaar:

1. Breng het bovenste uiteinde van het kussen omhoog totdat u de gewenste hellingshoek bereikt hebt.
2. Steek de fixeerstang op de overeenkomstige uitsparing om de gewenste hellingshoek te fixeren.
3. Controleer de vaste zitting van de rugleuning.

## Algemene trainingsinstructies

### Verloop van de training

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

### Algemene planning van de training

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

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

## Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen.

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

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

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

## Oefeningsvoorstellen

Met het artikel traint u niet alleen uw been- en zitvlakspieren, maar ook uw coördinatie en het hart- en vaatstelsel. Aanvullend worden door de onwillekeurige of doelgerichte armbewegingen de arm- en buikspieren mee getraind.

Hierna worden voor u enkele van vele oefeningen voorgesteld.

**Opmerking:** De training kan door het verhogen of niet-verhogen van het artikel individueel vormgegeven worden.

## Ligsteun (afb. F)

### Beginpositie

1. Stel het artikel in de vlakste positie in.
2. Ga op ietwat afstand achter het artikel staan.
3. Pak met uw handen langs boven de handgrepen vast en strek uw ellebogen. Het onderlichaam, bovenlichaam en hoofd vormen één lijn.

### Eindpositie

4. Span uw arm- en borstspieren aan.
5. Buig uw armen en laat uw lichaam zakken.
6. Breng uw ellebogen daarbij dicht tegen uw lichaam.
7. Blijf even in deze positie en neem bij het uitademen snel terug de beginpositie in.
8. Herhaal de oefening 10 keer in vier reeksen. Las tussen de reeksen door een ca. 90 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw bovenlichaam recht en verplaats uw schouderbladen in de richting van uw zitvlak.**

## Dips (afb. G)

### Beginpositie

1. Stel het artikel in de meest verticale positie in.
2. Ga op ietwat afstand achter het artikel staan.
3. Pak langs boven de handgrepen vast. En houd uw ellebogen gestrekt.
4. Ga met uw benen zo ver naar voren, dat de heup gebogen is, maar uw knieën gestrekt zijn.

### Eindpositie

5. Span uw arm- en schouder spieren aan.
6. Buig uw armen en breng uw zitvlak langzaam in de richting van de grond totdat in uw ellebogen een hoek van 90° bereikt is.
7. Blijf even in deze positie en neem snel terug de beginpositie in.
8. Herhaal de oefening 5 keer in vier reeksen. Las tussen de reeksen door een ca. 90 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw lichaamsspanning. Houd uw bovenlichaam recht en beweeg u bij het neerkomen met uw zitvlak loodrecht neerwaarts. U kunt de oefening vereenvoudigen doordat u uw knieën buigt en dichter bij uw lichaam brengt.**

## Armbuiging (afb. H)

**Belaste spieren: voorste bovenarm**

### Beginpositie:

1. Breng de bank tot in de laagste positie. Kniel achter de bank.
2. Laat uw bovenlichaam op de kant van de bank en uw bovenarmen op het kussen van de bank rusten.
3. Houd de halter met uw rechterhand vast, met de handpalm naar beneden wijzend. Uw ellebogen zijn gestrekt.

### Eindpositie

4. Buig bij het uitademen uw elleboog tot aan de aanslag.
5. Neem langzaam terug de beginpositie in.
6. Verander van kant en herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen. Las tussen de reeksen door een ca. 90 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw rompspanning. Verplaats uw schouderbladen in de richting van uw zitvlak.**

## Romp omhoog brengen (afb. I)

### Belaste spieren:

#### Buikspieren

#### Beginpositie:

1. Zet de bank in de middelste positie. Ga bij rugligging op de bank liggen.
2. Breng uw handen met de handpalm naar boven achter uw hoofd.
3. Klem uw voeten achter het voetenkussen.

#### Eindpositie

4. Breng uw bovenlichaam bij het uitademen zover mogelijk van de bank af.
5. Neem langzaam de beginpositie terug in en herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen. Las tussen de reeksen door een ca. 60 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw rompspanning.**

## Sit-ups op de grond (afb. J)

### Belaste spieren:

#### Buikspieren

#### Beginpositie

1. Ga bij rugligging liggen, uw voeten naar de bank gekeerd.
2. Breng uw handen met de handpalm naar boven achter uw hoofd.
3. Klem uw voeten achter het voetenkussen. Uw benen zijn gebogen.

#### Eindpositie

4. Breng uw bovenlichaam bij het uitademen zover mogelijk van de bank af.
5. Neem langzaam de beginpositie terug in en herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen. Las tussen de reeksen door een ca. 60 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw rompspanning.**

## Uitvalspas (afb. K)

### Belaste spieren: Romp en dijbenen

#### Beginpositie

1. Ga met uw rug naar de multitrainer staan. Zet met één been een grote stap naar voren. Uw voorste voet wijst lichtjes naar buiten.
2. Breng de voet van het achterste been langs boven tot achter het voetenkussen.

#### Eindpositie

3. Buig uw voorste knie en verplaats deze in de richting van 3./4. teen. Uw achterste knie zakt tot op de grond.
4. Neem bij het uitademen de beginpositie terug in doordat u zich actief met uw voorste voet van de grond afdrukt.
5. Herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen en verander dan van been. Las tussen de reeksen een ca. 60 seconden durende pauze in.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw rompspanning. Houd uw bovenlichaam recht en probeer uw schouderbladen in de richting van uw zitvlak te verplaatsen. Verplaats uw borstkas naar voren. Uw schouders blijven ontspannen.**

## Hyperextensie (afb. L)

### Belaste spieren:

#### Onderrug en zitvlakspieren

#### Beginpositie

1. Zet de multitrainer in de hoogste positie.
2. Ga bij buikligging op de multitrainer liggen en zet uw voeten achter de voetenkussens vast.

3. Kruis uw armen vóór uw borstkas en houd ze horizontaal.

#### Eindpositie

4. Haal uw bovenlichaam snel van de bank af en breng het in één lijn met uw onderlichaam.
5. Neem langzaam de beginpositie terug in en herhaal de oefening 10 keer in vijf reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw rompspanning en activeer uw zitvlakspieren. Strek uw rug niet al te zeer in de eindpositie.**

## Zijdelingse rompbuigingen (afb. M)

### Belaste spieren:

#### Zijdelingse buikspieren

#### Beginpositie

1. Breng de multitrainer in de middelste positie
2. Ga daarop zijdelings liggen en zet uw voeten achter het voetenkussen vast.
3. Breng handen met de handpalm naar achteren tot achter uw oren, de ellebogen wijzen naar buiten.

#### Eindpositie

4. Haal uw bovenlichaam zijdelings zover mogelijk van de bank af.
5. Neem langzaam terug de beginpositie in. Herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen en verander dan van kant.

**Belangrijk: Let erop, tijdens de oefening naar voren te kijken.**

## Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 3 keer per kant à 30 – 40 seconden te doen.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

### Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met de linkerhand de rechte elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

### Beenspieren

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

**Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.**

## Opslag, reiniging

Vouw het artikel bij niet-gebruik op om het op te bergen.

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel 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 garantietermijn op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantietermijn 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 aankoopsom 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: 497629\_2204

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

Service Nederland  
Tel.: 0800 0249630  
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 użytkownika.**

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 (rys. A)

1 x ławka rzymska, w częściach (1-8)  
4 x śruba, 35 mm (9)  
2 x śruba, 65 mm (10)  
2 x podkładka (11)  
2 x nakrętka (12)  
2 x śruba, 95 mm (13)  
2 x podkładka (14)  
2 x nakrętka (15)  
2 x zaślepka, rozmiar M10 (16)  
2 x zaślepka, rozmiar M8 (17)  
1 x klucz imbusowy (18)  
2 x klucz płaski (19)  
1 x instrukcja użytkownika  
1 x skrócona instrukcja

## Dane techniczne

Wymiary po zmontowaniu:

ok. 103 x 60-90 x 66/70 cm (szer. x wys. x gł.)  
(pomiędzy uchwytami)

Wymiary po złożeniu: ok. 110 x 20,5 x 70 cm  
(szer. x wys. x gł.)

Ciężar: 14,1 kg



Niebezpieczeństwo zgniecenia palców!



Maksymalne obciążenie: 130 kg



Maksymalne obciążenie  
uchwytów (stacja do dipów):  
100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
08/2022

ISO 20957 Klasa: H

Zakres zastosowania: użytek domowy

## Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy artykuł został skonstruowany do treningu mięśni pleców, tułowia oraz ramion. Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie nadaje się on do zastosowań medycznych ani komercyjnych. Artykuł nadaje się do użytku wewnątrz pomieszczeń.

## Wskazówki bezpieczeństwa

### Ryzyko obrażeń!

- Z niniejszego przyrządu mogą korzystać dzieci powyżej 14. roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, bądź osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że pozostają one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z tego artykułu i rozumieją związa- ne z tym ryzyko. Nie wolno dzieciom bawić się tym przyrządem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że stan zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Nie należy używać artykułu w przypadku obrażeń lub problemów zdrowotnych.
- Niniejszy artykuł przeznaczony jest dla osób o maksymalnej wadze 130 kg. Z artykułu nie mogą korzystać osoby, które ważą więcej.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Kobiety ciężarne mogą trenować tylko po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- Z artykułu może korzystać w tym samym czasie tylko jedna osoba.
- Artykuł nie nadaje się do celów terapeutycznych.
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić w każdą stronę około 0,6 m wolnego miejsca (rys. N).

- Ćwiczyć tylko na płaskiej, poziomej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów.
- W przypadku zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Artykuł może być montowany wyłącznie przez osobę dorosłą, by uniknąć obrażeń spowodowanych niewłaściwym postępowaniem.
- Należy zwrócić uwagę, by korzystanie z artykułu rozpoczynać dopiero po jego całkowitym zmontowaniu.
- Podczas treningu należy wystarczająco dużo pić.
- Nie używać artykułu jako stopnia do wchodzenia albo zastępczej drabiny.
- Aby uniknąć obrażeń, nie należy przenosić tego artykułu samemu po schodach i innych przeszkodach.
- Nie trenować, jeśli jest się zmęczonym lub nieskoncentrowanym. Nie trenować bezpośrednio po posiłkach. Począć około 2 godziny z rozpoczęciem treningu.
- Pomieszczenie treningowe należy wystarczająco wietrzyć, ale unikać przeciągów.

## Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci

- Trzymać opakowanie z dala od dzieci. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem.
- Niniejszy artykuł nie jest przyrządem do zabawy i kiedy nie jest użytkowany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W trakcie treningu dzieci nie powinny znajdować się w pobliżu artykułu, aby wykluczyć niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń.

- Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostawione bez nadzoru.
- Należy dzieciom zwrócić w szczególności uwagę na to, że niniejszy artykuł nie jest zabawką.

### **⚠ Zagrożenia spowodowane użytkowaniem**

- Kontrolować artykuł pod kątem uszkodzeń bądź śladów zużycia. Z artykułu można korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się w nienagannym stanie. Bezpieczeństwo artykułu jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia.
- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie artykułu może prowadzić do przedwczesnego zużycia i ewentualnych pęknięć konstrukcji, co może skutkować obrażeniami.
- Zwracać szczególną uwagę na zużycie części wykonanych z pianki.
- Regularnie dokręcać śruby.

### **Montaż**

**Artykuł powinien być montowany przez dwie osoby.**

**Uwaga na wrażliwe podłogi! W razie potrzeby użyć podkładki, aby chronić podłogę.**

Artykuł należy zmontować w sposób przedstawiony na rysunkach B-D.

Do montażu należy użyć klucza imbusowego (18) oraz kluczy płaskich (19) wchodzących w zakres dostawy.

### **Demontaż**

W celu zdemontowania artykułu należy postępować w odwrotnej kolejności.

### **Zastosowanie**

Zalecamy przed treningiem położyć ręcznik na artykuł. Artykuł ma wiele możliwości ustawień.

### **Ustawianie oparcia i stacji do dipów**

Oparcie (3) z uchwytami (4, 5) można regulować 6-stopniowo na wysokość/długość:

1. Wykręcić trzpień mocujący (7).

2. Poluzować śrubę blokującą (8) i wyciągnąć oparcie z uchwytami na żądaną długość.
3. Następnie dokręcić śrubę blokującą (8).
4. Włożyć trzpień mocujący (7) do otworu w ramie i również go wkręcić.
5. Sprawdzić pewne osadzenie trzpienia mocującego.

**Wskazówka:** Należy zwrócić uwagę na to, żeby oznaczenie „STOP” było wyraźnie widoczne. Nie wyciągać drążka (6) dalej niż do oznaczenia „STOP” (rys. B).

### **Ustawianie kąta**

Nachylenie artykułu można regulować trzystopniowo:

1. Unieść górną część oparcia, aż do uzyskania pożądanego kąta nachylenia.
2. Włożyć drążek mocujący w odpowiednie zagłębienie, aby ustalić pożądaną kąt nachylenia.
3. Sprawdzić pewne osadzenie oparcia.

### **Ogólne wskazówki treningowe**

#### **Przebieg treningu**

- Zakładać wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonać rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszać stopniowo jego intensywność.
- Pomiedzy ćwiczeniami robić odpowiednio długie przerwy i pić wystarczająco dużo płynów.
- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększać powoli intensywność treningu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, nie gwałtownie i nie za szybko.
- Należy zwrócić uwagę na równomierny oddech. Przy wysiłku wykonywać wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Należy zwrócić uwagę na właściwą postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

#### **Ogólny plan treningu**

Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6 do 8 ćwiczeń. Należy przestrzegać przy tym następujących zasad:

- Pomiedzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy ćwiczenia rozciągające.

### **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

#### **Mięśnie karku**

1. Przekręcać głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórzyć ten ruch 4-5 razy.
2. Wykonać powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

### **Ramiona i barki**

1. Skrzyżować dłonie za plecami i ostrożnie pociągnąć je do góry. Przy jednoczesnym pochyleniu tułowia do przodu uzyskamy optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonać krążenia obydwu barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmienić kierunek.
3. Podciągnąć barki w kierunku uszu i opuścić je ponownie.
4. Wykonywać na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

**Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddechu!**

### **Propozycje ćwiczeń**

Z pomocą niniejszego artykułu można ćwiczyć nie tylko mięśnie nóg i pośladków, ale również koordynację oraz wspomagać układ krążenia. Ponadto poprzez mimowolne albo celowe ruchy ramion ćwiczone są mięśnie ramion i brzucha. Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

**Wskazówka:** Podwyższając artykuł lub nie podwyższając artykułu można trening dostosowywać do indywidualnych potrzeb.

#### **Pompki (rys. F)**

##### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić artykuł w najbardziej płaskiej pozycji.
2. Stanąć w pewnej odległości za artykułem.
3. Od góry złapać dłońmi uchwyty i wyprostować łokcie. Dolna część ciała, tułów i głowa tworzą jedną linię.

