

FITNESSBÄNDER RESISTANCE BANDS ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

DE AT CH

FITNESSBÄNDER

Gebrauchsanweisung

FR BE

ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

Notice d'utilisation

PL

EKSPANDERY TRENINGOWE

Instrukcja użytkowania

SK

FITNES PÁSY

Návod na používanie

DK

FITNESSBÅND

Brugervejledning

HU

EDZŐSZALAG

Használati útmutató

GB IE

RESISTANCE BANDS

Instructions for use

NL BE

FITNESS BANDEN

Gebruiksaanwijzing

CZ

SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ

Návod k použití

ES

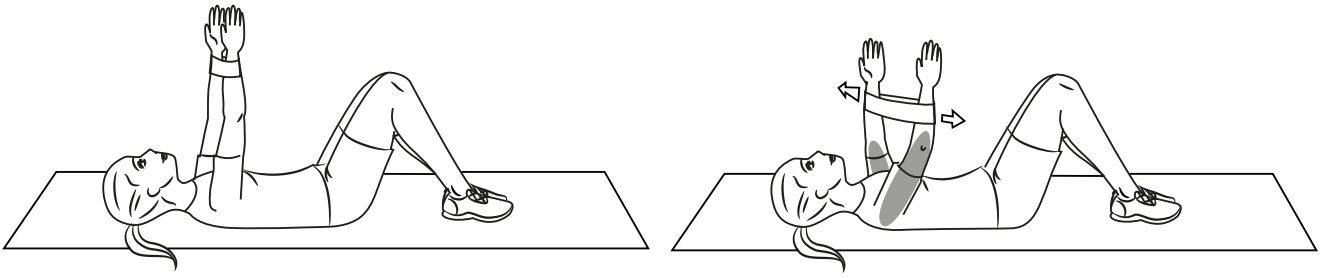
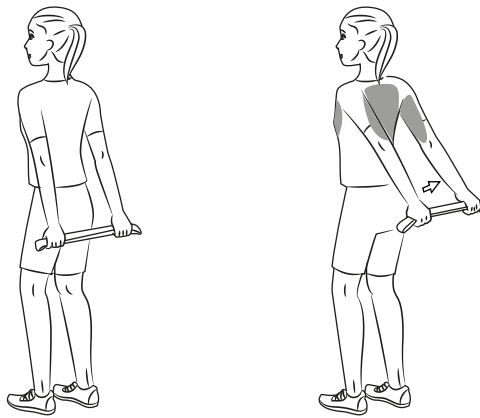
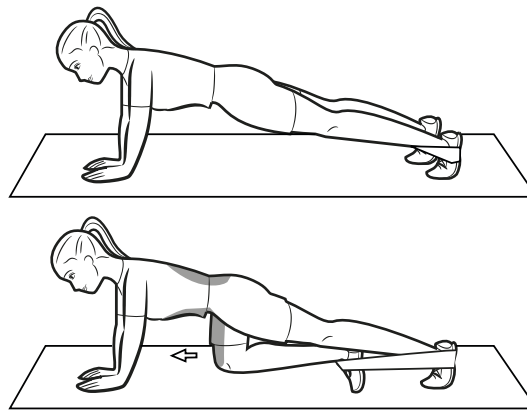
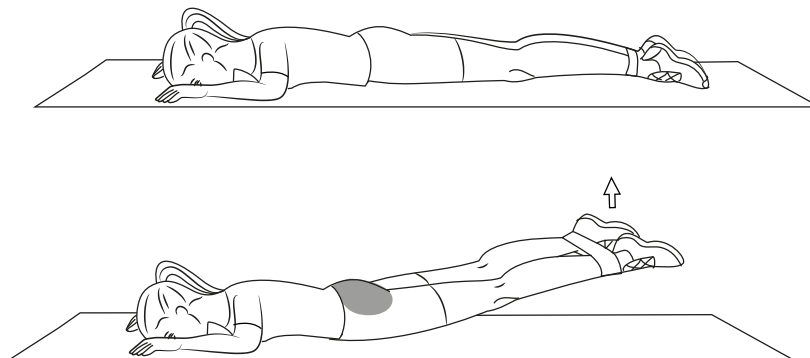
BANDAS ELÁSTICAS

