



RESISTANCE BAND

GB **IE** **NI**

RESISTANCE BAND

Instructions for use

FR **BE**

BANDE ÉLASTIQUE

Notice d'utilisation

DE **AT** **CH**

STRETCH-BAND

Gebrauchsanweisung

DK

STRETCHBÅND

Brugervejledning

NL **BE**

STRETCHBAND

Gebruiksaanwijzing

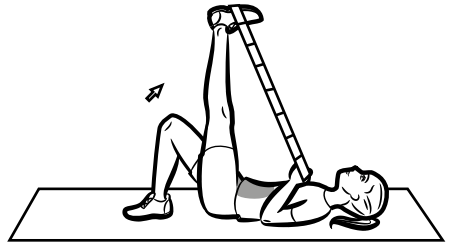
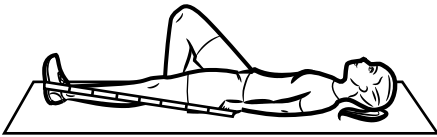
IAN 434727_2304

GB **IE** **NI** **DK** **FR**
BE **NL** **DE** **AT** **CH**

A

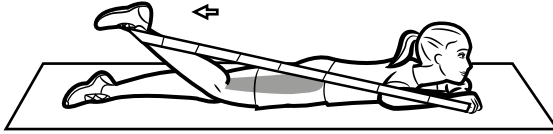
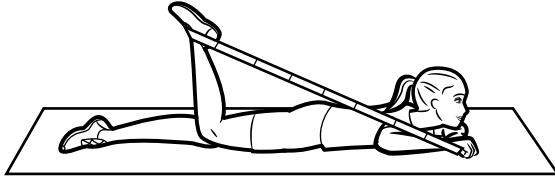
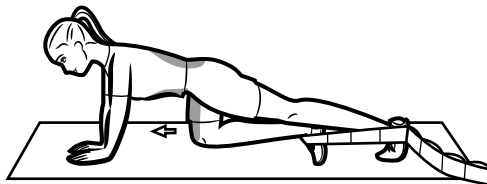
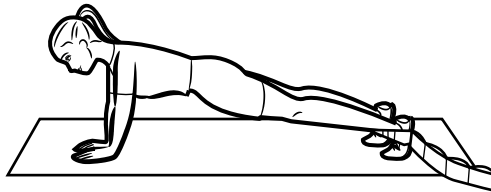


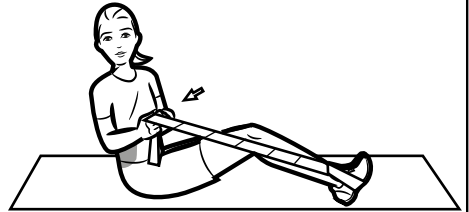
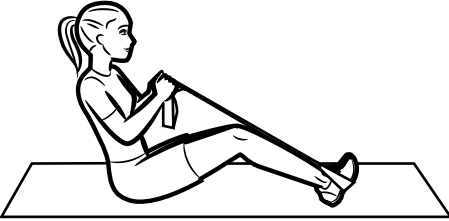
B



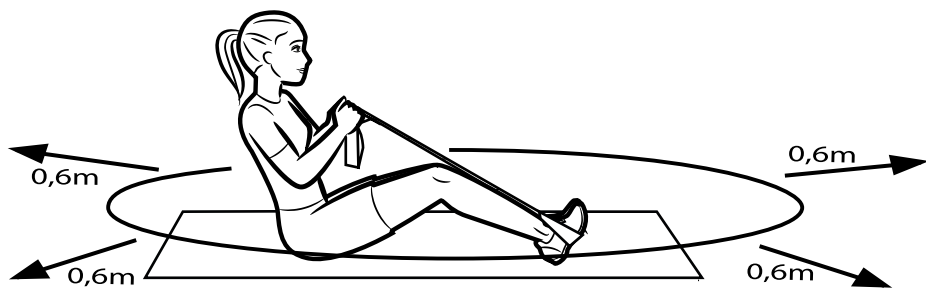
C



D**E****F**

G**H****I**

J



GB IE NI

Scope of delivery	8
Technical data	8
Correct use	8
Safety notes	8
General training notes	8
Number markings	9
Warming up	9
Suggested exercises	9
Stretching	11
Storage, cleaning	12
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	12