##### **Pozycja końcowa**

4. Napiąć mięśnie ramion i klatki piersiowej.
5. Zgiąć ramiona i opuścić ciało.
6. Łokcie są blisko ciała.
7. Pozostać chwilę w tej pozycji i przy wydechu płynnym ruchem powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami robić około 90-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie ciała. Trzymać tułów prosto a łopatki kierować w stronę pośladków.**

#### **Dipy (rys. G)**

##### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić artykuł w najbardziej pionowej pozycji.
2. Stanąć w pewnej odległości za artykułem plecami do niego.
3. Złapać od góry uchwyty. Łokcie mają być wyprostowane.
4. Nogami pójść na tyle do przodu, żeby biodra były ugięte, ale kolana wyprostowane.

##### **Pozycja końcowa**

5. Napiąć mięśnie ramion i barków.
6. Zgiąć ramiona i powoli opuścić pośladki w kierunku podłogi, aż w łokciach powstanie kąt 90°.
7. Pozostać chwilę w tej pozycji i płynnym ruchem powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami robić około 90-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie ciała. Tułów ma być wyprostowany a przy obniżaniu się pośladki mają być skierowane pionowo w dół. Ćwiczenie można ułatwić zginając kolana i przybliżając je do ciała.**

### **Uginanie ramion (rys. H)**

**Zaangażowane mięśnie: przednia część ramienia**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić ławkę w najniższej pozycji. Uklęknąć za ławkę.
2. Położyć tułów na krawędź ławki a ramiona na oparcie ławki.
3. W prawej dłoni trzymać hantle, grzbiet dłoni skierowany jest do dołu. Łokcie są wyprostowane.

#### **Pozycja końcowa**

4. Przy wydechu zgiąć łokieć do oporu.
5. Powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach. Pomiędzy seriami robić około 90-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie tułowia. Łopatki kierować w stronę pośladków.**

### **Unoszenie tułowia (rys. I)**

**Zaangażowane mięśnie:**

**mięśnie brzucha**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić ławkę w pozycji środkowej. Położyć się na plecach na ławce.
2. Założyć ręce za głowę powierzchnią dłoni skierowaną do góry.
3. Zahaczyć stopy o podnóżek.

#### **Pozycja końcowa**

4. Przy wydechu unieść tułów na ile to możliwe do góry.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach. Pomiędzy seriami robić około 60-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie tułowia.**

### **Brzuski na podłodze (rys. J)**

**Zaangażowane mięśnie:**

**mięśnie brzucha**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć się na plecach, stopy skierowane w stronę ławki.
2. Założyć ręce za głowę powierzchnią dłoni skierowaną do góry.
3. Zahaczyć stopy o podnóżek. Nogi są ugięte.

#### **Pozycja końcowa**

4. Przy wydechu unieść tułów na ile to możliwe do góry.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach. Pomiędzy seriami robić około 60-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie tułowia.**

### **Wykrok (rys. K)**

**Zaangażowane mięśnie: tułów i uda**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Stanąć plecami do przyrządu treningowego. Zrobić jedną nogą duży krok do przodu. Stopa znajdująca się z przodu jest skierowana lekko na zewnątrz.

2. Stopę nogi będącej z tyłu zahaczyć od góry za podnóżek.

#### **Pozycja końcowa**

3. Ugiąć przednie kolano i przesunąć je w kierunku 3./4. palca u stopy. Tylne kolano obniża się ku podłodze.
4. Przy wydechu powrócić do pozycji wyjściowej aktywnie odpychając się przednią stopą od podłogi.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach i potem zmienić nogę. Pomiędzy seriami robić około 60-sekundowe przerwy.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie tułowia. Trzymać tułów prosto a łopatki prosto skierować w stronę pośladków. Wypiąć pierś do przodu. Barki są rozluźnione.**

### **Wyprosty tułowia (rys. L)**

**Zaangażowane mięśnie: mięśnie dolnej części kręgosłupa i pośladków**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić ławkę w najwyższej pozycji.
2. Położyć się na brzuchu na przyrządzie treningowym i zaczepić stopy za podnóżki.
3. Skrzyżować ramiona przed klatką piersiową i trzymać je w pozycji poziomej.

#### **Pozycja końcowa**

4. Energicznie podnieść tułów z ławki i ułożyć go w jednej linii z dolną częścią ciała.
5. Wrócić powoli do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach.

**Ważne: Podczas ćwiczenia zwrócić uwagę na napięcie tułowia i aktywować mięśnie pośladków. Nie robić przeprostów kręgosłupa w pozycji końcowej.**

### **Boczne skłony tułowia (rys. M)**

**Zaangażowane mięśnie:**

**boczne mięśnie brzucha**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić przyrząd treningowy w pozycji środkowej.
2. Położyć się na boku na przyrządzie treningowym i zaczepić stopy za podnóżki.
3. Dłonie grzbietem skierowanym do tyłu założyć za uszy, łokcie są skierowane na zewnątrz.

#### **Pozycja końcowa**

4. Unieść tułów na ile to możliwe bokiem do góry.
5. Powoli wrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach i potem zmienić stronę.

**Ważne: Zwrócić uwagę na to, żeby przy tym ćwiczeniu patrzeć do przodu.**

### **Rozciąganie**

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń.

Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 30-40 sekund.

#### **Mięśnie karku**

1. Stanąć w pozycji rozluźnionej. Pociągnąć łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

### **Ramiona i barki**

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, stawy kolanowe są lekko ugięte.
2. Poprowadzić prawe ramię za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

#### **Mięśnie nog**

1. Stanąć prosto i unieść jedną stopę nad podłogę.
2. Wykonać powoli krążenie stopą najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopę.

**Ważne: Należy zwrócić uwagę na to, żeby uda znajdowały się równolegle obok siebie. Miednicę wysunąć przy tym do przodu, tułów jest wyprostowany.**

### **Przechowywanie, czyszczenie**

Gdy produkt jest nieużywany, należy go złożyć i schować.

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej.

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: 497629\_2204

 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.**

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

## **Rozsah dodávky (obr. A)**

- 1 x multitrainer, rozložený (1-8)
- 4 x šroub, 35 mm (9)
- 2 x šroub, 65 mm (10)
- 2 x podložka (11)
- 2 x matice šroubu (12)
- 2 x šroub, 95 mm (13)
- 2 x podložka (14)
- 2 x matice šroubu (15)
- 2 x krytka, vel. M10 (16)
- 2 x krytka, vel. M8 (17)
- 1 x klíč s vnitřním šestihranem (18)
- 2 x klíč na šrouby (19)
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

## **Technická data**

Rozměry po sestavení:

cca 103 x 60-90 x 66/70 cm

(š x v x hl.) (mezi držadly)

Rozměry po složení:

ca. 110 x 20,5 x 70 cm (š x v x hl.)

Váha: 14,1 kg



**Nebezpečí přiskřípnutí prstů!**



**Maximální zatížení: 130 kg**



**Maximální zatížení držadel (sklopné stanice): 100 kg**



**Datum výroby (měsíc/rok):**  
08/2022

Třída ISO 20957: H

Úsek použití: Domácí prostředí

## **Použití v souladu s určením**

Tento výrobek byl vyvinut pro trénink svalů zad, horní části těla a paží. Výrobek je koncipován k použití v soukromém sektoru a není vhodný pro medicínské ani podnikatelské účely. Výrobek je koncipován pro použití v interiéru.

## **Bezpečnostní pokyny**

### **Nebezpečí úrazu!**

- Tento výrobek mohou používat děti od 14 let a výše a osoby se sníženými fyzickými, sensorickými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a rozumí z toho plynoucím nebezpečím. Děti si nesmí s přístrojem hrát.
- Než začnete s tréninkem, poraďte se s Vaším lékařem. Ujistěte se, že jste pro trénink zdravotně způsobilí.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste poranění nebo zdravotně omezení.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 130 kg. Pokud je Vaše tělesná váha vyšší, výrobek nepoužívejte.
- Uchovávejte návod k obsluze s návrhy cviků tak, aby byly stále po ruce.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli a trénujte podle Vaší aktuální výkonnosti. Při příliš velké námaze a přetrénování hrozí těžká poranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy trénink ihned přerušete a kontaktujte lékaře.
- Těhotné mohou trénink provádět pouze po poradě se svým lékařem.
- Výrobek smí v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Kolem tréninkové plochy musí být ze všech stran volný prostor alespoň 0,6 m (obr. N).
- Trénujte pouze na plochém, vodorovném a ne smekavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodiště nebo podesty.
- Trénink ukončete okamžitě, pokud cítíte mdloby, bušení srdce atd., a ihned se poraďte s lékařem.

- Výrobek smí montovat pouze dospělý, aby nedošlo k úrazu nesprávnou manipulací.
- Dbejte na to, abyste výrobek používali až po úplné montáži.
- Během tréninku dostatečně pijte.
- Výrobek nepoužívejte jako pomůcku pro výstup nebo náhradu žebříku.
- Abyste se vyhnuli zranění, nikdy výrobek nepřpravujte sami po schodech nebo jiných překážkách.
- Netrénujte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Netrénujte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením tréninku zhruba 2 hodiny.
- Tréninkovou místnost dostatečně větrejte, ale vyhněte se průvanu.

### **Věnujte zvláštní pozornost nebezpečí poranění dětí!**

- Obalový materiál udržujte z dosahu dětí. Existuje nebezpečí udušení.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Výrobek není vhodný jako přístroj na hraní, a pokud není používán, musí být uložen tak, aby byl nepřístupný pro děti. Děti se během tréninku nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se vyloučilo nebezpečí úrazu.
- Čištění a užitavelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Děti upozorněte především na to, že výrobek není hračka.

### **Nebezpečí z opotřebení**

- Výrobek kontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Výrobek smí být používán pouze v bezvadném stavu! Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tím, že je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.

- Chrňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Neodborné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení a možnému polámání konstrukce, což může mít za následek úrazy.
- Věnujte obzvláště pozornost opotřebení pěnových částí.
- Pravidelně dotahujte šroubové spoje.

## Montáž

**Výrobek by měly sestavovat dvě osoby.**

**Pozor na citlivé podlahy! Na ochranu podlahy používejte případně podložku.** Výrobek smontujte tak, jak ukazují obrázky B - D. Pro montáž použijte dodaný klíč s vnitřním šestihranem (18) a klíč na šrouby (19).

## Demontáž

K rozebrání výrobku postupujte v opačném pořadí.

## Používání

Před tréninkem doporučujeme položit na výrobek ručnik. Výrobek lze nastavovat vícekrát.

## Nastavení polstrování a sklopné stanice

Polstrování (3) s držadly (4, 5) lze nastavit na výšku / délku v 6 krocích:

1. Odšroubujte upevňovací kolík (7).
2. Uvolněte zajišťovací šroub (8) a vytáhněte polstrování s držadly na požadovanou délku.
3. Zajišťovací šroub (8) znovu zašroubujte.
4. Vložte upevňovací kolík (7) do upevňovacího otvoru rámu a znovu jej utáhněte.
5. Zkontrolujte, zda je upevňovací kolík pevně usazen.

**Upozornění:** Dbejte na to, aby označení „STOP“ bylo jasně rozpoznatelné. Tyč (6) nevytahujte dále než k označení „STOP“ (obr. B).

## Úprava úhlu

Výrobek je ve sklonu třikrát nastavitelný:

1. Zvedněte horní část polstrování nahoru, dokud nedosáhnete požadovaného úhlu sklonu.
2. Zatlačte upevňovací tyč do odpovídajícího výřezu, abyste zajistili požadovaný úhel sklonu.
3. Zkontrolujte, zda je opěrka zad pevně usazena.

## Všeobecné pokyny pro trénink

### Průběh tréninku

- Noste pohodlný sportovní oděv a cvičky.
- Před každým tréninkem se zahřejte a nechte trénink pozvolna odeznít.
- Mezi cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.
- Jako začátečníci netrénujte s příliš vysokým zatížením. Intenzitu tréninku zvyšujte pomalu.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, ne trhaně a rychle.

- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Všeobecné plánování tréninku

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený Vaším potřebám pomocí cvičebních sad z 6 - 8 cviků. Přitom dbejte na tyto zásady:

- Mezi cvičebními sadami byste si měli vždy udělat přestávku 30 sekund.
- Před každou jednotkou tréninku dobře zahřejte své svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protažení.

## Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času na zahřátí. Následovně Vám k tomu popisujeme některé jednoduché cviky.

Každé cvičení byste měli opakovat 2 až 3 krát.

### Svaly šíje

1. Otáčejte svoji hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 - 5 krát.
2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom druhým směrem.

### Paže a ramena

1. Překřížte ruce za zády a jemně je vytahujte nahoru. Když přitom nakloníte horní část těla dopředu, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Otáčejte rameny současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena k uším a opět je spouštějte.
4. Sřídavě kružte levou a pravou paží jednu minutu dopředu a poté dozadu.

**Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!**

## Návrhy na cvičení

S výrobkem procvičíte nejenom svalstvo nohou a hýždí, ale také koordinaci a kardiovaskulární systém. Kromě toho jsou paže a břišní svaly procvičovány mimovolnými nebo cílenými pohyby paží.

Následně Vám představujeme některé z mnoha cviků.  
**Upozornění:** Trénink lze individuálně přizpůsobovat zvyšováním nebo nezvyšováním výrobku.

### Vzpor ležmo (obr. F)

#### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek do nejplošší polohy.
2. Postavte se za výrobek s malým odstupem.
3. Rukama uchopte držadla shora a narovnejte lokty. Spodní část těla, horní část těla a hlava tvoří jednu linii.

#### Koncová poloha

4. Napněte svalstvo paží a břicha.
5. Ohněte paže a spusťte tělo dolů.
6. Lokty přitom držte u těla.
7. Setrvejte krátce v této poloze a vraťte se za plynulého vydechování do výchozí polohy.
8. Opakujte toto cvičení 10 krát ve čtyřech sadách. Mezi sady vkládejte přestávky zhruba 90 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí svého těla. Trup držte zpřímá a lopatky tlačte směrem k hýždím.**

## Sklápění (obr. G)

### Výchozí poloha

1. Nastavte výrobek do svislé polohy.
2. Postavte se zády za výrobek s malým odstupem.
3. Uchopte držadla shora. A držte lokty narovnané.
4. Popojděte nohama vpřed tak, aby Vaše boky byly ohnuté, ale kolena byla rovná.