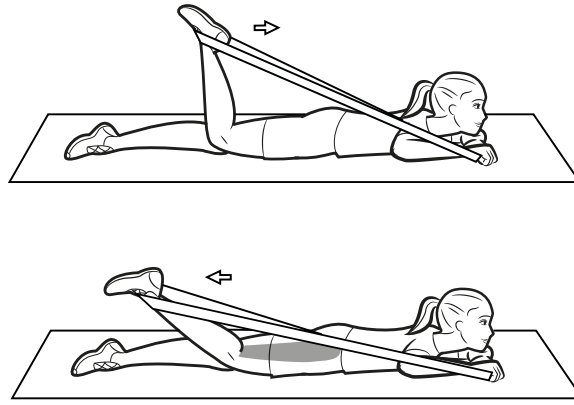
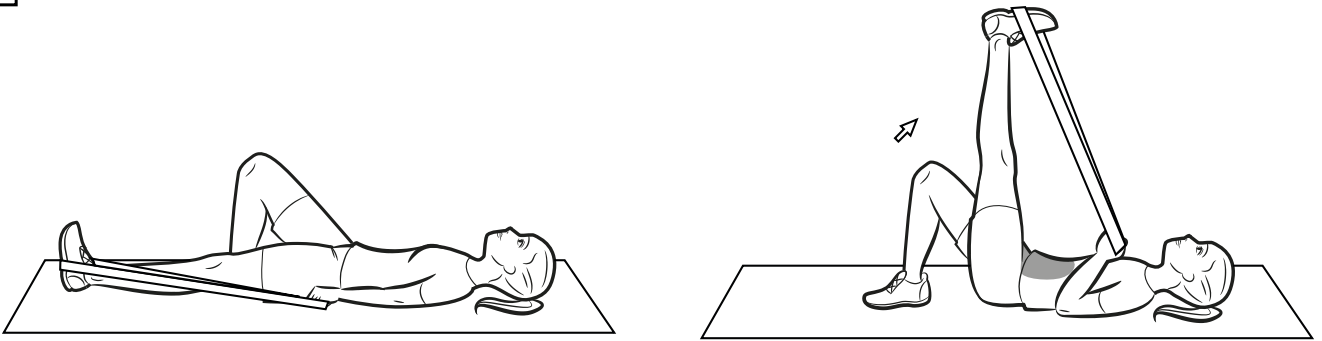
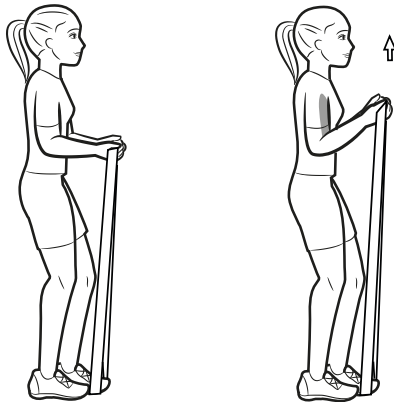
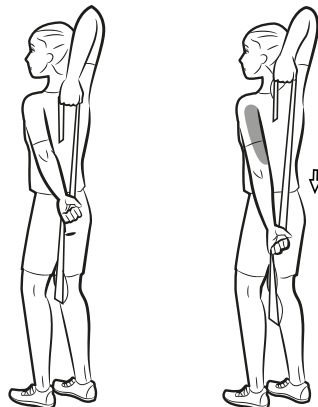
Instrucciones de uso

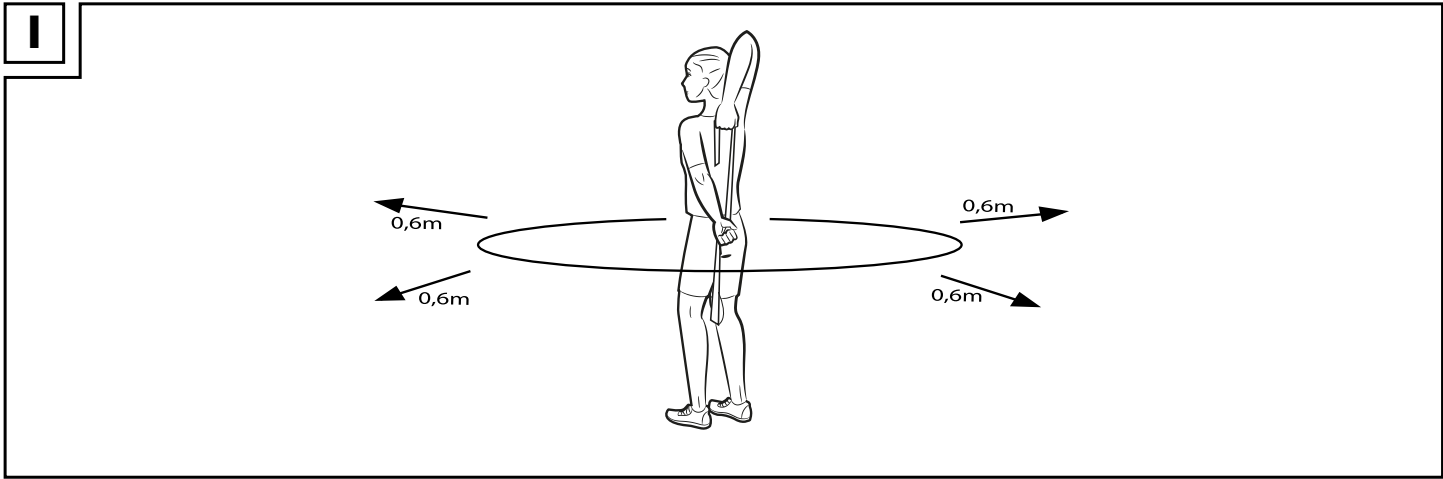
IT

ELASTICI FITNESS

Istruzioni d'uso

A**B****C****D**

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



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 Gebrauchsanweisung

Set A (FB-13140)