FR BE

Contenu de la livraison	18
Données techniques	18
Utilisation conforme	18
Consignes de sécurité	18
Consignes générales pour l'entraînement	19
Graduations	19
Échauffement	19
Suggestions d'exercices	19
Étirement	22
Stockage, nettoyage	22
Mise au rebut	22
Indications concernant la garantie et le service après-vente	22

DK

Leveringsomfang	13
Tekniske data	13
Tilsigtet brug	13
Sikkerhedsoplysninger	13
Generelle træningsoplysninger	13
Talmarkeringer	14
Opvarmning	14
Øvelsesforslag	14
Strækning	16
Opbevaring, rengøring	17
Henvisninger vedr. bortskaffelse	17
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	17

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	24
Technische gegevens	24
Voorgescreven gebruik	24
Veiligheidsinstructies	24
Algemene trainingsinstructies	25
Cijfermarkeringen	25
Opwarmen	25
Oefeningsvoorstellen	25
Stretchen	28
Opslag, reiniging	28
Afvalverwerking	28
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	28

DE **AT** **CH**

Lieferumfang	30
Technische Daten	30
Bestimmungsgemäße Verwendung	30
Sicherheitshinweise	30
Allgemeine Trainingshinweise	31
Zahlen-Markierungen	31
Aufwärmen	31
Übungsvorschläge	31
Dehnen	34
Lagerung, Reinigung	34
Hinweise zur Entsorgung	35
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	35

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

- 1 x resistance band
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. length 90 x width 4cm
Maximum stretch length 195cm at 104N.
The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).
Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



Date of manufacture (month/year):
07/2023

Correct use

The stretch band was designed as a stretching aid and it helps to extend your range of motion in sport and in everyday life or to restore mobility after an injury. The product is designed for private use and is not suitable for commercial purposes.



Safety notes



Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.

- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Do not pull the product beyond the maximum stretch length of 195cm!
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. J).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never wrap the stretch band around your head, neck, or chest.
- The elastomers on the expanders must be protected from solar radiation.



Special care –

Risk of injury for children!

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



Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.

- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.

Number markings (fig. A)

- The number markings serve to support and control use of the article during the stretching exercises. You can increase your flexibility in stages and see the progress you are making as you improve your mobility.
- For example, if you use loop 1 during a certain exercise (fig.s B, C, D, F, G, H, I) at first, you can carry out the same exercise with the shortened band in loop 2 later, when your mobility has improved.

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

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

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Strengthening deep abdominal muscles (fig. B)

Starting position

1. Lie on your back.
2. Put your left foot in the last loop (1) of the article and hold the other end of the article with your left hand. Both hands are located at your sides.
3. Extend your left leg with the loop and place your other leg next to it at an angle.

End position

4. Tense your stomach muscles.
5. Slowly lift your extended left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles.
6. Move the leg that you are stretching as far up as you can while keeping the knee extended. The hand with the end of the article moves with it but your upper arm and elbow stay down, close to your body.
7. Pull on your foot and hold this position for a moment.
8. Slowly lower your leg back down and repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg.

Important: Make sure your body is tensed during the exercise. Hold your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Biceps (fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight across your feet.
2. Insert your left foot into loop (1) of the article and hold the other end of the article with both your hands.
3. Bend your knees slightly and hold your arms close to your body at an angle of 90°.

End position

4. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.

5. Tense your arms and bend your elbows. Only your lower arms move towards your upper arms and your elbows stay close to your side.
6. Keep your stomach tensed and your head as an extension of your spine.
7. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
8. Hold this position for a moment and then extend your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then carry out the exercise with your other leg.

Important: Carry out the exercise slowly and keep your shoulders down.

Strengthening your thigh muscles (fig. D)

Starting position

1. Lie on your stomach with the instep of your right foot in the loop (1) of the article and your thighs close together.
2. Hold the other end of the article next to your head with your right hand and bend your leg. The other leg is extended next to it.
3. Bend your knee until you can feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull on the band until you feel the stretch in your right thigh.
5. Hold both thighs firmly on the ground and lift your head slightly as an extension of your spine.

End position

6. Tense your buttock and stomach muscles.
7. Slowly lower the leg and hold this position briefly.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry the exercise out with the other leg.