### Koncová poloha

5. Napněte svalstvo paží a ramen.
6. Ohněte paže a pomalu přibližujte hýždě směrem k podlaze, až dosáhnete v loktech úhel 90°.
7. Setrvejte krátce v této poloze a vraťte se plynule do výchozí polohy.
8. Opakujte toto cvičení 5 krát ve čtyřech sadách. Mezi sady vkládejte přestávky 90 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí svého těla. Horní část těla držte zpřímá a při spouštění jděte s hýžděmi kolmo dolů. Cvičení můžete zjednodušit ohnutím kolen a jejich přiblížením k tělu.**

## Ohýbání paže (obr. H)

### Namáhané svalstvo: přední část paže Výchozí poloha

1. Posuňte lavici do nejnižší polohy. Klekněte si za lavici.
2. Položte horní část těla na okraj lavice a paže na polstrování lavice.
3. Činku držte pravou rukou a hřbetem ruky směřujte dolů. Lokty jsou rovné.

### Koncová poloha

4. Při výdechu ohněte loket až na doraz.
5. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.
6. Vysřídějte strany a cvičení opakujte 10 krát v 5 sadách. Mezi sady vkládejte přestávky zhruba 90 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí trupu. Zatlačte lopatky směrem k hýždím.**

## Zvedání trupu (obr. I)

### Namáhané svalstvo:

#### Břišní svalstvo

#### Výchozí poloha:

1. Posuňte lavici do střední polohy. Lehněte si na lavici na záda.
2. Dejte ruce za hlavu dlaněmi nahoru.
3. Zapřete chodidla za opěrku nohou.

### Koncová poloha

4. S výdechem zvedněte horní část těla z lavičky co nejdále.
5. Vraťte se pomalu do výchozí polohy a cvičení opakujte 10 krát v 5 sadách. Mezi sady vkládejte přestávky zhruba 60 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí trupu.**

## Sklapovačky na podlaze (obr. J)

### Namáhané svalstvo:

#### Břišní svalstvo

#### Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda s chodidly obrácenými k lavičce před sebou.
2. Dejte ruce za hlavu dlaněmi nahoru.
3. Zapřete chodidla za opěrku nohou. Nohy jsou pokrčeny.

### Koncová poloha

4. S výdechem zvedněte horní část těla z podlahy co nejdále.
5. Vraťte se pomalu do výchozí polohy a cvičení opakujte 10 krát v 5 sadách. Mezi sady vkládejte přestávky zhruba 60 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí trupu.**

### Výpad vpřed (obr. K)

**Namáhané svalstvo: Trup a stehna**

#### Výchozí poloha

1. Postavte se zády k multitraineru. Udělejte jednou nohou velký krok vpřed. Přední chodidlo ukazuje lehce směrem ven.
2. Dejte chodidlo zadní nohy shora za opěrku nohou.

### Koncová poloha

3. Ohněte přední koleno a posuňte ho směrem k 3./4. prstu na noze. Zadní koleno klesá k podlaze.
4. S výdechem se vraťte do výchozí polohy aktivním odtlačení předního chodidla od podlahy.
5. Opakujte cvičení 10 krát v 5 sadách a potom vystřídějte nohu. Mezi sady vkládejte přestávky zhruba 60 sekund.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí trupu. Trup držte zpříma a zkoušejte stlačit lopatky směrem k hýždím. Vysuňte hrudník vpřed. Ramena zůstávají uvolněná.**

### Hyperextenze (obr. L)

**Namáhané svalstvo:**

**Svalstvo spodní části zad a hýždí**

#### Výchozí poloha

1. Posuňte multitrainer do nejvyšší polohy.
2. Lehněte si na břicho na multitrainer a zafixujte chodidla za opěrky nohou.
3. Zkřivte ruce před hrudí a držte je vodorovně.

### Koncová poloha

4. Zvedněte horní část těla plynule z lavice a uveďte ji do jedné linie se spodní částí těla.
5. Vraťte se pomalu do výchozí polohy a cvičení opakujte 10 krát v 5 sadách.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí trupu a aktivujte své hýžďové svalstvo. V konečné poloze nepřepínejte záda.**

### Boční ohyby trupu (obr. M)

**Namáhané svalstvo:**

**Boční břišní svalstvo**

#### Výchozí poloha

1. Posuňte multitrainer do střední polohy
2. Lehněte si na bok a zafixujte chodidla za opěrku nohou.
3. Ruce dejte za uši, hřbety rukou směřují dozadu, lokty směřují ven.

### Koncová poloha

4. Bočně zvedněte horní část těla z lavičky co nejdále.
5. Pomalu se vraťte do výchozí polohy. Opakujte cvičení 10 krát v 5 sadách a potom vystřídějte strany.

**Důležité: Během cvičení dbejte na to, abyste hleděli dopředu.**

## Protahování

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protahování. Následovně Vám k tomu popisujeme některé jednoduché cviky. Příslušná cvičení byste měli provést 3 krát na každou stranu po 30-40 sekundách.

### Svaly šíje

1. Postavte se a uvolněte tělo. Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, pak doprava. Toto cvičení protáhne strany krku.

### Paže a ramena

1. Postavte se zpříma s mírně pokrčenými koleny.
2. Táhněte pravou paži za hlavu, dokud nebude pravá ruka mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a stáhněte jej dozadu.
4. Vystřídějte strany a cvičení opakujte.

### Svalstvo nohou

1. Postavte se zpříma a zvedněte jedno chodidlo nad podlahu.
2. Otáčejte jím pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohu vystřídějte.

**Důležité: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstávala paralelně vedle sebe. Zatláchte přitom pánev dopředu a držte horní část těla ve vzpřímené poloze.**

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, pro uložení ho složte.

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem na čištění a návažně utírejte dosucha.

**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 opotřebení, 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 určeného 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 reklamacích 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: 497629\_2204



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

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.

### **Obsah balenia (obr. A)**

- 1 x multi tréner, demontovaný (1- 8)
- 4 x skrutka, 35 mm (9)
- 2 x skrutka, 65 mm (10)
- 2 x podložka (11)
- 2 x skrutková matica (12)
- 2 x skrutka, 95 mm (13)
- 2 x podložka (14)
- 2 x skrutková matica (15)
- 2 x snímateľný kryt, veľkosť M10 (16)
- 2 x snímateľný kryt, veľkosť M8 (17)
- 1 x inbusový kľúč (18)
- 2 x kľúč na skrutky (19)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

### **Technické údaje**

Rozmery zmontovaný:

cca 103 x 60-90 x 66/70 cm (š x v x h)  
(medzi rukoväťami)

Rozmery zložený:

cca 110 x 20,5 x 70 cm (š x v x h)

Hmotnosť: 14,1 kg



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Maximálna zaťažiteľnosť: 130 kg



Maximálna zaťažiteľnosť rukoväte (Dip Station): 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
08/2022

ISO 20957 trieda: H

Oblasť používania: V domácnosti

### **Používanie podľa určenia**

Tento výrobok bol vyvinutý pre tréning svalstva chrbta, hornej časti tela a ramena. Výrobok je určený pre používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný pre liečebné ako aj komerčné účely. Výrobok je určený pre používanie v interiéri.

### **Bezpečnostné pokyny** **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzoricými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní prístroja, a ktorí rozumejú z toho vyplývajúcim nebezpečenstvám. Deti sa s prístrojom nesmú hrať.
- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojím lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Výrobok nepoužívajte, ak ste zranený alebo zdravotne obmedzený.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 130 kg. Nepoužívajte výrobok, ak je Vaša hmotnosť vyššia.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali absolvovať tréning až po konzultácii s lekárom.
- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta tréningu musí byť na všetky strany cca 0,6 m voľného priestoru (obr. N).
- Trénujte len na rovnom, vodorovnom a nešmyklávom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Tréning ihneď ukončite, keď pocítite závrat, búšenie srdca atď. a ihneď sa obráťte na lekára.

- Výrobok smie montovať len dospelá osoba, aby sa zabránilo poraniam v dôsledku neodbornej manipulácie.
- Dbajte na to, aby ste výrobok použili až po úplnej montáži.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Nepoužívajte výrobok ako pomôcku pri stúpaní alebo ako náhradu za rebrík.
- Výrobok nikdy neprenášajte po schodoch alebo iných prekážkach sám, aby ste zabránili poraniam.
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte ihneď po jedle. So začiatkom tréningu vyčkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale zabráňte prievanu.

### **Osobitná opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Obalový materiál držte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Deti sa s výrobkom nesmú hrať.
- Výrobok nie je vhodný ako prístroj na hranie a ak ho nepoužívate, musíte ho uskladniť mimo dosahu detí. Počas tréningu sa musia deti nachádzať mimo dosahu výrobku, aby sa vylúčili nebezpečenstvá poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- Deti upozornite hlavne na to, že tento výrobok nie je hračka.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia**

- Pravidelne kontrolujte výrobok, či nie je poškodený alebo opotrebený. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebený.
- Používajte výhradne originálne náhradné diely.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

Neodborné skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnemu opotrebeniu a možným lomom konštrukcie, čo môže mať za následok poranenia.

- Dávajte pozor hlavne na opotrebenie častí z peny.
- Skrutkové spoje pravidelne doťahujte.

## Montáž

**Výrobok by mali montovať dve osoby. Dávajte pozor pri citlivých podlahách! V prípade potreby použite podložku, aby ste podlahu ochránili.**

Zmontujte výrobok podľa obrázkov B až D. Pri montáži používajte dodaný inbusový kľúč (18) a kľúč na skrutky (19).

## Demontáž

Pre demontáž výrobku postupujte v opačnom poradí.

## Používanie

Odporúčame položiť na výrobok pred tréningom uterák. Výrobok sa dá viacnásobne nastaviť.

### Nastavenie podušky a dip station

Poduška (3) s rukoväťami (4, 5) sa dá nastaviť na 6 stupňov na výšku/dĺžku:

1. Vyskrutkujte fixačný kolík (7).
2. Uvoľnite regulačnú skrutku (8) a podušku vyťahnite pomocou rukovätí na želanú dĺžku.
3. Regulačnú skrutku (8) znova utiahnite.
4. Fixačný kolík (7) zasuňte do fixačného otvoru rámu a takisto ho znova utiahnite.
5. Skontrolujte, či fixačný kolík pevne sedí.

**Upozornenie:** Dávajte pozor, aby označenie „STOP“ bolo zreteľne vidieť. Tyč (6) nevyťahnite ďalej ako k označeniu „STOP“ (obr. B.).

### Nastavenie uhla

Sklon výrobku možno nastaviť trojnásobne:

1. Horný koniec podušky dvíhajte, kým nedosiahnete želaný uhol sklonu.
2. Zasuňte fixačnú tyč do odpovedajúceho otvoru, aby ste zafixovali želaný uhol sklonu.
3. Skontrolujte, či chrbtová opierka pevne sedí.

## Všeobecné pokyny ku tréningu

### Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s privysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri namáhaní vydychnite a pri odľahčení sa nadychnite.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

## Všeobecné plánovanie tréningu

Zostavte si tréningový plán zosúladený s Vašimi potrebami so sadami cvičení zložených zo 6 - 8 cvičení.

Pritom dodržiavajte nasledovné princípy.

- Medzi jednotlivými sadami cvičení by ste vždy mali dodržať 30 sekundové prestávky.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte svalové skupiny.
- Okrem toho po každej tréningovej jednotke odporúčame naťahovanie.

## Zahrievanie

Pred každým tréningom si zoberte dostatočný čas na zahriatie. V nasledovnom Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Jednotlivé cvičenia by ste mali vždy 2 až 3krát opakovať.

### Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 - 5krát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom a potom druhým.

### Ramená a plecia

1. Prekrížte ruky za chrbtom a opatrne ich fahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, optimálne zahrejete všetky svaly.
2. Obidvoma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte smerom k ušiam a plecia nechajte znova klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej kľudne dýchať!**

## Návrhy cvičení

S výrobkom netrénujete len svalstvo nôh a sedacie svalstvo, ale aj koordináciu a kardiovaskulárny systém. Navyše sa vďaka mimovoľným alebo cieľeným pohybom ramien súčasne trénuje aj svalstvo horných končatín a brušné svalstvo. V nasledovnom Vám predstavíme niektoré z mnohých cvičení.

**Upozornenie:** Tréning možno individuálne naprogramovať zvýšením alebo nezvýšením výrobku.

### Klik (obr. F)

#### Východisková poloha

1. Výrobok dajte do čo najrovnejšej polohy.
2. Postavte sa s malým odstupom za výrobok.
3. Rukami chyťte zhora rukoväte a ruky v lakťoch vystrite. Dolná časť tela, horná časť tela a hlava tvoria priamku.

#### Koncová poloha

4. Napnite svalstvo rúk a hrudné svalstvo.
5. Ruky ohnite a telo spustíte nadol.
6. Lakte pritom majte blízko k telu.
7. V tejto polohe krátko zotrvaťe a s výdychom sa plynulo vráťte do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10krát v štyroch sadách. Medzi jednotlivým sadami si urobte cca 90 sekundovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bolo telo napnuté. Hornú časť tela držte vzpriamenú a lopatky fahajte smerom k zadku.**

## Dipy (obr. G)

### Východisková poloha

1. Výrobok dajte do čo najzvislejšej polohy.
2. Postavte sa s malým odstupom chrbtom za výrobok.
3. Zhora chyťte rukoväte. Ruky majte v lakťoch vystreté.
4. Nohami choďte dopredu tak ďaleko, kým nie ste v bokoch ohnutí ale nohy v kolenách sú vystreté.

### Koncová poloha

5. Napnite svalstvo rúk a lopatiek.
6. Ohnite ruky a zadkom klesajte pomaly smerom k zemi, kým lakťami nedosiahnete 90° uhol.
7. V tejto polohe krátko zotrvaťe a plynulo sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 5krát v štyroch sadách. Medzi sadami si urobte 90 sekundovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bolo telo napnuté. Hornú časť tela majte vzpriamenú a pri klesaní choďte zadkom kolmo nadol. Cvičenie si môžete zjednodušiť tak, že sa v kolene ohnete a dáte ho bližšie k telu.**

## Ohýbanie paže (obr. H)

### Namáhané svalstvo: predná časť ramena

#### Východisková poloha:

1. Lavicu dajte do najnižšej polohy. Kláknite si za lavicu.
2. Položte hornú časť tela na hranu lavice a ramená na podušku lavice.
3. Činku držte pravou rukou tak, aby chrbát ruky smeroval nadol. Ruky sú v lakťoch vystreté.