1 x Fitnessband-Ring hellgrau

1 x Fitnessband-Ring cyan

1 x Fitnessband hellgrau

1 x Fitnessband cyan

Set B (FB-13141)

1 x Fitnessband-Ring grau

1 x Fitnessband-Ring rot

1 x Fitnessband rot

1 x Fitnessband grau

Technische Daten

Set A (FB-13140)

Fitnessband-Ring hellgrau (leicht):

ca. 100 cm (umlaufend) x 17 x 1,2 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband-Ring cyan (medium):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,38 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband hellgrau (leicht):

ca. 250 cm x 128 x 0,15 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband cyan (medium):

ca. 250 cm x 128 x 0,20 mm (L x B x Stärke)

Set B (FB-13141)

Fitnessband-Ring grau (stark):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,38 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband-Ring rot (extra stark):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,44 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband grau (stark):

ca. 250 x 128 x 0,25 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband rot: (extra stark)

ca. 250 x 128 x 0,4 mm (L x B x Stärke)

Größtmögliche Strecklänge:

Set A (FB-13140)

• Fitnessband-Ring hellgrau: 100 cm bei 37,5 N

• Fitnessband-Ring cyan: 55 cm bei 47,5 N

• Fitnessband hellgrau: 500 cm bei 18,5 N

• Fitnessband cyan: 500 cm bei 20,5 N

Set B (FB-13141)

• Fitnessband-Ring grau: 55 cm bei 48 N

• Fitnessband-Ring rot: 55 cm bei 55 N

• Fitnessband rot: 500 cm bei 37,5 N

• Fitnessband grau: 500 cm bei 23,75 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Fitnessartikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen vorgestellt.

Übungen mit dem Fitnessband-Ring

Kräftigung der Armmuskulatur (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps, Bizeps

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Stecken Sie die Arme durch den Artikel, sodass sich der Artikel unterhalb der Handgelenke befindet.
3. Spreizen Sie die Arme so weit, bis der Artikel gespannt ist und nicht herrunterrutscht.
4. Heben Sie die Arme senkrecht nach oben.
5. Setzen Sie die Beine angewinkelt auf der Matte ab.
6. Spannen Sie die Arme an und ziehen Sie den Artikel auseinander.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch.

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

Beanspruchte Muskulatur: Schulterblatt, Trizeps, Brust

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.
3. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
5. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Bergsteiger (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch, oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stecken Sie die Füße in den Artikel.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter der jeweilige Schulter, die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen, die Hände bleiben unter der jeweiligen Schulter.
5. 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.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß

Ablauf

1. Stecken Sie die Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Bauch.
3. Legen Sie die Arme in Schulterhöhe angewinkelt ab, das Gesicht und die Hände zeigen zum Boden.
4. Spreizen Sie die Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.
5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine hoch und bleiben Sie einen Moment in der Position.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Übungen mit dem Fitnessband

Oberschenkelkräftigung (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Bauch. Ziehen Sie den Artikel über den rechten Fuß. Die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
2. Halten Sie die Enden des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.

3. Strecken Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
4. Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung im rechten Oberschenkel fühlen.
5. Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal in drei Übungsdurchgängen. 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.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Legen Sie den Artikel um die linke Fußspitze und halten Sie die Enden des Artikels mit der linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
6. Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann. Die Hand mit den Enden des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.
7. Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
8. Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15-mal in drei Übungsdurchgängen. 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. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Legen Sie den Artikel um die linke Fußspitze und halten Sie die Enden des Artikels mit beiden Händen fest.
3. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90°-Winkel nah am Körper.
4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
5. Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme, die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
6. 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 strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 - 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

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

Trizeps-Dehnung (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Ablauf

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie mit der rechten Hand das obere Ende des Artikels.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Beugen Sie den Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter dem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
- Greifen Sie Artikel hinter dem Rücken mit der linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

Hinweis: Greifen Sie den Artikel so, dass das untere Ende nicht den Boden berührt.

- 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 in drei Übungsdurchgängen. 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 stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

- Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.
- Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt ausgerichtet.**

Lagerung, Reinigung

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 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: 428327_2301

(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

Congratulations!