Important: Be sure to carry out the exercise slowly and hold your head as an extension of your spine.

Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the band with both hands behind your back at buttock height.

3. Leave the two loops (4, 5) free between your hands. The backs of your hands are facing away from you.
4. Keep your upper body upright and keep your knees slightly bent.

End position

5. Tense your arm and stomach muscles and lift your arms up as far as possible, away from your body.
6. Extend your elbows and hold your shoulders down. Your head is an extension of your spine.
7. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets.

Important: Please ensure that your upper body remains upright in order to avoid compensatory movements.

Mountain climber (fig. F)

Starting position

1. Insert your right foot into the first loop (1) on the article and your left foot into the fourth loop on the article.
2. Lie in a push up position with your hands on the floor. Your hands are under your shoulders and your elbows are facing slightly outwards. Your feet only touch the floor with the balls of your feet.
3. Keep straight and tense your stomach muscles.

End position

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Lift one leg and pull it forwards towards your chest. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.
6. Lower your leg again and pull the other leg in. Make sure that your upper body stays straight and hold your head as an extension of your spine.
7. Change legs and repeat this exercise 10 - 15 times for three sets.

Important: Always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the oblique abdominal muscles (fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.

2. Insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your hands are on your right thigh and your knees are slightly bent.

End position

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your upper body far to the left with your elbows lifted. Your head goes with the movement as if you were looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body and your arms. Your hips stay straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and hold your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Torso rotator (fig. H)

Starting position

1. Sit on the ground and insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your arms are angled and your upper arms are located at your sides close to your body.
2. Your upper body is bending slightly backwards and your knees are slightly bent with your heels touching the ground.

End position

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your entire upper body and your head to the right. Your pelvis stays straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.

8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg and to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Triceps stretch (fig. I)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the last loop (1) on the article with your right hand.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body upright.
4. Bend your elbows and pass the article along the back of your head so that it runs up your back. The backs of your hands are facing away from you.
5. Hold the rest of the article behind your back with your left hand. Your palm is facing away from you.

End position

6. Pull your right elbow backwards with your left hand.
7. Hold this position briefly and then return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other arm.

Important: Hold the arm that you are stretching close to the side of your head.

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

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

Leg muscles

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

Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the 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: 434727_2304

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

(IE) Service Ireland
(NI) Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang

1 x stretchbånd

1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål: ca. L 90 x B 4 cm

Maksimal stræklængde 195 cm ved 104 N.

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

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Fremstillingsdato (måned/år):

07/2023

Tilsigtet brug

Stretch-båndet er tænkt som strækhjælp, og hjælper med at udvide bevægelsesrækkevidden inden for sport og i hverdagen eller komme sig efter skader. Stretch-båndet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.



Sikkerhedsoplysninger



Fare for skader!

- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk på altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstations-ejne. Ved for megen anstrengelse og over-træning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed, skal træningen stoppes med det samme og lægen kontaktes.
- Opbevar altid brugervejledning med øvelserne inden for rækkevidde.

- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Stretch-båndet må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Produkt må ikke strækkes ud over den maksimale stræklængde på 195 cm!
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (afb. J.).
- Træen kun på en plan og skridsikker overflade.
- Brug ikke stretch-båndet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vikl aldrig stretch-båndet omkring hoved, hals eller bryst.
- Elastomererne i expanderen skal beskyttes mod sollys.



Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!

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



Farer på grund af slid

- Stretch-båndet må kun bruges i fejlfri stand. Kontrollér stretch-båndet for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved stretchbåndet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må stretch-båndet ikke bruges mere.
- Brug kun originale reservedele.
- Beskyt stretch-båndet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af stretch-båndet kan føre til for tidlig slid, hvilket kan føre til skader.

Generelle træningsoplysninger

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.
- Varm godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.

- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Stretching kan føles ubehageligt, men bør aldrig være smertefuldt.
- Sørg for, at du får solidt og sikkert fat i båndet. Brug løkkerne til det for at forhindre at båndet glider ud af hånden under øvelsen.

Stræk hver side tre til fire gange for hver 30 til 40 sekunder.