#### Koncová poloha

4. S výdychom ohnite lakte až na doraz.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Vymeňte strany a cvičenie opakujte 10krát v 5 sadách. Medzi jednotlivým sadami si urobte cca 90 sekundovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bol trup napnutý. Lopatky tlačte smerom k zadku.**

## Nadvihnite trup (obr. I)

### Namáhané svalstvo:

#### Brušné svalstvo

#### Východisková poloha:

1. Lavicu dajte do strednej polohy. Ľahnite si na chrbát na lavicu.
2. Ruky s dlaňami nahor dajte za hlavu.
3. Nohy zakliesnite za podušku pod nohy.

#### Koncová poloha

4. Hornú časť tela s výdychom zdvihnite čo najviac z lavice.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy a cvičenie opakujte 10krát v 5 sadách. Medzi jednotlivým sadami si urobte cca 60 sekundovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bol trup napnutý.**

## Sit-up na zemi (obr. J)

### Namáhané svalstvo:

#### Brušné svalstvo

#### Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát, nohy sú obrátené k lavici.
2. Ruky s dlaňami nahor dajte za hlavu.

3. Nohy zakliesnite za podušku pod nohy. Nohy sú ohnuté.

#### Koncová poloha

4. Hornú časť tela s výdychom zdvihnite čo najviac zo zeme.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy a cvičenie opakujte 10krát v 5 sadách. Medzi jednotlivým sadami si urobte cca 60 sekunduovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bol trup napnutý.**

#### Úkrok (obr. K)

##### Namáhané svalstvo: Trup a stehno

##### Východisková poloha

1. Postavte sa chrbtom k multi tréneru. Jednou nohou urobte veľký krok dopredu. Predné chodidlo smeruje ľahko von.
2. Chodidlo zadnej nohy dajte zhora za podušku pod nohy.

#### Koncová poloha

3. Ohnite predné koleno a posuňte ho smerom k 3./4. prstu na nohe. Zadné koleno klesá k zemi.
4. S výdychom sa vráťte do východiskovej polohy tak, že sa predným chodidlom aktívne odtláčite od zeme.
5. Cvičenie opakujte 10krát v 5 sadách a potom vymeňte nohu. Medzi jednotlivým sadami si urobte cca 60 sekunduovú prestávku.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bol trup napnutý. Hornú časť tela držte vzpriamenú a pokúste sa posúvať lopatky smerom k zadku. Hruď tlačte dopredu. Plecia ostávajú uvoľnené.**

#### Hyperextenzia (obr. L)

##### Namáhané svalstvo:

##### Dolná časť chrbta a sedacie svalstvo

##### Východisková poloha

1. Multi trénera dajte do čo najvyššej polohy.
2. Ľahnite si na brucho na multi trénera a chodidlá si zafixujte za podušku pod nohy.
3. Ruky si prekrižte pred hruďou a držte sa vodorovne.

#### Koncová poloha

4. Hornú časť tela dvíhajte plynule z lavice a udržujte ju v jednej priamke s dolnou časťou tela.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy a cvičenie opakujte 10krát v piatich sadách.

**Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor, aby bol trup napnutý a aktivujte sedacie svalstvo. Chrbát si v koncovej polohe neprepínajte.**

#### Bočné predklony (obr. M)

##### Namáhané svalstvo:

##### Bočné brušné svalstvo

##### Východisková poloha

1. Multi trénera dajte do strednej polohy.
2. Ľahnite si na neho nabok a chodidlá si zafixujte za podušky pod nohy.
3. Ruky s dlaňami nadol dajte za uši, lakty smerujú von.

#### Koncová poloha

4. Hornú časť tela bokom zdvihnite čo najviac z lavice.
5. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Cvičenie opakujte 10krát v 5 sadách a potom vymeňte stranu.

**Dôležité: Dávajte pozor na to, aby ste sa počas cvičenia pozerali dopredu.**

#### Naťahovanie

Po každom tréningu si zoberte dostatočný čas na naťahovanie. V ďalšom Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Jednotlivé cvičenia by ste mali robiť vždy po 3krát na každú stranu po 30 - 40 sekundách.

#### Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene. Ťahajte hlavu jemne jednou rukou najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa natiahnu strany krku.

#### Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu, kým sa pravá ruka nenachádza medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou chyťte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a cvičenie opakujte.

#### Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jedno chodidlo zdvihnite zo zeme.
2. Pomaly ním krúžite jedným smerom, potom druhým.
3. Po chvíli vymeňte chodidlo.

**Dôležité: Dávajte pozor na to, aby stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posúvajte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.**

#### Skladovanie, čistenie

Ak výrobok nepoužívate, výrobok sklopte a uložte.

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou 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 používania (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 poskytuje 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: 497629\_2204



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

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

## Contenido de suministro (fig. A)

- 1 aparato multifuncional de musculación, desmontado (1-8)
- 4 tornillo, 35 mm (9)
- 2 tornillo, 65 mm (10)
- 2 arandela (11)
- 2 tuerca (12)
- 2 tornillo, 95 mm (13)
- 2 arandela (14)
- 2 tuerca (15)
- 2 caperuza, tam. M10 (16)
- 2 caperuza, tam. M8 (17)
- 1 llave Allen (18)
- 2 llave fija (19)
- 1 instrucciones de uso
- 1 guía rápida

## Datos técnicos

Medidas montado:

aprox. 103 x 60-90 x 66/70 cm

(An x Al x P) (entre las asas)

Medidas plegado: aprox. 110 x 20,5 x 70 cm

(An x Al x P)

Peso: 14,1 kg



¡Peligro de aplastamiento de los dedos!



Capacidad de carga máxima: 130 kg



Capacidad de carga máxima de las asas (barras paralelas): 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
08/2022

ISO 20957 clase: H

Campo de aplicación: ámbito doméstico

## Uso conforme al fin previsto

Este artículo ha sido desarrollado para entrenar los músculos de la espalda, el tronco y los brazos. El artículo ha sido diseñado para el uso privado, no siendo apto para el uso medicinal o comercial. El artículo es apto para el uso en interiores.

## ⚠ Indicaciones de seguridad

### ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del aparato y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el aparato.
- Consulte a su médico antes de empezar con el entrenamiento. Asegúrese de que su salud le permite realizar el entrenamiento.
- No use el artículo si está lesionado o tiene molestias relacionadas con la salud.
- Este artículo ha sido diseñado para un peso corporal máximo de 130 kg. No use el artículo si su peso corporal es superior.
- Tenga las instrucciones de manejo junto con los ejercicios propuestos siempre a mano.
- No olvide calentar antes de iniciar el entrenamiento y entrene de acuerdo a la capacidad que tenga en esos momentos. Si se realizan esfuerzos o un entrenamiento excesivos podrían sufrirse lesiones. Si surgen molestias, sensación de debilidad o cansancio durante el entrenamiento, deténgalo de inmediato y consulte a un médico.
- Las embarazadas deberían entrenar únicamente tras consultar a su médico.
- El artículo debe ser empleado siempre por una sola persona al mismo tiempo.
- El artículo no es apto para el uso terapéutico.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m por todos los lados (fig. N).
- Entrene siempre sobre una base plana, horizontal y antideslizante.

- No use el artículo cerca de escaleras o descansillos.
  - Detenga el entrenamiento de inmediato si se siente mareado, tiene taquicardias, etc. y consulte a un médico inmediatamente.
  - El artículo siempre debe ser montado por una persona adulta para prevenir las lesiones que pudieran derivarse de un manejo inadecuado.
  - Tenga cuidado de que el artículo se emplee únicamente una vez concluido su montaje.
  - Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.
  - No use el artículo como ayuda para subirse ni a modo de escalera.
  - No transporte bajo ningún concepto el artículo sin ayuda por escaleras u otros obstáculos para prevenir así lesiones.
  - No entrene si se encuentra cansado o tiene dificultad para concentrarse. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas para iniciar el entrenamiento.
  - Ventile la habitación en la que entrene suficientemente, pero evite las corrientes de aire.
- ### ⚠ Precaución especial – ¡Peligro de lesiones para niños!
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
  - Los niños no deben jugar con el artículo.
  - El artículo no es adecuado para ser usado como juguete y deberá guardarse fuera del alcance de los niños cuando no se esté usando. Durante el entrenamiento no debe haber niños en el área de alcance del artículo para evitar que sufran lesiones.
  - Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.



- Informe especialmente a los niños de que el artículo no es un juguete.

### Peligro derivado del desgaste

- Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste. ¡El artículo debe utilizarse únicamente si se encuentra en perfectas condiciones!
- La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta daños y signos de desgaste.
- Emplee únicamente piezas de repuesto originales.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y uso incorrectos del artículo pueden provocar el desgaste prematuro, lo que puede conllevar lesiones y posibles daños en la construcción.
- Tenga especial cuidado con el desgaste de las piezas de gomaespuma.
- Apriete las uniones atornilladas con regularidad.

## Montaje

**El artículo debe ser montado entre dos personas.**

**¡Cuidado con los suelos sensibles! Emplee una base para proteger el suelo, si es necesario.**

Monte el artículo como se muestra en las figuras B a D.

Para el montaje emplee la llave Allen (18) y la llave fija (19) suministradas.

## Desmontaje

Para desmontar el artículo, proceda en sentido inverso.

## Uso

Recomendamos colocar una toalla sobre el artículo antes del entrenamiento. El artículo se puede ajustar en varias posiciones.

### Ajuste de la parte acolchada y las barras paralelas

La parte acolchada (3) con las asas (4, 5) se puede ajustar en 6 niveles de altura/longitud diferentes:

1. Desenrosque la clavija de sujeción (7).
2. Suelte el tornillo de ajuste (8) y tire de la parte acolchada con las asas hasta alcanzar la longitud deseada.

3. Vuelva a atornillar firmemente el tornillo de ajuste (8).
4. Introduzca la clavija de sujeción (7) en el orificio de fijación del marco y gírelo hasta que quede fijado.
5. Compruebe que la clavija de sujeción se ha fijado correctamente.

**Nota:** Tenga cuidado de que la marca «STOP» se pueda distinguir claramente. No extraiga la barra (6) más allá de la marca «STOP» (fig. B).

### Ajuste del ángulo

El artículo se puede colocar con tres inclinaciones diferentes:

1. Eleve el extremo superior de la parte acolchada hasta que se alcance el ángulo de inclinación deseado.
2. Introduzca la barra de fijación en el hueco correspondiente para fijar el ángulo de inclinación deseado.
3. Compruebe que el respaldo se ha fijado correctamente.

## Indicaciones generales de entrenamiento

### Desarrollo del entrenamiento

- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y reduzca el ritmo de entrenamiento paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se exponga nunca un esfuerzo excesivo si es principiante. Aumente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca ni rápida.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad. Espirar al realizar el esfuerzo e inspirar al aliviar el esfuerzo.
- Tenga cuidado de adoptar una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

### Planificación general del entrenamiento

Cree un plan de ejercicio adaptado a sus necesidades con tandas de 6 - 8 ejercicios.

Aténgase a los siguientes principios básicos:

- Debería realizar una pausa de 30 segundos entre las tandas de ejercicios.
- Caliente bien los grupos musculares antes de cada sesión de entrenamiento.
- Además, recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

## Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos para hacerlo. Debería repetir cada uno de los ejercicios entre 2 y 3 veces.

### Musculatura de la nuca

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4 - 5 veces.
2. Gire la cabeza lentamente primero en una dirección y a continuación en la otra.

## Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y tire de ellas con cuidado hacia arriba. Si inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, todos los músculos se calentarán de forma óptima.
2. Haga círculos con los dos hombros simultáneamente hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.
3. Eleve los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Haga círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!**

## Ejercicios propuestos

Con el artículo no solo entrenará los músculos de las piernas y los glúteos, sino también la coordinación y el sistema cardiovascular. Además, mediante los movimientos de los brazos instintivos o específicos entrenará también los músculos de los brazos y los abdominales. A continuación le presentamos algunos de los muchos ejercicios existentes.

**Nota:** El entrenamiento puede adaptarse individualmente elevando o no elevando el artículo.

### Flexiones (fig. F)

#### Posición de salida

1. Coloque el artículo en la posición más plana.
2. Colóquese guardando un poco de distancia detrás del artículo.
3. Agarre las asas por arriba con las manos y estire los codos. La parte inferior del cuerpo, el tronco y la cabeza forman una línea.

#### Posición final

4. Tense la musculatura pectoral y de los brazos.
5. Flexione los brazos y descienda el cuerpo hacia abajo.
6. Mantenga los codos cerca del cuerpo mientras lo hace.
7. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva rápidamente a la posición de salida al espirar.
8. Repita el ejercicio 10 veces en cuatro tandas. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el cuerpo en tensión mientras realiza el ejercicio. Mantenga el tronco recto y desplace las escápulas en dirección a los glúteos.**

### Dips (fig. G)

#### Posición de salida

1. Coloque el artículo en la posición más vertical.
2. Colóquese guardando un poco de distancia de espaldas detrás del artículo.
3. Agarre las asas por la parte superior. Y mantenga los codos estirados.
4. Desplace las piernas hacia delante de forma que la cadera quede flexionada, pero las rodillas estiradas.

#### Posición final

5. Tense la musculatura de hombros y brazos.
6. Flexione los brazos y desplace los glúteos lentamente en dirección al suelo hasta que los codos alcancen un ángulo de 90°.

7. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva rápidamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 5 veces en cuatro tandas. Haga una pausa de 90 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el cuerpo en tensión mientras realiza el ejercicio. Mantenga el tronco recto y descienda los glúteos en vertical hacia abajo. Puede hacer el ejercicio más fácil flexionando las rodillas y colocándolas más cerca del cuerpo.**

**Parte interna del codo (fig. H)**  
**Musculatura entrenada: parte superior delantera del brazo**

**Posición de salida:**

1. Coloque el banco en la posición más baja. Arrodílese detrás del banco.
2. Coloque el tronco en el borde del banco y la parte superior del brazo sobre la parte acolchada del banco.
3. Sujete la mancuerna con la mano derecha, con el dorso de la mano señalando hacia abajo. Los codos están estirados.