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

Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

1 x instructions for use

Set A (FB-13140)

1 x light-grey fitness band ring

1 x cyan fitness band ring

1 x light-grey fitness band

1 x cyan fitness band

Set B (FB-13141)

1 x grey fitness band ring

1 x red fitness band ring

1 x red fitness band

1 x grey fitness band

Technical data

Set A (FB-13140)

Light-grey fitness band ring (thin):
approx. 100cm (circumference) x 17 x
1.2mm (L x W x thickness)

Cyan fitness band ring (medium):
approx. 55cm (circumference) x 25 x
1.38mm (L x W x thickness)

Light-grey fitness band (thin):
approx. 250cm x 128 x 0.15mm
(L x W x thickness)

Cyan fitness band (medium):
approx. 250cm x 128 x 0.20mm
(L x W x thickness)

Set B (FB-13141)

Grey fitness band ring (thick):
approx. 55cm (circumference) x 25 x
1.38mm (L x W x thickness)

Red fitness band ring (extra thick):
approx. 55cm (circumference) x 25 x
1.44mm (L x W x thickness)

Grey fitness band (thick):
approx. 250cm x 128 x 0.25mm
(L x W x thickness)

Red fitness band (extra thick):
approx. 250cm x 128 x 0.4mm
(L x W x thickness)

Maximum stretch length:

Set A (FB-13140)


- light-grey fitness band ring: 100cm at 37.5N
- cyan fitness band ring: 55cm at 47.5N
- light grey fitness band: 500cm at 18.5N
- cyan fitness band: 500cm at 20.5N


Set B (FB-13141)

- grey fitness band ring: 55cm at 48N
- red fitness band ring: 55cm at 55N
- red fitness band: 500cm at 37.5N
- grey fitness band: 500cm at 23.75N

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

Training device form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum stretch length

 Date of manufacture (month/year):
05/2023

Intended use

This fitness product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

Risk of injury to children!

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

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product may be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises. Pay attention to the following fundamentals:

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

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement four to five times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Exercises with the fitness band ring

Strengthening your arm muscles

(Fig. A)

Muscles used: shoulder, triceps, biceps

Sequence

1. Lie on your back.
2. Insert your arms through the product so that it is below your wrists.
3. Spread your arms until the product is taut and is no longer sliding down.
4. Lift your arms vertically upward.
5. Bend your legs on the mat.
6. Tense your arms and stretch the product outwards.
7. Stay in this position for a moment and then go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

Important: perform the exercise slowly.

Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (Fig. B)

Muscles used: shoulder blades, triceps, chest

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the product with both hands behind your back at the height of your buttocks. The backs of your hands are facing away from you.
3. Straighten your upper body and slightly bend your knees.
4. Tighten your arm and abdominal muscles and raise your arms as high up as possible, away from your body.
5. Straighten your elbows and keep your shoulders lowered. Your head is an extension of your spine.
6. Stay in this position briefly and then slowly go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains upright to avoid any stray movements.

Mountain climber (Fig. C)

Muscles used: lower back, abdomen, upper thighs

Sequence

1. Insert your feet into the product.
2. Lie down in the press-up position with your hands on the floor. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Lift one leg up and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain below your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward chest. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.

6. Switch legs and repeat the exercise 10–15 times in three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the buttock muscles (Fig. D)

Muscles used: buttocks

Sequence

1. Insert your feet through the product so that it is above your ankles.
2. Lie on your stomach.
3. Bend your arms and lay them on the floor at shoulder height, with your face and hands facing the floor.
4. Spread your legs until you feel resistance.
5. Tense your buttock and abdominal muscles.
6. Lift your legs up and stay in this position for a moment.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10–15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine.

Exercises with the fitness band

Strengthening the thigh muscles

(Fig. E)

Muscles used: back of thighs

Sequence

1. Lie on your stomach. Place the product over your right foot. Your thighs are close together.
2. Hold the end of the product by your head with your right hand and bend your leg. Your other leg is stretched out next to it.
3. Stretch out your knee so that you feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull the band so that you feel the stretch in your right thigh.
5. Keep both thighs on the floor and raise your head slightly, in line with your spine.
6. Tense your buttock and abdominal muscles.
7. Slowly lower your leg and briefly hold this position.
8. Repeat the exercise 10–15 times in three sets.

Important: make sure you do the exercise slowly and keep your head aligned with your spine.

Strengthening the deep abdominal muscles (Fig. F)

Muscles used: abdominal

Sequence

1. Lie on your back.
2. Place the product around the toes of your left foot and hold the end of the product with your left hand. Both hands are lying close to your body.
3. Stretch your left leg out and position the other leg at an angle next to it.
4. Tighten your abdominal muscles.
5. Slowly raise your outstretched left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles stretching.
6. Bring this leg far enough up so that your knee remains straight. The hand holding the end of the product goes with it but your upper arm and elbow remain close to your body.
7. Lift your foot upwards and stay in this position for a moment.