Talmarkeringer (afb. A)

- Talmarkeringerne tjener som støtte og kontrol under strækøvelserne. Du kan øge din fleksibilitet i doser og finde ud af, hvilke fremskridt, du gør ved forbedringen af bevægelsesomfanget.
- Gribes der for eksempel i starten under en bestemt øvelse fat i løkke 1 (afb. B, C, D, F, G, H, I), ville bevægelsesomfanget forbedres, hvis den samme øvelse blev udført med det forkortede bånd i løkke 2.

Opvarmning

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

Nakkemuskler

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

Arme og skuldre

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

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

Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

Styrkelse af de dybe mavemuskler (afb. B)

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

Udgangstilling

1. Læg dig på ryggen.
2. Placér din venstre fod i den sidste løkke (1) på stretch-båndet, og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med venstre hånd. Begge hænder ligger ved siden af kroppen.
3. Stræk det venstre ben med lækken og sæt det andet ben bøjet ved siden af.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklerne.
5. Løft dit udstrakte, venstre ben langsomt, indtil du mærker strækket i læggen og de bageste lårmuskler.
6. Før det ben, der skal strækkes, så langt opad, at knæet kan forblive strakt. Hånden med enden af stretch-båndet følger med, mens overarm og albue skal blive nede tæt på kroppen.
7. Træk foden til og forbliv et øjeblik i denne stilling.
8. Læg benet langsomt ned igen og gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør de-refter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og skuldrene nede.

Biceps (afb. C)

Udgangstilling

1. Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
2. Sæt din venstre fod i løkken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder.
3. Bøj knæene lidt og hold armene i en 90° vinkel tæt på kroppen.

Slutstilling

4. Spænd dine mave- og baldemuskler og ret overkroppen op.

5. Spænd armene og bøj albuerne. Kun under armene bevæger sig i retning af overarmene og albuerne forbliver tæt ind til kroppen.
6. Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
7. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
8. Bliv et øjeblik i denne stilling og stræk igen albuen tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og hold skuldrene nede.

Styrkelse af lårene (afb. D)

Udgangstilling

1. Læg dig ned på maven, vrysten på højre fod er i lækken (1) på stretch-båndet og lårene ligger tæt ved siden af hinanden.
2. Grib fat i den anden ende af stretch-båndet ved siden af hovedet med højre hånd og bøj benet. Det andet ben ligger udstrakt ved siden af.
3. Bøj knæet så langt, at du kan mærke strækket i den forreste del af låret.
4. Træk i båndet, indtil du kan mærke strækket i dit højre lår.
5. Hold begge lår i gulvet og løft hovedet en smule, så det er på linje med din rygsøjle.

Slutstilling

6. Spænd dine balde- og mavemuskler.
7. Læg benet langsomt ned og forbliv kortvarigt i denne stilling.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Sørg for at udføre øvelsen langsomt og holde hovedet på linje med din rygsøjle.

Stræk af bryst og biceps med samtidig mobilisering af skulderbladene (afb. E)

Udgangstilling

1. Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
2. Hold båndet med begge hænder bag ryggen i hoftehøjde.

3. Mellem hænderne skal der være to løkker (4, 5) fri. Håndryggene vender væk fra dig selv.
4. Ret overkroppen op og hold knæene let bøjede.

Slutstilling

5. Spænd arm- og mavemusklerne og løft armene så langt som muligt opad, væk fra kroppen.
6. Stræk dine albuer og hold dine skuldre nede. Hovedet er på linje med rygsøjlen.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen forbliver oprejst for at forebygge undvigevælgelser.

Bjergbestiger (afb. F)

Udgangstilling

1. Sæt højre fod i første løkke (1) på stretch-båndet og venstre fod i den fjerde løkke på stretch-båndet.
2. Læg dig i push-up-stilling med hænderne på gulvet. Hænderne befinder sig under skuldrene og albuerne peger lidt udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
3. Hold dig lige og spænd dine mavemuskler.

Slutstilling

4. Spænd dine balde- og mavemuskler.
5. Løft det ene ben, og træk det foran dig ind til brystet. Albuerne peger udad og hænderne skal blive under skuldrene.
6. Sænk benet igen og træk det andet ben ind til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og holde hovedet på linje med din rygsøjle.
7. Skift ben og gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden ryggen lige under øvelsen.