**Posición final**

4. Flexione el codo completamente al espirar.
5. Vuelva lentamente a la posición de salida.
6. Cambie de lado y repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el tronco en tensión mientras realiza el ejercicio. Desplace las escápulas en dirección a los glúteos.**

**Elevación de tronco (fig. I)**

**Musculatura entrenada: abdominales**

**Posición de salida:**

1. Coloque el banco en la posición intermedia. Túmbese boca arriba en el banco.
2. Coloque las manos con las palmas hacia arriba detrás de la cabeza.
3. Encaje los pies detrás de las piezas acolchadas para los pies.

**Posición final**

4. Al espirar eleve el tronco del banco tanto como sea posible.
5. Regrese lentamente a la posición de salida y repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el tronco en tensión mientras realiza el ejercicio.**

**Abdominales en el suelo (fig. J)**

**Musculatura entrenada: abdominales**

**Posición de salida**

1. Túmbese boca arriba con los pies en dirección al banco delante de usted.
2. Coloque las manos con las palmas hacia arriba detrás de la cabeza.
3. Encaje los pies detrás de las piezas acolchadas para los pies. Las piernas están flexionadas.

**Posición final**

4. Al espirar eleve el tronco del suelo tanto como sea posible.
5. Regrese lentamente a la posición de salida y repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el tronco en tensión mientras realiza el ejercicio.**

**Zancadas (fig. K)**

**Musculatura entrenada: tronco y muslos**

**Posición de salida**

1. Colóquese de espaldas al banco de musculación. Dé un paso grande hacia delante con una pierna. El pie de delante señala ligeramente hacia fuera.
2. Coloque el pie de la pierna que está detrás por la parte de arriba detrás de la parte acolchada para los pies.

**Posición final**

3. Flexione la rodilla delantera y empújela en dirección al tercer/cuarto dedo del pie. La rodilla posterior desciende hacia el suelo.
4. Vuelva a la posición de salida al espirar presionándose activamente con el pie delantero del suelo.
5. Repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas y cambie de pierna a continuación. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre cada tanda.

**Importante: Mantenga el tronco en tensión mientras realiza el ejercicio. Mantenga el tronco recto e intente desplazar las escápulas en dirección a los glúteos. Desplace el pecho hacia delante. Los hombros permanecen en tensión.**

**Hiperextensiones (fig. L)**

**Musculatura entrenada: musculatura inferior de la espalda y glúteos**

**Posición de salida**

1. Coloque el banco en la posición más alta.
2. Colóquese boca abajo en el banco y fije los pies detrás de las partes acolchadas para los pies.
3. Cruce los brazos delante del pecho y manténgase en posición horizontal.

**Posición final**

4. Eleve el tronco con rapidez del banco y colóquelo en una línea con la parte inferior del cuerpo.
5. Regrese lentamente a la posición de salida y repita el ejercicio 10 veces en cinco tandas.

**Importante: Mantenga el tronco en tensión mientras realiza el ejercicio y active los músculos de los glúteos. No estire demasiado la espalda en la posición final.**

**Flexión de tronco lateral (fig. M)**

**Musculatura entrenada: musculatura abdominal lateral**

**Posición de salida**

1. Coloque el banco en la posición intermedia.
2. Túmbese de lado en el banco y fije los pies detrás de la parte acolchada para los pies.
3. Coloque las manos con el dorso hacia atrás detrás de las orejas con los codos señalando hacia fuera.

**Posición final**

4. Eleve el tronco lateralmente del banco tanto como sea posible.
5. Vuelva lentamente a la posición de salida. Repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas y cambie de lado a continuación.

**Importante: Tenga cuidado de mirar hacia delante mientras realiza el ejercicio.**

**Estiramiento**

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos para hacerlo.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 30 - 40 segundos.

**Musculatura de la nuca**

1. Colóquese relajado. Tire suavemente de la cabeza con una mano primero hacia la izquierda y después hacia la derecha. Con este ejercicio estirará los laterales del cuello.

**Brazos y hombros**

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

**Músculos de las piernas**

1. Colóquese erguido y eleve un pie del suelo.
2. Haga círculos lentamente con él, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

**Importante: Tenga cuidado de que los muslos estén situados paralelos uno junto al otro. La pelvis señala hacia delante mientras se hace y el tronco permanece erguido.**

**Almacenamiento, limpieza**

Pliegue el artículo para guardarlo si no se está usando.

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie 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: 497629\_2204

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 tredjepart.

## Leveringsomfang (afb. A)

- 1 x multitrainer, adskilt (1-8)
- 4 x skrue, 35 mm (9)
- 2 x skrue, 65 mm (10)
- 2 x spændeskive (11)
- 2 x møtrik (12)
- 2 x skrue, 95 mm (13)
- 2 x spændeskive (14)
- 2 x møtrik (15)
- 2 x afdækningshætte, str. M10 (16)
- 2 x afdækningshætte, str. M8 (17)
- 1 x unbrakonøgle (18)
- 2 x skruenøgle (19)
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

## Tekniske data

Mål, opslået: ca. 103 x 60-90 x 66/70 cm

(B x H x D) (mellem grebene)

Mål, foldet sammen: ca. 110 x 20,5 x 70 cm

(B x H x D)

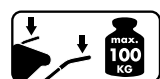
Vægt: 14,1 kg



Fare for at få fingrene klemt!



Maksimal belastning: 130 kg



Maksimal belastning, greb (dipstation): 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
08/2022

ISO 20957 klasse: H

Anvendelsesområde: I hjemmet

## Tilsigtet brug

Denne artikel er udviklet til træning af ryggens, overkroppens og armenes muskler. Artiklen er designet til privat brug og er ikke egnet til medicinske eller kommercielle formål. Artiklen er egnet til indendørs brug.

## Sikkerhedsoplysninger

### Fare for skader!

- Dette udstyr kan bruges af børn fra 14-årsalderen og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger udstyret sikkert, og forstår de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med udstyret.
- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Sørg for, at du helbredsmæssigt er egnet til træning.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har helbredsmæssige begrænsninger.
- Denne artikel er beregnet til en kropsvægt på maksimalt 130 kg. Brug ikke artiklen, hvis din kropsvægt ligger herover.
- Opbevar altid brugervejledningen med øvelsesforslagene ved hånden.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn svarende din aktuelle præstationsevne. Ved overdreven anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved ubehag, svaghedsfølelse eller træthed hold straks op med at træne, og kontakt en læge.
- Gravide bør kun gennemføre træningen efter samråd med deres læge.
- Artiklen må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke egnet til terapeutiske formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m til alle sider (afb. N).
- Træn kun på en flad, vandret og skridsikker overflade.
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.
- Afbryd straks træningen, hvis du føler dig svimmel, mærker hjertebanken osv., og kontakt straks en læge.

- Artiklen må kun monteres af en voksen for at forhindre skader ved ukorrekt håndtering.
- Sørg for kun at bruge artiklen efter fuldstændig montering.
- Drik rigeligt under træningen.
- Brug ikke artiklen som opstigningshjælp eller erstatning for en stige.
- Transportér aldrig artiklen alene over trapper eller andre forhindringer for at undgå personskade.
- Træn ikke, hvis du er træt eller er ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer, før træningen påbegyndes.
- Luft tilstrækkeligt ud i træningsrummet, men undgå træk.

### Vær særligt forsigtig – fare for skader på børn!

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der er kvælningfare!
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke opholde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen for at undgå fare for skader.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, uden de er under opsyn.
- Instruér især børn om, at artiklen ikke er legetøj.

### Farer på grund af slid

- Undersøg artiklen for beskadigelser eller slid. Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand! Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slid.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slid og mulige brud på konstruktionen, hvilket kan resultere i skader.
- Vær særligt opmærksom på slid på skumdelene.
- Efterspænd skrueforbindelserne regelmæssigt.

## Montering

**Artiklen bør monteres af to personer. Vær forsigtig ved følsomme gulve! Brug om nødvendigt et underlag for at beskytte gulvet.**

Montér artiklen som vist i afbildningerne B til D. Brug den medfølgende unbrakonøgle (18) og skruenøgle (19) til montering.

## Demontering

For at skille artiklen ad skal man gå frem i omvendt rækkefølge.

## Anvendelse

Vi anbefaler at lægge et håndklæde på artiklen før træningen. Artiklen kan indstilles flere gange.

### Polstring og dipstation indstilles

Polstringen (3) med grebene (4, 5) kan indstilles i højde/længde i 6 trin:

1. Skru fastgørelsesstiften (7) ud.
2. Løsn fastgørelsesskruen (8), og brug grebene til at trække polstringen ud i den ønskede længde.
3. Spænd fastgørelsesskruen (8) fast igen.
4. Sæt fastgørelsesstiften (7) i rammens fastgørelsesåbning, og stram den igen.
5. Kontrollér, at fastgørelsesstiften sidder godt fast.

**Bemærk:** Sørg for, at "STOP"-markeringen er tydeligt synligt. Træk ikke stangen (6) længere end til markeringen "STOP" (afb. B).

### Vinklen justeres

Artiklen kan justeres tre gange i hældningen:

1. Løft polstringens øverste ende op, indtil du har nået den ønskede hældningsvinkel.
2. Sæt fastgørelsesstiften på den tilsvarende fordybning for at fiksere den ønskede hældningsvinkel.
3. Kontrollér, at ryglænet sidder godt fast.

## Generelle træningsoplysninger

### Træningsforløb

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

### Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov og med træningssæt på 6 - 8 øvelser.

Vær opmærksom på følgende principper:

- Mellem træningssættene skal der lægges en pause på 30 sekunder ind.
- Varm dine muskelgrupper godt op før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også strækøvelser efter hvert træningsforløb.

## Opvarmning

Brug nok tid på at lave opvarmning før hver træning. I det følgende beskriver vi nogle enkle øvelser hertil.

De enkelte øvelser bør gentages 2 til 3 gange hver.

### Nakkemuskler

1. Drej hovedet langsomt til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 - 5 gange.
2. Lav langsomt en cirkelbevægelse med hovedet, først i den ene retning og derefter i den anden retning.

### Arme og skuldre

1. Fold dine hænder bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis overkroppen bøjes fremad, opvarmes alle muskler optimalt
2. Lav cirkelbevægelser med dine skuldre både fremad på samme tid, og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre i retning af ørerne, og lad skuldrene synke ned igen.
4. Lav skiftevis cirkelbevægelser med venstre og højre arm fremad og efter et minut baglæns.

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

## Øvelsesforslag

Med denne artikel træner du ikke blot dine ben- og sædemuskler, men også din koordinering samt hjerte-kredsløbet. Derudover trænes arm- og mavemusklerne med de uvilkårlige eller målrettede armbevægelser.

I det følgende vil du blive introduceret til nogle af de mange øvelser.

**Bemærk:** Træningen kan tilpasses ved at øge artiklens højde eller lade være med at øge højden.

### Armbøjning (afb. F)

#### Udgangsposition

1. Indstil artiklen til den fladeste position.
2. Stå bag artiklen med en smule afstand.
3. Tag fat i grebene med hænderne ovenfra, og stræk albuerne. Underkroppen, overkroppen og hovedet danner en linje.

#### Slutposition

4. Spænd arm- og brystmusklerne.
5. Bøj armene og sænk kroppen nedad.
6. Før albuerne tæt forbi kroppen.
7. Bliv kortvarigt i denne position, og kom hurtigt tilbage til udgangspositionen ved udånding.
8. Gentag øvelsen 10 gange i fire sæt. Læg en pause på cirka 90 sekunder mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen. Hold din overkrop lige, og skub dine skulderblade i retning af sædet.**

### Dips (afb. G)

#### Udgangsposition

1. Indstil artiklen til den mest lodrette position.
2. Stå med ryggen bag artiklen med en smule afstand.
3. Tag fat i grebene ovenfra. Og hold albuerne strakt ud.
4. Træd fremad med benene, så hoften er bøjet, men knæene er strakte.

## Slutposition

5. Spænd arm- og skuldermusklerne.
6. Bøj dine arme og før langsomt sædet mod gulvet, indtil du når en vinkel på 90° ved albuerne.
7. Bliv kortvarigt i denne position, og vend hurtigt tilbage til udgangspositionen ved udånding.
8. Gentag øvelsen 5 gange i fire sæt. Læg en pause på 90 sekunder mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen. Hold din overkrop lige, og gå lige ned med sædet, mens du synker nedad. Øvelsen kan forenkles ved at bøje knæene og bringe dem tættere på din krop.**

### Preacher curl(s) (afb. H)

#### Belastede muskler: overarmen foran Udgangsposition:

1. Bring bænken i dybeste position. Knæl bag bænken.
2. Læg overkroppen på kanten af bænken og overarmene på bænkens polstring.
3. Hold vægtstangen med højre hånd med håndryggen pegende nedad. Albuerne er strakte.

#### Slutposition

4. Bøj albuen så langt som den kan komme med udåndingen
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen.
6. Skift side og gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt. Læg en pause på cirka 90 sekunder mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på torsoens spænding under øvelsen. Skub skulderbladene mod sædet.**

### Torsoen løftes (afb. I)

#### Belastede muskler:

#### Mavemusklerne

#### Udgangsposition:

1. Bring bænken i midterste position. Læg dig på ryggen på bænken.
2. Før hænderne med håndfladen vendt opad om bag hovedet.
3. Klem fødderne om bag fodpolstringen.

#### Slutposition

4. Løft overkroppen med udåndingen fra bænken så langt som muligt.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt. Læg en pause på cirka 60 sekunder mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på torsoens spænding under øvelsen.**

### Sit-ups på gulvet (afb. J)

#### Belastede muskler:

#### Mavemusklerne

#### Udgangsposition

1. Læg dig på ryggen med fødderne vendt mod bænken foran dig.
2. Før hænderne med håndfladen vendt opad om bag hovedet.
3. Klem fødderne om bag fodpolstringen. Benene er bøjed i en vinkel.

#### Slutposition

4. Løft overkroppen med udåndingen fra gulvet så langt som muligt.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen, og gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt. Læg en pause på cirka 60 sekunder mellem sættene.

**Vigtigt: Vær opmærksom på torsoens spænding under øvelsen.**

## Lunges (afb. K)

### Belastede muskler: Torso og lår

#### Udgangsposition

1. Stå med ryggen til multitræneren. Tag et stort skridt fremad med et ben. Den forreste fod vender lidt udad.
2. Før bageste bens fod ovenfra og om bag fodpolstringen.