8. Slowly lower your leg and repeat the exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other leg.

Important: maintain body tension during the exercise.

Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Biceps (Fig. G)

Muscles used: biceps

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Place the product around the toes of your left foot and hold the end of the product with both hands.
3. Bend your knees slightly and keep your arms bent at a 90° angle close to your body.
4. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
5. Tense your arms and bend your elbows. Only your forearms move towards your upper arms, and your elbows must be kept close to your body.
6. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
7. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
8. Stay in this position for a moment and then straighten your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

Important: perform the exercise slowly and keep your shoulders down.

Triceps stretch (Fig. H)

Muscles used: triceps

Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the upper end of the product with your right hand.
3. Slightly bend your knees and straighten your upper body.
4. Bend your elbow and slide the product behind your head so it goes behind your back. The back of your right hand is facing away from you.
5. Grab the product behind your back with your left hand. The palm of your hand is facing away from you.

Note: grab the product so that the lower end does not touch the floor.

6. Use your left hand to pull your right elbow backwards.
7. Stay in this position briefly and then go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other arm.

Important: keep the arm that you are stretching up close to your head.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product 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: 428327_2301

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

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: 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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison

1 notice d'utilisation

Ensemble A (FB-13140)

1 sangle-anneau de fitness gris clair

1 sangle-anneau de fitness cyan

1 sangle de fitness gris clair

1 sangle de fitness cyan

Ensemble B (FB-13141)

1 sangle-anneau de fitness gris

1 sangle-anneau de fitness rouge

1 sangle de fitness rouge

1 sangle de fitness grise

Caractéristiques techniques

Ensemble A (FB-13140)

Sangle-anneau de fitness gris clair (léger) :

env. 100 cm (sur le pourtour) x 17 x

1,2 mm (L x La x épaisseur)

Sangle-anneau de fitness cyan (moyen) :

env. 55 cm (sur le pourtour) x 25 x

1,38 mm (L x La x épaisseur)

Sangle de fitness gris clair (léger) :

env. 250 cm x 128 x 0,15 mm (L x La x épaisseur)

Sangle de fitness cyan (moyen) :

env. 250 cm x 128 x 0,20 mm (L x La x épaisseur)

Ensemble B (FB-13141)

Sangle-anneau de fitness grise (fort) :

env. 55 cm (sur le pourtour) x 25 x

1,38 mm (L x La x épaisseur)

Sangle-anneau de fitness rouge (très fort) :

env. 55 cm (sur le pourtour) x 25 x

1,44 mm (L x La x épaisseur)

Sangle de fitness grise (fort) :

env. 250 cm x 128 x 0,25 mm (L x La x épaisseur)

Sangle de fitness rouge (très fort) :

env. 250 cm x 128 x 0,4 mm (L x La x épaisseur)

Longueur d'étirement maximale :

Ensemble A (FB-13140)

• sangle-anneau de fitness gris clair : 100 cm à 37,5 N

• sangle-anneau de fitness cyan : 55 cm à 47,5 N

• sangle de fitness gris clair : 500 cm à 18,5 N

• sangle de fitness cyan : 500 cm à 20,5 N

Ensemble B (FB-13141)

• sangle-anneau de fitness grise : 55 cm à 48 N

• sangle-anneau de fitness rouge : 55 cm à 55 N

• sangle de fitness rouge : 500 cm à 37,5 N

• sangle de fitness grise : 500 cm à 23,75 N

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

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à la norme DIN 32935.



Longueur d'étirement maximale



Date de fabrication (mois/année) : 05/2023

Utilisation conforme à sa destination

Cet article de sport est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

• Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger de suffocation.



Risque de blessure pour les enfants !

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



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.

- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Exercices avec la sangle-anneau de fitness

Renforcement des muscles des bras (fig. A)

Muscles sollicités : épaules, triceps, biceps

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Passez vos bras à travers l'article de sorte que l'article soit sous vos poignets.
3. Écartez les bras jusqu'à ce que l'article soit tendu et ne glisse pas vers le bas.
4. Levez les bras verticalement vers le haut.
5. Placez vos jambes repliées sur le tapis.
6. Serrez les bras et écartez l'article.
7. Restez dans cette position pendant un moment et revenez à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : effectuez l'exercice lentement.

Étirement de la poitrine et du biceps avec mobilisation simultanée de l'omoplate (fig. B)

Muscles sollicités : omoplate, triceps, poitrine

Déroulement

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos à la hauteur d'assise. Le dos de vos mains pointe loin de vous.
3. Soulevez la partie supérieure du corps et gardez les articulations des genoux légèrement fléchies.
4. Contractez les muscles des bras et abdominaux et levez les bras aussi loin que possible du corps.
5. Étirez vos coudes et gardez vos épaules baissées. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : veillez à ce que la partie supérieure du corps reste droite pour éviter les mouvements d'esquive.