Styrkelse af de skrå mavemuskler (afb. G)

Udgangstilling

1. Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
2. Sæt højre fod i lækken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Hænderne ligger på højre lår og knæene er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklér og ret overkroppen op.
4. Spænd dine arme og drej overkroppen langt til venstre med løftede albuer. Hovedet følger med, som om man ville kigge hen over venstre skulder. Sørg for kun at flytte overkroppen sammen med armene. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklérne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Torso-rotation (afb. H)

Udgangsstilling

1. Sæt dig på gulvet og sæt højre fod i lækken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Armene er bøjede og overarmene ligger langs siden tæt ind til kroppen.
2. Overkroppen bøjet lidt bagover, knæene let bøjede og hælene rører gulvet.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklér og ret overkroppen op.
4. Spænd armene og drej hele overkroppen og hovedet til højre. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklérne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Stræk af triceps (afb. I)

Udgangsstilling

1. Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
2. Hold med højre hånd fast i sidste løkke (1) på stretch-båndet.
3. Bøj knæleddene en smule og ret overkroppen op.
4. Bøj albuerne og før stretch-båndet bag hovedet, så det løber bag din ryg. Håndryggen vender væk fra dig selv.
5. Grib fat i resten af stretch-båndet bag ryggen med venstre hånd. Håndfladerne vender væk fra dig selv.

Slutstilling

6. Træk med venstre hånd højre albue bagud.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med den anden arm.

Vigtigt: Hold den arm, der skal strækkes, tæt ved hovedet.

Strækning

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

Nakkemusklér

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

Arme og skuldre

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

Benmusklér

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

Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skubbes fremad, overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

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

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med 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 HANDELSKONTOR 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: 434727_2304

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

- 1 bande élastique
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions : L 90 x l 4 cm env.
Longueur maximale du circuit : 195 cm sur 104 N.
La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

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



Date de fabrication (mois/année) :
07/2023

Utilisation conforme

L'élastique d'étirement, conçu comme accessoire d'étirement, aide à élargir le rayon des mouvements au sport et au quotidien ou à le recréer après des blessures. Ce article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.



Consignes de sécurité



Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Le article d'entraînement ne doivent aller au-delà de la longueur d'étirement maximale de 195 cm !
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Ne jamais enrouler l'élastique d'étirement autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.



Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

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



Risque causé par l'usure

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

- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.
- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.

Graduations (fig. A)

- Les graduations servent d'aide et de contrôle pendant les exercices d'étirement. Vous pouvez augmenter progressivement votre souplesse et identifier les progrès que vous faites pour améliorer l'amplitude de mouvement.
- Par exemple au début, pendant un exercice donné, attrapez le passant 1 (figures B, C, D, F, G, H, I). L'amplitude de mouvement aura été améliorée si vous pouvez effectuer ce même exercice avec la bande raccourcie au passant 2.

Échauffement

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

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

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

Suggestions d'exercices

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

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez votre pied gauche dans le dernier passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec votre main gauche. Les deux mains se trouvent de chaque côté du corps.
3. Tendez la jambe gauche avec le passant et posez l'autre jambe pliée à côté.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez lentement la jambe gauche tendue jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet et dans les muscles arrière de la cuisse.
6. Amenez la jambe à étirer vers le haut jusqu'à ce que le genou puisse rester tendu. La main tenant l'extrémité de l'article accompagne le mouvement, mais le haut du bras et le coude restent au sol, près du corps.
7. Tirez le pied et restez un moment dans cette position.

8. Reposez lentement la jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à ce que le corps reste tendu pendant l'exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules basses.

Biceps (fig. C)

Position de départ

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied gauche dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux et tenez les bras à 90 ° près du corps.

Position finale

4. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
5. Contractez les bras et pliez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut des bras et les coudes restent collés au corps.
6. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
8. Restez un moment dans cette position, puis tendez de nouveau les coudes en position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez les épaules basses.

Renforcement des cuisses (fig. D)

Position de départ

1. Placez-vous sur le ventre, le cou-de-pied droit se trouve alors dans le passant (1) de l'article et les cuisses sont serrées l'une contre l'autre.
2. Attrapez l'autre extrémité de l'article près de la tête avec la main droite et pliez la jambe. L'autre jambe est tendue à côté.
3. Pliez le genou jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur l'élastique jusqu'à ce que l'étirement se ressente dans la cuisse droite.