#### Slutposition

3. Bøj dit forreste knæ og skub det i retning af 3./4. tå. Det bageste knæ synker med mod gulvet.
4. Kom tilbage til udgangspositionen med udåndingen ved aktivt at skubbe dig selv ned fra gulvet med din forfod.
5. Gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt, og skift derefter ben. Læg en pause på cirka 60 sekunder mellem sætterne.

**Vigtigt: Vær opmærksom på torsoens spænding under øvelsen. Hold din overkrop lige, og forsøg at skubbe dine skulderblade i retning af sædet. Skub brystet fremad. Skuldrene skal blive ved med at være afslappede.**

## Hyperextension (afb. L)

### Belastede muskler:

#### Ryggen og sædets nederste muskler

#### Udgangsposition

1. Bring multitræneren i højeste position.
2. Læg på maven på multitræneren, og fastgør dine fødder bag fodpolstringerne.
3. Fold dine arme over brystet, og hold dem vandret.

#### Slutposition

4. Løft hurtigt din overkrop fra bænken, og bring den på linje med din underkrop.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen, og gentag øvelsen 10 gange i fem sæt.

**Vigtigt: Under øvelsen skal du være opmærksom på torsoens spænding og aktivere dine sædemuskler. Stræk ikke ryggen for meget i slutpositionen.**

## Bøjning med torsoen til siden (afb. M)

### Belastede muskler:

#### Mavemuskler i siden

#### Udgangsposition

1. Bring multitræneren i midterste position
2. Læg dig på den på siden, og fastgør dine fødder bag fodpolstringen.
3. Før dine hænder om bag ørerne med håndryggen vendt bagud og med dine albuer pegende udad.

#### Slutposition

4. Løft overkroppen sidelæns fra bænken så langt som muligt.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt, og skift derefter side.

**Vigtigt: Sørg for at kigge fremad under øvelsen.**

## Stræk

Brug nok tid på at lave strækøvelser efter hver træning. I det følgende beskriver vi nogle enkle øvelser hertil.

Du bør udføre de respektive øvelser 3 gange pr. side og bruge 30-40 sekunder på hver.

### Nakkemusklér

1. Stå i en afslappet stilling. Træk forsigtigt hovedet med en hånd til venstre først og derefter til højre. Denne øvelse strækker siderne på halsen.

### Arme og skuldre

1. Stå ret op med knæleddene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd er mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk denne bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

### Benmusklér

1. Stå ret op og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomt en cirkelbevægelse, først i den ene retning, derefter i den anden.
3. Skift fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skal så skubbes fremad, mens overkroppen holdes ret.**

## Opbevaring, rengøring

Klap artiklen sammen til opbevaring, når den ikke skal bruges.

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

Rengøres kun med en fugtig rengøringsklud, og tørres 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 kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

## 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.

IAN: 497629\_2204



Service Danmark

Tel.: 32 710005

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

Congratulazioni!

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

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

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

## Contenuto della confezione (imm. A)

- 1 x panca multifunzione, smontato (1-8)
- 4 x vite, 35 mm (9)
- 2 x vite, 65 mm (10)
- 2 x rondella (11)
- 2 x dado (12)
- 2 x vite, 95 mm (13)
- 2 x rondella (14)
- 2 x dado (15)
- 2 x calotta di copertura, dimensione M10 (16)
- 2 x calotta di copertura, dimensione M8 (17)
- 1 x chiave a brugola (18)
- 2 x chiave inglese (19)
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

## Dati tecnici

Dimensioni a prodotto montato:

circa 103 x 60-90 x 66/70 cm  
(largh. x alt. x prof.) (tra le maniglie)

Dimensioni a prodotto richiuso:

circa 110 x 20,5 x 70 cm (largh. x alt. x prof.)

Peso: 14,1 kg



Pericolo di schiacciarsi le dita!



Carico massimo: 130 kg



Carico massimo (Dip Station):  
100 kg



Data di produzione (mese/anno):  
08/2022

ISO 20957 classe: H

Campo di applicazione: Ambito domestico

## Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato per allenare la muscolatura di schiena, busto e braccia.

L'articolo è concepito per l'impiego in ambito domestico e non è adatto a scopi medici né commerciali. L'articolo è adatto all'utilizzo in ambienti interni.

## **Indicazioni di sicurezza**

### **Pericolo di subire lesioni!**

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'attrezzo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non possono giocare con l'attrezzo.
- Consultare un medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'attrezzo in caso di lesioni o di condizioni di salute limitate.
- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 130 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Ricordarsi di scaldarsi sempre prima del training e di allenarsi in conformità con il proprio stato fisico attuale. In caso di sforzo troppo intenso e di training eccessivo si rischia di subire gravi lesioni. In caso di disturbi, di sensazione di debolezza o di stanchezza, interrompere subito il training e contattare un medico.
- Le donne incinte devono svolgere il training solo dopo avere consultato il loro medico.
- L'articolo va utilizzato sempre usato da una sola persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. N).
- Allenarsi su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.

- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Interrompere il training immediatamente quando si avvertono vertigini, tachicardia, ecc., e consultare immediatamente un medico.
- L'articolo può essere montato solo da un adulto al fine di evitare lesioni dovute ad un utilizzo non conforme.
- Assicurarsi di utilizzare l'articolo solo dopo che esso è stato completamente montato.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Non utilizzare l'articolo come un gradino o in sostituzione di una scala.
- Non trasportare mai l'articolo da soli su scale e altri ostacoli per evitare lesioni.
- Non allenarsi se ci si dovesse sentire stanchi oppure deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere 2 ore circa prima di iniziare il training.
- Areare a sufficienza la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.

### **Particolare prudenza – pericolo di lesioni per i bambini!**

- Tenere i bambini lontani dal materiale della confezione. Essi corrono il rischio di soffocare!
- I bambini non possono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è adatto ad essere impiegato come giocattolo e in caso di mancato utilizzo deve essere conservato in un luogo non raggiungibile dai bambini. Durante il training i bambini non devono trovarsi all'interno del raggio di azione dell'articolo, al fine di escludere il rischio di subire lesioni.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.

- Istruire i bambini in particolare riguardo al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

### **⚠ Pericolo di usura**

- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e possibili rotture nella struttura, e ciò può provocare lesioni.
- Fare attenzione in particolare all'usura delle parti in gomma piuma.
- Serrare regolarmente le viti.

## Montaggio

**L'articolo va montato da due persone. Fare attenzione ai pavimenti sensibili! Utilizzare eventualmente un sostrato per proteggere il pavimento.**

Montare l'articolo come indicato nelle immagini da B a D.

Per il montaggio utilizzare la chiave a brugola (18) e la chiave inglese (19) fornite in dotazione.

## Smontaggio

Per smontare l'articolo, procedere nella successione inversa.

## Utilizzo

Consigliamo di stendere un asciugamano sull'articolo prima del training. L'articolo è regolabile in più posizioni.

### Regolare imbottitura e dip station

L'imbottitura (3) con le maniglie (4, 5) è regolabile in 6 livelli in altezza/lunghezza:

1. Svitare e togliere il perno di fissaggio (7).
2. Allentare la vite di fissaggio (8) ed estrarre l'imbottitura con le maniglie fino alla posizione desiderata.
3. Riavvitare la vite di fissaggio (8).
4. Inserire il perno di fissaggio (7) nel foro di fissaggio del telaio e riavvitare anche il perno.
5. Verificare la tenuta stabile del perno di fissaggio.

**Indicazione:** Osservare che la tacca "STOP" deve essere chiaramente riconoscibile. Non estrarre l'asta (6) oltre la tacca "STOP" (imm. B).

### Regolare l'angolazione

L'inclinazione dell'articolo può essere regolata in tre posizioni:

1. Sollevare l'estremità superiore dell'imbottitura fino a quando si raggiunge l'angolo di inclinazione desiderato.
2. Inserire l'asta di fissaggio nel relativo foro per fissare l'angolo di inclinazione desiderato.
3. Verificare la tenuta stabile dello schienale.

## Avvertenze generali sul training

### Svolgimento del training

- Indossare un comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni training e portarlo a termine gradualmente.
- Concedersi delle pause di lunghezza sufficienti tra gli esercizi e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi mai con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, non rapidamente e con movimenti bruschi.
- Fare attenzione a respirare in modo uniforme. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la distensione.
- Fare attenzione a mantenere una postura corretta durante lo svolgimento degli esercizi.

### Pianificazione generale del training

Realizzare un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con serie composte da 6 - 8 esercizi.

Osservare a proposito i seguenti principi:

- Tra ciascuna serie di esercizi concedersi una pausa di 30 secondi.
- Riscaldare bene i gruppi muscolari prima di ciascuna sessione di training.
- Consigliamo inoltre di fare stretching prima di ciascuna sessione di training.

## Riscaldamento

Prima di ciascun training, prendersi tempo sufficiente per riscaldarsi. In seguito, si descrivono alcuni semplici esercizi per il riscaldamento. Ciascun esercizio va svolto 2 o 3 volte.

### Muscolatura del collo

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Fare ruotare lentamente la testa prima in un senso, poi nell'altro.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e sollevarle con cautela. Se si flette il busto in avanti durante l'esercizio, tutti i muscoli si scaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti, e dopo un minuto cambiare il senso di rotazione.
3. Spostare le spalle in direzione delle orecchie e lasciare quindi ricadere le spalle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti, e dopo un minuto all'indietro.

**Importante: Non dimenticarsi di continuare a respirare tranquillamente!**

## Esercizi proposti

Con l'articolo non si può allenare solo la muscolatura di gambe e glutei, bensì anche la coordinazione e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, tramite i movimenti involontari o volontari delle braccia e dell'addome, si allena anche la muscolatura delle braccia e dell'addome.

In seguito, si presentano alcuni dei molti esercizi possibili.

**Indicazione:** Il training può essere condotto in modo individuale tramite il sollevamento o il non sollevamento dell'articolo.

### Flessione (imm. F)

#### Posizione di partenza

1. Mettere l'articolo nella posizione più piatta possibile.
2. Mettersi ad una certa distanza dietro l'articolo.
3. Afferrare con le mani le maniglie dall'alto e distendere i gomiti. La parte inferiore del corpo, il busto e la testa formano una linea.

#### Posizione finale

4. Tendere la muscolatura di braccia e petto.
5. Flettere le braccia e piegare la testa verso il basso.
6. Tenere i gomiti vicino al corpo.
7. Rimanere brevemente in questa posizione e durante l'espiazione tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10 volte in quattro serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi circa.

**Importante: Fare attenzione alla tensione corporea durante l'esercizio. Tenere il busto dritto e spostare le scapole in direzione del sedere.**

### Dip (imm. G)

#### Posizione di partenza

1. Mettere l'articolo nella posizione più verticale possibile.
2. Mettersi ad una certa distanza dall'articolo, con la schiena verso l'articolo.
3. Afferrare la maniglie dall'alto e tenere i gomiti distesi.
4. Andare in avanti con le gambe fino a quando le anche sono piegate, ma le ginocchia sono distese.

#### Posizione finale

5. Tendere la muscolatura di braccia e spalle.
6. Flettere le braccia e spostare lentamente il sedere in direzione del pavimento, fino a raggiungere un angolo di 90°.
7. Rimanere brevemente in questa posizione e tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 5 volte in quattro serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi.

**Importante: Fare attenzione alla tensione corporea durante l'esercizio. Tenere il busto dritto e, mentre si abbassa il sedere, abbassarsi verticalmente. È possibile rendere più semplice l'esercizio flettendo le ginocchia e portandole più vicine al corpo.**



### **Piegamenti delle braccia (imm. H)**

#### **Muscolatura allenata: parte anteriore del braccio superiore**

##### **Posizione di partenza:**

1. Mettere la panca nella posizione più bassa. Inginocchiarsi dietro alla panca.
2. Appoggiare il busto sul bordo della panca e le parti superiori delle braccia sull'imbottitura della panca.
3. Tenere il manubrio con la mano destra, con il dorso della mano rivolto verso il basso. I gomiti sono distesi.

##### **Posizione finale**

4. Durante l'espiazione, portare i gomiti alla posizione più estesa.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Invertire il lato e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi circa.

**Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso. Spostare le scapole in direzione del sedere.**

### **Sollevamenti del torso (imm. I)**

#### **Muscolatura allenata:**

#### **Muscolatura addominale**

##### **Posizione di partenza:**

1. Mettere la panca nella posizione intermedia. Distendersi con la schiena sulla panca.
2. Sollevare le mani, con i palmi dietro alla testa.
3. Incastrare i piedi dietro all'apposita imbottitura.

##### **Posizione finale**

4. Durante l'espiazione, sollevare il più possibile il busto dalla panca.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

**Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso.**

### **Sit-up sul pavimento (imm. J)**

#### **Muscolatura allenata:**

#### **Muscolatura addominale**

##### **Posizione di partenza**

1. Mettersi distesi sulla schiena, i piedi sono rivolti verso la panca davanti a sé.
2. Sollevare le mani, con i palmi dietro alla testa.
3. Incastrare i piedi dietro all'apposita imbottitura. Le gambe sono piegate.

##### **Posizione finale**

4. Durante l'espiazione, sollevare il più possibile il busto dal pavimento.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

**Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso.**

### **Passo in avanti (imm. K)**

#### **Muscolatura allenata: Torso e cosce**

##### **Posizione di partenza**

1. Mettersi con la schiena rivolta verso il multi-trainer. Con una gamba fare un lungo passo in avanti. Il piede in avanti è leggermente rivolto verso l'esterno.
2. Mettere il piede della gamba indietro dietro all'imbottitura dei piedi.

### **Posizione finale**

3. Flettere il ginocchio anteriore e spostarlo in direzione del 3°/4° dito del piede. Il ginocchio posteriore si abbassa verso il pavimento.
4. Durante l'espiazione, tornare alla posizione di partenza spingendosi in alto attivamente con il piede anteriore.
5. Ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie e quindi cambiare gamba. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

**Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso. Tenere il busto dritto e tentare di spostare le scapole in direzione del sedere. Spostare il petto in avanti. Le spalle rimangono rilassate.**

### **Iperestensione (imm. L)**

#### **Muscolatura allenata:**

#### **Parte bassa della schiena e glutei**

##### **Posizione di partenza**

1. Mettere il multi-trainer nella posizione più elevata possibile.
2. Distendersi con l'addome sull'attrezzo e fissare i piedi dietro l'apposita imbottitura.
3. Incrociare le braccia davanti al petto e tenerle orizzontali.

##### **Posizione finale**

4. Sollevare rapidamente il busto dalla panca e portarlo in linea con la parte inferiore del corpo.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie.

**Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso e attivare i glutei. Nella posizione finale, non sollevare eccessivamente la schiena.**

### **Piegamenti laterali del torso (imm. M)**

#### **Muscolatura allenata:**

#### **Muscolatura addominale laterale**

##### **Posizione di partenza**

1. Mettere il multi-trainer nella posizione intermedia.
2. Distendersi con un fianco sull'attrezzo e fissare i piedi dietro l'apposita imbottitura.
3. Spostare le mani con i dorsi dietro alle orecchie, i gomiti sono rivolti verso l'esterno.

##### **Posizione finale**

4. Sollevare lateralmente il busto dalla panca il più possibile.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie e quindi cambiare lato.

**Importante: Durante l'esercizio assicurarsi di guardare in avanti.**

### **Stretching**

Dopo ciascun training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, si descrivono alcuni semplici esercizi per il riscaldamento. Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per ogni lato, per 30 - 40 secondi.

#### **Muscolatura del collo**

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

### **Braccia e spalle**

1. Mettersi in piedi, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Mettere 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 verso il basso.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

#### **Muscolatura delle gambe**

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede da terra.
2. Farlo ruotare lentamente prima in un senso, poi nell'altro.
3. Dopo un po' di tempo, cambiare piede.

**Importante: Assicurarsi che le cosce rimangano parallele l'una all'altra. Spingere leggermente in avanti il bacino, il busto rimane eretto.**

### **Conservazione, pulizia**

In caso di mancato utilizzo, richiudere l'articolo per metterlo via.

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

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: 497629\_2204

 Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

Szívből 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.

## **A csomag tartalma (A ábra)**

- 1 x többcélú edzőgép, szétszedve (1–8)
- 4 x csavar, 35 mm (9)
- 2 x csavar, 65 mm (10)
- 2 x csavaralátét (11)
- 2 x csavaranya (12)
- 2 x csavar, 95 mm (13)
- 2 x csavaralátét (14)
- 2 x csavaranya (15)
- 2 x fedősapka, M10 (16)
- 2 x fedősapka, M8 (17)
- 1 x imbuszkulcs (18)
- 2 x csavarkulcs (19)
- 1 x használati útmutató
- 1 x rövid útmutató

## **Műszaki adatok**

Méretek (összeszerelve):

kb. 103 x 60–90 x 66/70 cm

(szé x ma x mé) (a fogantyúk között)

Méretek (összehajlítva): kb. 110 x 20 x 70 cm

(szé x ma x mé)

Tömeg: 14,1 kg



Az ujjak beszorulásának veszélye!



Maximális terhelhetőség: 130 kg



A fogantyúk maximális terhelhetősége (tolózkodó állvány) 100 kg



Gyártás dátuma (hónap/év):  
08/2022

ISO 20957 – osztály: H

Alkalmazási terület: otthoni

## **Rendeltetészerű használat**

Ez a termék a hátizmok, a felsőtest izmainak és a karizmok edzésére készült. A terméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi vagy kereskedelmi célokra. A termék beltéri használatra alkalmas.

## **Biztonsági utasítások**

### **Sérülésveszély!**

- Ezt a készüléket 14 évnél fiatalabb gyermek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktattva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Ez a termék 130 kg-os maximális testsúlyhoz lett tervezve. Ne használja a terméket, ha a testsúlya meghaladja ezt az értéket.
- Mindig őrizze meg a használati útmutatót a javasolt gyakorlatokkal együtt, és mindig tartsa őket kéznél.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és eddzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat. Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (N ábra).
- Csak sík, vízszintes és csúszásmentes felületen eddzen.

- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
  - Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédül, heves szívverést tapasztal stb., és azonnal forduljon orvoshoz.
  - A terméket kizárólag felnőttek szerelhetik fel, hogy elkerülhetőek legyenek a szakszerűtlen kezelés által okozott sérülések.
  - Ügyeljen arra, hogy a terméket csak teljesen felszerelt állapotban használja.
  - Edzés közben igyon elegendő vizet.
  - Ne használja a terméket mászási segédeszközként vagy létra helyettesítőjeként.
  - A sérülések elkerülése érdekében soha ne szállítsa a terméket egyedül lépcsőn vagy más akadályokon keresztül.
  - Ne eddzen, ha fáradt vagy dehidratált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
  - Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- ### **Legyen különösen óvatos – a gyermekek sérülésének veszélye!**
- Tartsa távol a gyermekeket a csomagolóanyagoktól. Fulladásveszély áll fenn!
  - A gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
  - A termék nem alkalmas játéknak, és használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó. A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
  - A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
  - A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.

## **Elhasználódás miatti veszély**

- Ellenőrizze, hogy nem láthatóak-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni! A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából.
- Csak eredeti alkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopást okozhat és a szerkezet esetleges törését eredményezheti, ami személyi sérüléshez vezethet.
- Különös figyelmet kell fordítani a hablemek kopására.
- Rendszeresen húzza meg a csavarkötéseket.

## **Összeszerelés**

**A termék összeszerelését két személy végezze.**

**Vigyázzon az érzékeny padlókra! Ha szükséges, használjon alátétet a padló védelmére.**

Szerelje össze a terméket a B–D ábra szerint. A szereléshez használja a mellékelt imbuszkulcsot (18) és csavarkulcsot (19).

## **Szétszerelés**

A termék szétszerelését az összeszerelés fordított sorrendjében végezze.

## **Használat**

Javasoljuk, hogy edzés előtt tegyen törölközőt a termékre. A termék többféleképpen is módosítható.

### **A párna és a tolózkodó állvány beállítása**

A párna (3) a fogantyúkkal (4, 5) magasságban és hosszban 6 fokozatban állítható:

1. Csavarja ki a rögzítőcsapot (7).
2. Lazítsa meg a rögzítőcsavart (8), és a fogantyúk segítségével húzza ki a párnát a kívánt hosszúságra.
3. Húzza meg ismét a rögzítőcsavart (8).
4. Helyezze be a rögzítőcsapot (7) a keret rögzítőnyílásába, majd húzza meg ismét.
5. Ellenőrizze, hogy a rögzítőcsap szilárdan a helyén van-e.

**Megjegyzés:** Ügyeljen arra, hogy a „STOP” jelzés jól látható legyen. Ne húzza ki a rudat (6) a „STOP” jelzésnél tovább (B ábra).

### **A dőlésszög beállítása**

A termék dőlésszöge három fokozatban állítható:

1. emelje fel a párna felső végét, amíg az el nem éri a kívánt dőlésszöget.
2. A kívánt dőlésszög rögzítéséhez nyomja a rögzítőrudat a megfelelő mélyedésbe.
3. Ellenőrizze, hogy a háttámla stabilan van-e rögzítve.

## **Általános edzési tanácsok**

### **Az edzés menete**

- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen – ne hirtelen mozdulattal és ne gyorsan – végezzen.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.
- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

### **Általános edzéstervezés**

Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal. Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:

- a gyakorlatok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól az izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

## **Bemelegítés**

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

### **Nyakizom**

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

### **Karok és vállak**

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. Mindkét vállával egyszerre végezzen előrefele vállkörüzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd engedje le.
4. Végezzen előrefele váltott karkörüzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

**Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!**

## **Gyakorlati javaslatok**

A termékkel nemcsak a láb- és fenékizmokat lehet edzeni, hanem a koordinációt, valamint a szív- és érrendszert is. Ezenkívül a kar és a hasizmok az akaratlan vagy célzott karmozgások révén is edződnek.

Az alábbiakban bemutatunk néhány gyakorlatot a számos gyakorlat közül.

**Megjegyzés:** az edzés a termék magasságának növelésével vagy csökkentésével testreszabható.

### **Fekvőtámasz (F ábra)**

#### **Kiinduló helyzet**

1. Állítsa a terméket a legvízszintesebb helyzetbe.
2. Álljon kis távolságban a termék mögé.
3. Fogja meg a fogantyúk felső részét a kezével, és egyenesítse ki a könyökét. Az alsó test, a felső test és a fej egy vonalat alkossanak.

#### **Vég helyzet**

4. Feszítse meg a kar- és mellizmát.
5. Hajlítsa be a karját, és engedje le a testét.
6. Ennek során a könyöke legyen a testéhez közel.
7. Maradjon egy pillanatra ebben a pozícióban, majd kilélegzés mellett gyorsan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
8. A gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon négy szériát. A szériák között tartson körülbelül 90 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a testét feszesen tartsa. Tartsa egyenesen a törzsét, és tolja a lapockáit a fenéke felé.**

### **Tolózkodás (G ábra)**

#### **Kiinduló helyzet**

1. Állítsa a terméket a legfüggőlegesebb helyzetbe.
2. Álljon háttal kis távolságban a termék mögé.
3. Fogja meg felülről a fogantyúkat. És tartsa egyenesen a könyökét.
4. Nyújtsa előre a lábait úgy, hogy a csípője hajlítva, de a térd egyenes legyen.

#### **Vég helyzet**

5. Feszítse meg a kar- és vállizmát.
6. Hajlítsa be a karját, és lassan engedje le a fenekét a padló felé, amíg a könyökének hajlása el nem éri a 90°-os szöveget.
7. Maradjon egy pillanatra ebben a pozícióban, majd gyorsan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
8. A gyakorlat 5-szöri ismétlésével csináljon négy szériát. A szériák között tartson 90 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a testét feszesen tartsa. Tartsa egyenesen a törzsét és engedje le egyenesen a fenekét, miközben leereszkedik. A gyakorlatot úgy egyszerűsítheti, hogy behajlítja a térdét, és közelebb hozza a testéhez.**

## Karhajlítás (H ábra)

### Érintett izmok: elülső felkar

#### Kiinduló helyzet:

1. állítsa a padot a legalacsonyabb helyzetébe. Térdeljen a pad mögé.
2. Feküdjön rá a felsőtestével a pad szélére, a felkarját pedig helyezze a pad párnáira.
3. Fogja a súlyzót a jobb kezében, a kezét pedig tartsa a hátoldalával lefelé. A könyök legyen megfeszítve.

#### Véghelyzet

4. Kilégzés közben hajlítsa be a könyökét ütközésig.
5. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
6. Váltson oldalt, és a gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon 5 szériát. A szériák között tartson körülbelül 90 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a törzsét feszesen tartsa. Tolja a lapockáit a fenéke felé.**

## Törzsemelés (I ábra)

### Érintett izmok:

#### hasizom

#### Kiinduló helyzet:

1. állítsa a padot középső helyzetbe. Feküdjön hanyatt a padon.
2. Tegye a kezét a feje mögé, tenyérrel felfelé.
3. Akassza be a lábfejét a lábpárna mögé.

#### Véghelyzet

4. Kilégzéskor emelje fel törzsét a padról, amennyire csak tudja.
5. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és a gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon 5 szériát. A szériák között tartson körülbelül 60 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a törzsét feszesen tartsa.**

## Felülések a padlón (J ábra)

### Érintett izmok:

#### hasizom

#### Kiinduló helyzet

1. Feküdjön a hátára úgy, hogy a lába az Ön előtt lévő pad felé nézzen.
2. Tegye a kezét a feje mögé, tenyérrel felfelé.
3. Akassza be a lábfejét a lábpárna mögé. A lábak be vannak hajlítva.

#### Véghelyzet

4. Kilégzéskor emelje fel törzsét a padlóról, amennyire csak tudja.
5. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és a gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon 5 szériát. A szériák között tartson körülbelül 60 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a törzsét feszesen tartsa.**

## Kitörés (K ábra)

### Érintett izmok: törzs és combok

#### Kiinduló helyzet

1. Álljon háttal a multifunkciós kondigépnek. Tegyen egy nagy lépést előre az egyik lábával. Az elülső lábfej kissé kifelé mutasson.
2. Tegye a hátsó lábának lábfejét felülről a lábpárna mögé.

#### Véghelyzet

3. Hajlítsa be az elülső térdét, és tolja a 3./4. lábujj irányába. A hátsó térdét eressze le a padlóra.

4. Kilégzés mellett térjen vissza a kiinduló helyzetbe úgy, hogy az elülső lábával aktívan rugaszkodjon el a padlótól.

5. A gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon 5 szériát, majd váltson lábat. A szériák között tartson körülbelül 60 másodpercnyi szünetet.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a törzsét feszesen tartsa. Tartsa egyenesen a törzsét, és próbálja a lapockáit a fenéke felé tolni. Tolja ki a mellkasát. A vállakat hagyja lazán.**

## Hátemelés (L ábra)

### Érintett izmok:

#### a hát alsó része és a fenékizom

#### Kiinduló helyzet

1. Helyezze a multifunkciós kondigépet a legmagasabb pozícióba.
2. Feküdjön hasra a multifunkciós kondigépen, és rögzítse a lábfejét a lábpárnák mögé.
3. Tegye keresztbe a karjait a mellkasa előtt, és tartsa magát vízszintesen.

#### Véghelyzet

4. Gyorsan emelje fel a felsőtestét a padról, és hozza egy vonalba az alsótestével.
5. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer öt sorozaton keresztül.

**Fontos: az edzés közben ügyeljen arra, hogy a törzsét feszesen tartsa, és használja a farizmokat. A véghelyzetben ne feszítse túl a hátát.**

## Oldalirányú felülések (M ábra)

### Érintett izmok:

#### oldalsó hasizom

#### Kiinduló helyzet

1. Állítsa a multifunkciós kondigépet középső helyzetbe
2. Feküdjön az oldaladra, és rögzítse a lábfejét a lábpárna mögé.
3. Tegye a kezét a füle mögé, a kéz hátoldalával hátrafele, a könyökök pedig nézzenek kifelé.

#### Véghelyzet

4. Emelje el törzsét a padtól, amennyire csak tudja.
5. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlat 10-szeri ismétlésével csináljon 5 szériát, majd váltson oldalt.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a gyakorlat során előrefele nézzen.**

## Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot oldalanként 3-szor, 30-40 másodpercig kell elvégeznie.

### Nyakizom

1. Álljon nyugodtan. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

### Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térddel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

## Hasizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözze először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással. Tolja előre a medencecsontját, miközben a felsőtestét függőlegesen tartja.**

## Tárolás, tisztítás

A terméket összehajtva tárolja, ha nem használja.