Grimpeur (fig. C)

Muscles sollicités : bas du dos, ventre, haut de la cuisse

Déroulement

1. Mettez vos pieds dans l'article.

2. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur le sol. Les mains se trouvent sous chaque épaule et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.
3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur, les mains restent sous les épaules correspondantes.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Renforcement des muscles fessiers (fig. D)

Muscles sollicités : fessiers

Déroulement

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le ventre.
3. Placez vos bras à la hauteur des épaules, le visage et les mains vers le sol.
4. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.
5. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux.
6. Levez les jambes et restez en position un moment.
7. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Exercices avec la sangle de fitness

Renforcement des cuisses (fig. E)

Muscles sollicités : arrière des cuisses

Déroulement

1. Allongez-vous sur le ventre. Enfilez l'article sur le pied droit. Les cuisses sont proches l'une de l'autre.
2. Tenez les extrémités de l'article à côté de la tête avec la main droite et fléchissez la jambe. L'autre jambe est tendue à côté.
3. Tendez le genou jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur la sangle jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans la cuisse droite.
5. Maintenez les deux cuisses fermement au sol et soulevez légèrement la tête, dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
7. Posez lentement la jambe et restez dans cette position pendant quelques instants.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

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

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. F)

Muscles sollicités : abdominaux

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez l'article autour de la pointe du pied gauche et tenez les extrémités de l'article avec la main gauche. Les deux mains reposent le long du corps.
3. Tendez la jambe gauche et placez l'autre jambe à côté, fléchie.
4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez lentement la jambe gauche tendue jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans le mollet et les muscles arrière de la cuisse.
6. Amenez la jambe à étirer le plus haut possible de manière à ce que le genou puisse rester tendu. La main avec les extrémités de l'article suit, mais le haut du bras et le coude restent près du corps en bas.
7. Serrez le pied et restez un moment dans cette position.
8. Reposez lentement votre jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Biceps (fig. G)

Muscles sollicités : biceps

Déroulement

1. Placez vos pieds dans le prolongement du bassin et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément.
2. Placez l'article autour de la pointe du pied gauche et tenez les extrémités de l'article avec les deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux et gardez les bras près du corps à un angle de 90°.
4. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
5. Tirez les bras et pliez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut des bras et les coudes restent près du corps.
6. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez les épaules baissées.
8. Restez dans cette position pendant un moment, puis déployez vos coudes pour revenir à la position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois sur trois séries. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Important : faites l'exercice lentement et gardez les épaules baissées.

Étirement du triceps (fig. H)

Muscles sollicités : triceps

Déroulement

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tenez le haut de l'article avec votre main droite.
3. Pliez légèrement les articulations du genou et redressez la partie supérieure du corps.

- Fléchissez le coude et faites passer l'article derrière la tête de manière à ce qu'il passe derrière le dos. Le dos de la main droite est tourné vers l'opposé de vous.
- Saisissez l'article derrière le dos avec la main gauche. La paume de la main est tournée vers l'opposé de vous.

Remarque : prenez l'article de manière à ce que l'extrémité inférieure ne touche pas le sol.

- Avec la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position initiale.
- Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre bras.

Important : tenez le bras à étirer près de la tête.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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


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

Stockage, nettoyage

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

IMPORTANT ! Ne lavez jamais 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 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.

* 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 : 123456_1234

 Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@idfl.fr

 Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@idfl.be

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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

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

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

Leveringsomvang

1 x gebruiksaanwijzing

Set A (FB-13140)

1 x fitnessband-ring lichtgrijs

1 x fitnessband-ring cyaan

1 x fitnessband lichtgrijs

1 x fitnessband cyaan

Set B (FB-13141)

1 x fitnessband-ring grijs

1 x fitnessband-ring rood

1 x fitnessband rood

1 x fitnessband grijs

Technische gegevens

Set A (FB-13140)

Fitnessband-ring lichtgrijs (licht):

ca. 100 cm (gesloten) x 17 x

1,2 mm (l x b x dikte)

Fitnessband-ring cyaan (medium):

ca. 55 cm (gesloten) x 25 x

1,38 mm (l x b x dikte)

Fitnessband lichtgrijs (licht):

ca. 250 cm x 128 x 0,15 mm (l x b x dikte)

Fitnessband cyaan (medium):

ca. 250 cm x 128 x 0,20 mm (l x b x dikte)

Set B (FB-13141)

Fitnessband-ring grijs (zwaar):

ca. 55 cm (gesloten) x 25 x

1,38 mm (l x b x dikte)

Fitnessband-ring rood (extra zwaar):

ca. 55 cm (gesloten) x 25 x

1,44 mm (l x b x dikte)