5. Maintenez les deux cuisses fermement sur le sol et soulevez légèrement la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les fessiers et les abdominaux.
7. Reposez lentement la jambe et restez un court moment dans cette position.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à effectuer l'exercice lentement et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Étirement du thorax et des biceps avec mobilisation simultanée des omoplates (fig. E)

Position de départ

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Tenez l'élastique avec les deux mains derrière le dos à hauteur des fessiers.
3. Laissez deux passants (4, 5) de libre entre vos mains. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
4. Redressez le buste et gardez les articulations du genou légèrement pliées.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et abdominaux et levez les bras aussi loin que possible vers le haut, à l'opposé du corps.
6. Tendez les coudes et gardez les épaules basses. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que le buste reste droit afin d'éviter des faux mouvements.

L'alpiniste (fig. F)

Position de départ

1. Placez le pied droit dans le premier passant (1) de l'article et le pied gauche dans le quatrième passant de l'article.

- Placez-vous en position de pompes avec les mains sur le sol.
Les mains se trouvent en dessous des épaules et les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
- Tenez-vous droit et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

- Contractez les fessiers et les abdominaux.
- Levez une jambe et tirez-la vers vous, vers le thorax. Les coudes sont tournés vers l'extérieur et les mains restent en dessous des épaules.
- Redescendez la jambe et tirez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Changez de jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez toujours le dos droit pendant l'exercice.

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. G)

Position de départ

- Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
- Placez le pied droit dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les mains se trouvent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement pliés.

Position finale

- Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
- Tendez les bras et tournez le buste avec les coudes relevés loin vers la gauche. La tête accompagne le mouvement comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Veillez à ce que seul le buste se déplace avec les bras. Le bassin reste droit.
- Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
- Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.

- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.

Rotation du buste (fig. H)

Position de départ

- Asseyez-vous sur le sol et placez le pied droit dans le passant (1) de l'article. Tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont pliés et le haut des bras est sur le côté près du corps.
- Le buste est légèrement penché vers l'arrière, les genoux sont légèrement pliés et les talons touchent le sol.

Position finale

- Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
- Contractez les bras et tournez l'ensemble du buste et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
- Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
- Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.

Étirement des triceps (fig. I)

Position de départ

- Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
- Avec la main droite, tenez le dernier passant (1) de l'article.
- Pliez légèrement les articulations des genoux et redressez le buste.
- Pliez le coude et amenez l'article derrière la tête, de sorte qu'il se trouve le long du dos. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
- Attrapez le reste de l'article derrière le dos avec la main gauche. La paume de la main est tournée à votre opposé.

Position finale

6. De la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre bras.

Important : gardez le bras à étirer très près de la tête.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.


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

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

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

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

IAN : 434727_2304

 Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : 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

- 1 x stretchband
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. l 90 x b 4 cm
Maximale streklengte 195 cm bij 104 N.
Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).
Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Productiedatum (maand/jaar):
07/2023

Voorgeschreven gebruik

De stretchband werd ontworpen als hulpmiddel bij het stretchen en helpt om de bewegingsradius bij het sporten en in het leven van alledag te verruimen of na blessures te herstellen. Het artikel werd ontwikkeld voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.



Veiligheidsinstructies



Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen
Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.

Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Trek de artikel niet verder dan de maximale streklengte van 195 cm uit!
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Wikkel de stretchband nooit rond hoofd, hals of borstkas.
- De elastische band van de expander beschermt tegen zonnestralen.



Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

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



Gevaaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Algemene trainingsinstructies

- De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Het stretchen kan onaangenaam aanvoelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.
- Let erop dat u de band stevig en veilig kunt vastgrijpen. Gebruik hiervoor de lussen om te verhinderen dat de band tijdens de oefening uit uw hand glijdt.

Stretch elke kant drie tot vier keer en dit telkens 30 tot 40 seconden lang.

Cijfermarkeringen (afb. A)

- De cijfermarkeringen dienen ter ondersteuning en controle tijdens de stretchoefeningen. U kunt uw flexibiliteit gedoseerd doen toenemen en vaststellen, welke vooruitgang u bij de verbetering van het geheel aan bewegingen boekt.
- Indien u bijvoorbeeld in het begin tijdens een bepaalde oefening lus 1 (afb. B, C, D, F, G; H, I) vastgrijpt, werd het geheel aan bewegingen verbeterd als u dezelfde oefening met de verkorte band in lus 2 kunt doen.