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, 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 elhasznált 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 HANDELS-KONTOR 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: 497629\_2204

 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 (sl. A)

- 1 x večnamenska vadbena naprava, razstavljena (1-8)
- 4 x vijak, 35 mm (9)
- 2 x vijak, 65 mm (10)
- 2 x podložka (11)
- 2 x matica (12)
- 2 x vijak, 95 mm (13)
- 2 x podložka (14)
- 2 x matica (15)
- 2 x pokrovček, vel. M10 (16)
- 2 x pokrovček, vel. M8 (17)
- 1 x inbus ključ (18)
- 2 x vijaki ključ (19)
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

## Tehnični podatki

Mere sestavljeno:

pribl. 103 x 60-90 x 66/70 cm  
(Š x V x G) (med ročajema)

Mere zloženo:

pribl. 110 x 20,5 x 70 cm (Š x V x G)

Teža: 14,1 kg



Nevarnost zmečkanja prstov!



Največja obremenitev: 130 kg



Največja obremenitev ročajev (Dip Station): 100 kg



Datum izdelave (mesec/leto):  
08/2022

Razred ISO 20957: H

Področje uporabe: območje doma

## Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit za vadbo mišic hrbta, zgornjega dela telesa in rok. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske ter komercialne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.

## Varnostni napotki

### Nevarnost telesnih poškodb!

- To napravo lahko uporabljajo otroci od 14. leta dalje in osebe z zmanjšanimi telesnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, kadar so pod nadzorom ali so bili podučeni o varni rabi naprave in razumejo nevarnosti, ki iz rabe izhajajo. Otroci se z napravo ne smejo igrati.
- Preden začnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali zdravstveno omejeni.
- Ta izdelek je zasnovan za največjo telesno težo 130 kg. Izdelka ne uporabljajte, če je vaša teža višja od navedene.
- Navodila za uporabo s predlogi vaj imejte vedno shranjena pri roki.
- Ne pozabite se pred vadbo vedno ogreti in trenirati glede na svoje trenutne sposobnosti. V primeru prevelikega napora in preobširne vadbe obstaja nevarnost težkih poškodb. Pri težavah, občutku slabosti ali utrujenosti takoj prekinite z vadbo in se obrnite na zdravnika.
- Nosečnice naj izvajajo vadbo le po posvetovanju z zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba hkrati.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbene območja mora biti najmanj 0,6 metra prostora na vseh straneh (sl. N).
- Vadite samo na ravni, vodoravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Takoj prenehajte z vadbo, če se vam vrti, če vam razbija srce itd., in se nemudoma posvetujte z zdravnikom.

- Izdelek sme montirati le odrasla oseba, da se preprečijo poškodbe zaradi nepravilnega rokovanja.
- Pazite, da boste izdelek začeli uporabljati šele po popolni montaži.
- Med vadbo dovolj pijte.
- Izdelka ne uporabljajte kot pripomoček za plezanje ali kot nadomestek za lestev.
- Izdelka nikoli ne prevažajte samega čez stopnice in druge ovire, da preprečite telesne poškodbe.
- Ne vadite, ko ste utrujeni ali nesredotočni. Ne vadite takoj po obrokih. Z začetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Prostor za vadbo dovolj prezračite, vendar se izogibajte prepihu.

### Posebna previdnost – nevarnost telesnih poškodb za otroke!

- Embalažni material hranite proč od otrok. Obstaja nevarnost zadušitve!
- Otroci se z izdelkom ne smejo igrati.
- Izdelek ni primeren kot igrača in ga je treba hraniti izven dosega otrok, ko ni v uporabi. Otroci med vadbo ne smejo biti na dosegu izdelka, da se izključijo telesne poškodbe.
- Otroci ne smejo izvajati čiščenja in uporabniškega vzdrževanja brez nadzora.
- Otroke zlasti opozorite na to, da izdelek ni igrača.

### Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek pregledujte glede poškodb ali obrabe. Izdelek smete uporabljati le v brezhibnem stanju! Varnost izdelka se lahko zagotovi le, če se ga redno preverja glede poškodb in obrabe.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.

- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko vodita do prezigodnje obrabe in možnih zlomov konstrukcije, kar ima lahko za posledico telesne poškodbe.
- Zlasti pazite na obrabo delov iz pene.
- Vijajčne spoje redno privijajte.

## Montaža

**Izdelek morata sestaviti dve osebi. Pazite na občutljiva tla! Po potrebi uporabite podlogo za zaščito tal.**

Izdelek montirajte, kot je prikazano na slikah B-D.

Za montažo uporabite priložena inbus ključ (18) in vijajni ključ (19).

## Demontaža

Za razstavljanje izdelka postopajte v obratnem vrstnem redu.

## Uporaba

Pred vadbo priporočamo, da na izdelek položi te brisačo. Izdelek je mogoče večkrat nastaviti.

### Nastavljanje oblazinjenja in enote Dip Station

Oblazinjenje (3) z ročajema (4, 5) je mogoče nastaviti po višini/dolžini v 6 korakih:

1. Odvijte pritrdilni zatič (7).
2. Odvijte naravna vijak (8) in oblazinjenje z ročajji izvlecite na zeleno dolžino.
3. Ponovno privijte naravna vijak (8).
4. Vstavite pritrdilni zatič (7) v pritrdilno odprtino okvirja in ga prav tako ponovno zategnite.
5. Preverite trdno nasedanje pritrdilnega zatiča.

**Napotek:** pazite, da je oznaka »STOP« jasno razvidna. Palice (6) ne izvlecite dlje od oznake »STOP« (sl. B).

### Nastavljanje kota

Naklon izdelka je mogoče trikrat prestaviti:

1. Dvignite zgornji konec oblazinjenja, dokler ne dosežete zelenega kota naklona.
2. Potisnite pritrdilno palico na ustrezno vdolbino, da določite želeni kot naklona.
3. Preverite trdno nasedanje naslonjala za hrbet.

## Splošni napotki za trening

### Potek treninga

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsakim treningom se segrejte in s treningom prenehajte postopoma.
- Med dvema vajama naredite dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.
- Kot začetnik nikoli ne trenirajte s preveliko obremenitvijo. Intenzivnost treninga povečajte počasi.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, ne sunkovito in hitro.
- Pazite na enakomerno dihanje. Ob naporih izdihnite in pri razbremenitvi vdihnite.

- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

### Splošni načrt treninga

Ustvarite načrt vadbe, prilagojen svojim potrebam, z nizi iz 6-8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- Med serijami vaj je treba vedno upoštevati premor, ki traja 30 sekund.
- Pred vsako enoto treninga dobro segrejte mišične skupine.
- Priporočamo tudi raztezanje po vsaki vadbi.

### Segrevanje

Pred vsakim treningom si vzemite dovolj časa za segrevanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj.

Vsako vajo morate ponoviti 2- do 3-krat.

#### Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte v levo in v desno. To gibanje ponovite 4- do 5-krat.
2. Z glavo počasi krožite najprej v eno smer, nato še v drugo smer.

#### Roke in ramena

1. Dlani prekrizajte za hrbtom in jih previdno dvignite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Obe rameni zakrožite hkrati naprej in po minuti zamenjajte smer.
3. Rameni dvignite v smeri ušes in ju nato pustite, da spet padeta.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po približno eni minuti še nazaj.

**Pomembno: pri tem ne pozabite mirno dihati naprej!**

### Predlogi vaj

Z izdelkom ne vadite le mišič nog in zadnjice, ampak tudi koordinacijo in srčno-žilni sistem. Poleg tega se s spontanimi ali načrtnimi gibi rok vadijo tudi mišice rok in trebuha.

V nadaljevanju so predstavljene nekatere izmed številnih vaj.

**Napotek:** vadbo lahko individualno prilagodite tako, da izdelek zvišate ali tudi ne.

#### Skleca (sl. F)

##### Izhodiščni položaj

1. Izdelek nastavite v najbolj raven položaj.
2. Z nekaj razdalje se postavite za izdelek.
3. Z rokami primite zgornji del ročajev in iztegnite komolce. Spodnji del telesa, zgornji del telesa in glava oblikujejo ravno linijo.

##### Končni položaj

4. Napnite mišice rok in prsnega koša.
5. Upognite roki in spustite telo navzdol.
6. Pri tem imejte komolce ob telesu.
7. Ostanite za trenutek v tem položaju in se ob izdihu hitro vrnite v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 10-krat v štirih nizih. Med nizi počivajte približno 90 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost telesa. Zgornji del telesa držite raven in potisnite lopatici proti zadnjici.**

#### Dips (sl. G)

##### Izhodiščni položaj

1. Izdelek nastavite v najbolj navpičen položaj.
2. Z nekaj razdalje se s hrbtom postavite za izdelek.
3. Zgrabite ročaja od zgoraj. Komolca držite iztegnjena.
4. Z nogami stopite toliko naprej, da bodo boki upognjeni, kolena pa iztegnjena.

##### Končni položaj

5. Napnite mišice rok in ramen.
6. Upognite roki in počasi spustite zadnjico proti tlu, dokler komolca nista pod kotom 90°.
7. Ostanite za trenutek v tem položaju in se hitro vrnite v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 5-krat v štirih nizih. Med nizi počivajte 90 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost telesa. Zgornji del telesa držite raven in spustite zadnjico navpično navzdol, ko se spuščate. Vajo lahko poenostavite tako, da upognete kolena in jih približate telesu.**

#### Upogib roke (sl. H)

##### Obremenjene mišice: sprednja nadlaket izhodiščni položaj:

1. Klop postavite v najnižji položaj. Pokleknite za klopjo.
2. Zgornji del telesa položite na rob klopi, nadlakti pa na oblazinjenje klopi.
3. Ročko držite v desni roki, s hrbljiščem roke navzdol. Komolca sta iztegnjena.

##### Končni položaj

4. Ko izdihnete, upognite komolec do konca.
5. Počasi se vrnite nazaj v izhodiščni položaj.
6. Zamenjajte strani in ponovite 10-krat v 5 nizih. Med nizi počivajte približno 90 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost trupa. Lopatici potisnite proti zadnjici.**

#### Dviganje trupa (sl. I)

##### Obremenjene mišice: trebušne mišice izhodiščni položaj:

1. Postavite klop v srednji položaj. Ležite na hrbet na klop.
2. Roki položite za glavo z dlanmi navzgor.
3. Nogi zatakните za oblazinjenje za noge.

##### Končni položaj

4. Ob izdihu dvignite zgornji del telesa od klopi toliko, kolikor lahko.
5. Počasi se vrnite v izhodiščni položaj in vajo ponovite 10-krat v 5 nizih. Med nizi počivajte približno 60 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost trupa.**

#### Trebušnjaki na tleh (sl. J)

##### Obremenjene mišice: trebušne mišice izhodiščni položaj

1. Ležite na hrbet z nogami, obrnjenimi proti klopi pred vami.
2. Roki položite za glavo z dlanmi navzgor.
3. Nogi zatakните za oblazinjenje za noge. Nogi sta pokrčeni.



### Končni položaj

4. Ob izdihu dvignite zgornji del telesa od tal toliko, kolikor lahko.
5. Počasi se vrnite v izhodiščni položaj in vajo ponovite 10-krat v 5 nizih. Med nizi počivajte približno 60 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost trupa.**

### Izpadni korak (sl. K)

**Obremenjene mišice: Trup in stegna izhodiščni položaj**

1. Postavite se s hrbtom proti večnamenski vadbeni napravi. Z eno nogo naredite velik korak naprej. Sprednje stopalo kaže rahlo navzven.
2. Stopalo zadnje noge pomaknite od zgoraj za oblažjenje za noge.

### Končni položaj

3. Upognite sprednje koleno in ga potisnite v smeri 3./4. prsta na nogi. Zadnje koleno se spusti proti tlom.
4. Ob izdihu se vrnite v izhodiščni položaj tako, da se s sprednjo nogo aktivno odrinete od tal.
5. Vajo ponovite 10-krat v 5 nizih, nato zamenjajte nogo. Med nizi počivajte približno 60 sekund.

**Pomembno: med vajo bodite pozorni na napetost trupa. Zgornji del telesa držite raven in poskusite potisniti lopatici proti zadnjici. Potisnite prsi naprej. Ramena ostanejo sproščena.**

### Hiperekstenzija (sl. L)

**Obremenjene mišice: spodnji del hrbta in mišice zadnjice izhodiščni položaj**

1. Večnamensko vadbeno napravo postavite v najvišji položaj.
2. Ležite na trebuh na večnamensko vadbeno napravo in noge pritrdite za oblažjenje za noge.
3. Roki prekrížajte pred prsmi in jih držite vodoravno.

### Končni položaj

4. Hitro dvignite zgornji del telesa s klopi in ga poravnajte s spodnjim delom telesa.
5. Počasi se vrnite v izhodiščni položaj in vajo ponovite 10-krat v petih nizih.

**Pomembno: Med vajo bodite pozorni na napetost trupa in aktivirajte zadnjične mišice zadnjice. Hrbta ne iztegnite preveč v končnem položaju.**

### Stranski upogibi trupa (sl. M)

**Obremenjene mišice: stranske trebušne mišice izhodiščni položaj**

1. Večnamensko vadbeno napravo postavite v srednji položaj.
2. Ležite nanjo na bok in noge pritrdite za oblažjenje za noge.
3. Roki položite za ušesa s hrbtiščem rok nazaj, komolca kažeta navzven.

### Končni položaj

4. Dvignite zgornji del telesa od klopi toliko, kolikor lahko.
5. Počasi se vrnite nazaj v izhodiščni položaj. Vajo ponovite 10-krat v 5 nizih, nato zamenjajte stran.

**Pomembno: med vadbo ne pozabite gledati naprej.**

### Raztezanje

Po vsakem treningu si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj. Vsako vajo izvajajte 3-krat na stran po 30-40 sekund.

### Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko potegnite glavo najprej v levo, nato v desno. S to vajo raztegnete stranski del vratu.

### Roke in ramena

1. Stojte vzravnan, kolena so rahlo pokrčena.
2. Desno roko položite za glavo, dokler desna dlana ne leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga potegnite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

### mišice nog

1. Stojte vzravnan in eno stopalo dvignite s tal.
2. Krožite z njim najprej v eno smer, nato še v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopali.

**Pomembno: Pazite na to, da stegni ostaneta vzporedno drugo ob drugem. Medenico potisnite ob tem naprej, zgornji del telesa ostane poravnan.**

### Shranjevanje, čiščenje

Ko izdelka ne uporabljate, ga zložite in shranite. Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. 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 zavržite v sklado 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 zavržite 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 sklado 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: 497629\_2204

 Servis Slovenija  
Tel.: 080 080917  
E-Mail: [deltasport@lidl.si](mailto:deltasport@lidl.si)

## Garancijski list

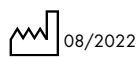
1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi 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.: MT-10041

---

08.05.2022 / AM 10:27

IAN 497629\_2204