Fitnessband grijs (zwaar):

ca. 250 x 128 x 0,25 mm (l x b x dikte)

Fitnessband rood (extra zwaar):

ca. 250 x 128 x 0,4 mm (l x b x dikte)

Maximale streklengte:

Set A (FB-13140)

• fitnessband-ring lichtgrijs: 100 cm bij 37,5 N

• fitnessband-ring cyaan: 55 cm bij 47,5 N

• fitnessband lichtgrijs: 500 cm bij 18,5 N

• fitnessband cyaan: 500 cm bij 20,5 N

Set B (FB-13141)

• fitnessband-ring grijs: 55 cm bij 48 N


• fitnessband-ring rood: 55 cm bij 55 N


• fitnessband rood: 500 cm bij 37,5 N

• fitnessband grijs: 500 cm bij 23,75 N

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

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

 Maximale streklengte

 Productiedatum (maand/jaar):
05/2023

Beoogd gebruik

Dit fitnessartikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips

Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.

Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

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

Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Oefeningen met de fitnessband-ring

Versterking van de armspieren

(afb. A)

Spieren die worden belast: schouder, triceps, biceps

Verloop

1. Ga op uw rug liggen.
2. Steek uw armen door het artikel zodat het artikel zich onder de polsen bevindt.
3. Spreid uw armen zo ver uit dat het artikel is gespannen en niet omlaag glijdt.
4. Hef uw armen loodrecht naar boven.
5. Leg uw benen gebogen op de mat neer.
6. Span de armen en trek het artikel uit elkaar.
7. Houd deze positie een moment vast en keer dan weer in de uitgangspositie terug.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.

Rekken van borst en biceps met gelijktijdige mobilisatie van de schouderbladen (afb. B)

Spieren die worden belast: schouderblad, triceps, borst

Verloop

1. Ga met de benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Houd het artikel met beide handen achter de rug op bilhoogte vast. De handruggen wijzen van u af.
3. Richt uw bovenlichaam op en houd de kniegewrichten licht gebogen.
4. Span de arm- en buikspieren aan en hef de armen zover mogelijk naar boven, van het lichaam af.
5. Strek de ellebogen en houd de schouders naar beneden. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Houd deze positie een moment vast en keer dan langzaam weer in de uitgangspositie terug.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat het bovenlichaam rechtop blijft om afwijkende bewegingen te voorkomen.

Bergbeklimmer (afb. C)

Spieren die worden belast: onderrug, buik, bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Steek de voeten in het artikel.
2. Ga in de opdrukhouding liggen, met de handen op de vloer. Uw handen bevinden zich onder de betreffende schouders en de ellebogen wijzen iets naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.
3. Span de bil- en buikspieren aan.
4. Til een been op en breng het naar voren naar uw borst. De ellebogen wijzen naar buiten en de handen blijven onder de betreffende schouders.

5. Laat het been weer zakken en breng het andere been naar u toe. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom houdt.
6. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.

Versterking van de bilspieren (afb. D)

Spieren die worden belast: billen

Verloop

1. Steek uw voeten door het artikel zodat het artikel zich boven de enkels bevindt.
2. Ga op uw buik liggen.
3. Leg uw armen gebogen op schouderhoogte neer; het gezicht en de handen wijzen naar de vloer.
4. Spreid uw benen zo breed dat u weerstand voelt.
5. Span de bil- en buikspieren aan.
6. Hef uw benen omhoog en houd deze positie even vast.
7. Leg uw benen weer langzaam neer en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.

Oefeningen met de fitnessband

Versterking van de bovenbenen (afb. E)

Spieren die worden belast: achterkant van het bovenbeen

Verloop

1. Ga op uw buik liggen. Leg het artikel om de rechtervoet. Uw bovenbenen liggen dicht bij elkaar.
2. Houd de uiteinden van het artikel met de rechterhand naast uw hoofd en buig uw been. Uw andere been ligt gestrekt ernaast.
3. Strek uw knie net zo ver totdat u de rek aan de voorkant in het bovenbeen voelt.
4. Trek aan de band totdat u de rek in het rechterbovenbeen voelt.
5. Houd beide bovenbenen stevig op de vloer en til uw hoofd iets op tot het zich in het verlengde van de wervelkolom bevindt.
6. Span de bil- en buikspieren aan.
7. Leg uw been langzaam neer en houd deze positie kort vast.
8. Herhaal de oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been uit.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.

Versterking van de onderste buikspieren (afb. F)

Spieren die worden belast: buik

Verloop

1. Ga op uw rug liggen.
2. Leg het artikel om de linkervoet en houd de uiteinden van het artikel vast met de linkerhand. Beide handen liggen zijdelings naast het lichaam.
3. Strek uw linkerbeen en leg het andere been gebogen neer.