Opwarmen

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Versteviging van de onderste buikspieren (afb. B)

Beginpositie

1. Ga op uw rug liggen.
2. Positioneer uw linkervoet in de laatste lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met uw linkerhand vast. Beide handen liggen zijdelings naast uw lichaam.
3. Strek uw linkerbeen met de lus en zet uw andere been gebogen daarnaast neer.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan.
5. Breng uw linkerbeen langzaam gestrekt omhoog totdat u het stretchen in uw kuit en de achterste dijbeenspieren gewaarwordt.
6. Breng het te stretchen been zodanig ver omhoog, dat uw knie gestrekt kan blijven. De hand met het uiteinde van het artikel gaat mee, maar uw bovenarm en uw elleboog blijven dicht tegen het lichaam beneden.
7. Trek uw voet aan en blijf even in deze positie.
8. Leg uw been langzaam weer neer en herhaal de oefening 10-15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

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

Biceps (afb. C)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekenbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw linkervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast.
3. Buig uw knieën lichtjes en houd uw armen in een hoek van 90° dicht tegen uw lichaam.

Eindpositie

4. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
5. Span uw armen aan en buig uw ellebogen. Alleen de onderarmen bewegen in de richting van uw bovenarmen en uw ellebogen blijven daarbij dicht tegen uw lichaam.
6. Handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
8. Blijf even in deze positie en strek dan weer uw ellebogen tot in de beginpositie.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: doe de oefening langzaam en houd uw schouders beneden.

Versteving van de dijbenen (afb. D)

Beginpositie

1. Ga op uw buik liggen, de wreef van uw rechtervoet bevindt zich daarbij in de lus (1) van het artikel en de dijbenen liggen dicht naast elkaar.
2. Grijp het andere uiteinde van het artikel naast uw hoofd met de rechterhand vast en buig uw been. Het andere been ligt uitgestrekt daarnaast.
3. Buig uw knie zodanig totdat u het stretchen in het voorste dijbeen gewaarwordt.
4. Trek aan de band totdat u het stretchen in uw rechterdijbeen voelt.
5. Houd beide dijbenen vast op de grond en breng uw hoofd lichtjes omhoog, in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

6. Span uw zitvlak buikspieren aan.

7. Leg uw been langzaam neer en blijf even in deze positie.

8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: let erop dat u de oefening langzaam doet en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Stretchen van borstkas en biceps met gelijktijdige mobilisatie van de schouderbladen (afb. E)

Beginpositie

1. Ga bekenbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd de band met beide handen achter uw rug ter hoogte van uw zitvlak.
3. Laat tussen uw handen de twee lussen (4, 5) vrij. De handruggen wijzen van u weg.
4. Breng uw bovenlichaam overeind en houd uw kniegewrichten lichtjes gebogen.

Eindpositie

5. Span uw armen buikspieren aan en breng uw armen zover mogelijk omhoog, weg van uw lichaam.
6. Strek uw ellebogen en houd uw schouders laag. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam rechtop blijft om uitwijkende bewegingen te vermijden.

Bergbeklimmer (afb. F)

Beginpositie

1. Steek uw rechtervoet in de eerste lus (1) van het artikel en uw linkervoet in de vierde lus van het artikel.
2. Ga in ligsteunpositie met uw handen op de grond liggen. Uw handen bevinden zich onder uw schouders en uw ellebogen wijzen lichtjes naar buiten. Uw voeten raken de grond alleen met de bal van de voeten.
3. Blijf een rechte houding aannemen en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

4. Span uw zitvlakken buikspieren aan.
5. Breng één been omhoog en trek het naar voren tot aan uw borstkas. Ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder uw schouders.
6. Laat uw been weer zakken en trek het andere been naar u toe. Let erop, met het bovenlichaam recht te blijven en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom te houden.
7. Wissel van been en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug recht altijd tijdens de oefening.

Versteving van de schuine buikspieren (afb. G)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekkenbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw handen liggen op uw rechterdijbeen en uw knieën zijn lichtjes gebogen.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai uw bovenlichaam met omhoog gebrachte ellebogen ver naar links. Uw hoofd gaat daarbij mee alsof u over uw linkerschouder zou kijken. Let erop dat u alleen uw bovenlichaam met uw armen beweegt. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Torso rotator (afb. H)

Beginpositie

1. Ga op de grond zitten en steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw armen zijn gebogen en uw bovenarmen liggen zijdelings dicht tegen het lichaam.
2. Uw bovenlichaam is lichtjes naar achter gebogen, uw knieën zijn lichtjes gebogen en uw hielen raken de grond.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai heel uw bovenlichaam en uw hoofd naar rechts. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Stretchen van de triceps (afb. I)

Beginpositie

1. Ga bekkenbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd met uw rechterhand de laatste lus (1) van het artikel vast.
3. Buig lichtjes uw kniegewrichten en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Buig uw ellebogen en leid het artikel langs uw hoofd, zodat het achter uw rug doorloopt. De handrug wijst van u weg.
5. Grijp de rest van het artikel achter uw rug met uw linkerhand vast. Uw handpalm wijst van u weg.

Eindpositie

6. Trek met uw linkerhand uw rechterelleboog naar achter.
7. Blijf even in deze positie en ga dan weer naar de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met de andere arm.

Belangrijk: houd de te stretchen arm dicht naast uw hoofd.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en 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-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

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

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de 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: 434727_2304

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@idl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@idl.nl

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

- 1 x Stretch-Band
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. L 90 x B 4 cm

Größtmögliche Strecklänge 195 cm bei 104 N. Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Stretch-Band wurde als Dehnungshilfe konzipiert und hilft, den Bewegungsradius in Sport und Alltag zu erweitern. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 195 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J.).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Wickeln Sie das Stretch-Band niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

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

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Band fest und sicher zu fassen bekommen. Verwenden Sie hierzu die Schlaufen, um zu verhindern, dass Ihnen das Band bei der Übung aus der Hand gleitet.

Dehnen Sie jede Seite drei- bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.

Zahlen-Markierungen (Abb. A)

- Die Zahlen-Markierungen dienen als Unterstützung und Kontrolle während der Dehnübungen. Sie können Ihre Flexibilität dosiert steigern und erkennen, welche Fortschritte Sie bei der Verbesserung des Bewegungsumfanges machen.
- Greifen Sie beispielsweise zu Anfang während einer bestimmten Übung Schlaufe 1 (Abb. B, C, D, F, G, H, I), wurde der Bewegungsumfang verbessert, wenn Sie dieselbe Übung mit dem verkürzten Band in Schlaufe 2 durchführen können.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. B) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Positionieren Sie Ihren linken Fuß in der letzten Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit Ihrer linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein mit der Schlaufe und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.

Endposition

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
- Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann.
Die Hand mit dem Ende des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.
- Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
- Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.

Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Bizeps (Abb. C)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Stecken Sie den linken Fuß in die Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest.
- Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90° Winkel nah am Körper.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme und die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und halten Sie die Schultern unten.

Oberschenkelkräftigung (Abb. D)

Ausgangsposition

- Legen Sie sich auf den Bauch, der Spann des rechten Fußes ist dabei in der Schlaufe (1) des Artikels und die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
- Greifen Sie das andere Ende des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.
- Beugen Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
- Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Oberschenkel fühlen.
- Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie auf eine langsame Durchführung der Übung und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Brust- und Bizeps-Dehnung mit gleichzeitiger Schulterblattmobilisation (Abb. E)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe.
- Lassen Sie zwischen Ihren Händen die zwei Schlaufen (4, 5) frei. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.

4. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.

Bergsteiger (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie den rechten Fuß in die erste Schlaufe (1) des Artikels und den linken Fuß in die vierte Schlaufe des Artikels.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

4. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.
6. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
7. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.

Torso Rotator (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.

Trizeps-Dehnung (Abb. I)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie mit Ihrer rechten Hand die letzte Schlaufe (1) des Artikels.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Beugen Sie Ihren Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter Ihrem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
- Greifen Sie den Rest des Artikels hinter dem Rücken mit Ihrer linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

Endposition

- Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen nach hinten.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

Wichtig: Halten Sie den zu dehnenden Arm dicht neben dem Kopf.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 Mal pro Seite à 15 – 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

- 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

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

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 434727_2304

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



07/2023

Delta-Sport Nr.: FA-13547

08.23.2023 / AM 11:48

IAN 434727_2304