4. Span uw buikspieren aan.
5. Til uw linkerbeen langzaam gestrekt op totdat u de rek in de kuit en de achterste bovenbeen-spieren voelt.
6. Breng het te rekken been zo ver omhoog dat de knie gestrekt kan blijven. De hand waarmee de uiteinden van het artikel worden vastgehouden, beweegt mee, maar de bovenarm en elleboog blijven beneden en dicht bij het lichaam.
7. Strek uw voet van u af en houd deze positie even vast.
8. Leg uw been langzaam weer neer en herhaal de oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been uit.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.

Biceps (afb. G)

Spieren die worden belast: biceps

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Leg het artikel om de linkervoet en houd de uiteinden van het artikel vast met beide handen.
3. Buig uw knieën licht en houd uw armen in een hoek van 90° dicht bij het lichaam.
4. Span de buik- en bilspieren aan en richt uw bovenlichaam op.
5. Span uw armen aan en buig de ellebogen. Alleen uw onderarmen bewegen richting de bovenarmen, terwijl de ellebogen dicht bij het lichaam blijven.
6. Houd de spanning van de buikspieren vast en houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
7. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en houd de schouders laag.
8. Houd deze positie een moment vast, strek vervolgens de ellebogen en ga terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been uit.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd de schouders naar beneden.

Triceps strekken (afb. H)

Spieren die worden belast: triceps

Verloop

1. Ga met de benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig.
 2. Houd met de rechterhand het bovenste uiteinde van het artikel vast.
 3. Buig de kniegewrichten licht en richt het bovenlichaam op.
 4. Buig de ellebogen en breng het artikel naar achter het hoofd, zodat het aan de achterkant langs de rug loopt. De rechterhandrug wijst van u af.
 5. Pak het artikel achter de rug vast met uw linkerhand. De handpalm wijst van u af.
- Aanwijzing:** pak het artikel zodanig vast dat het onderste uiteinde de vloer niet aanraakt.
6. Trek met uw linkerhand uw rechterelleboog naar achteren.
 7. Houd deze positie kort vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.

8. Herhaal de oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met de andere arm uit.

Belangrijk: houd de te rekken arm dicht bij het hoofd.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel 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-slijtvast 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 aantoont 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: 428327_2301

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

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: 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

1 x instrukcja użytkownika

Zestaw A (FB-13140)

1 x guma oporowa w kształcie pętli, jasno szara
1 x guma oporowa w kształcie pętli, cyjanowa
1 x guma oporowa jasno szara
1 x guma oporowa cyjanowa

Zestaw B (FB-13141)

1 x guma oporowa w kształcie pętli, szara
1 x guma oporowa w kształcie pętli, czerwona
1 x guma oporowa czerwona
1 x guma oporowa szara

Dane techniczne

Zestaw A (FB-13140)

Guma oporowa w kształcie pętli jasno szara (mały opór):

ok. 100 cm (obwód) x 17 x

1,2 mm (dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa w kształcie pętli, cyjanowa (średni opór):

ok. 55 cm (obwód) x 25 x

1,38 mm (dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa jasno szara (mały opór):

ok. 250 cm x 128 x 0,15 mm

(dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa cyjanowa (średni opór):

ok. 250 cm x 128 x 0,20 mm

(dł. x szer. x grubość)

Zestaw B (FB-13141)

Guma oporowa w kształcie pętli, szara (duży opór):

ok. 55 cm (obwód) x 25 x

1,38 mm (dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa w kształcie pętli czerwona (bardzo duży opór):

ok. 55 cm (obwód) x 25 x

1,44 mm (dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa szara (duży opór):

ok. 250 cm x 128 x 0,25 mm

(dł. x szer. x grubość)

Guma oporowa czerwona: (bardzo duży opór)

ok. 250 cm x 128 x 0,4 mm

(dł. x szer. x grubość)

Maksymalna długość rozciągnięcia:

Zestaw A (FB-13140)

- guma oporowa w kształcie pętli, jasno szara: 100 cm przy 37,5 N
- guma oporowa w kształcie pętli cyjanowa: 55 cm przy 47,5 N
- guma oporowa jasno szara: 500 cm przy 18,5 N
- guma oporowa cyjanowa: 500 cm przy 20,5 N

Zestaw B (FB-13141)

- guma oporowa w kształcie pętli szara: 55 cm przy 48 N
- guma oporowa w kształcie pętli czerwona: 55 cm przy 55 N
- guma oporowa czerwona: 500 cm przy 37,5 N
- guma oporowa szara: 500 cm przy 23,75 N

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

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.



Maksymalna długość rozciągnięcia



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2023

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten produkt do fitnessu jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

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



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nie trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie. Pamiętać o równomiernym oddychaniu: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

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

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch od 4 do 5 razy.

2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć barki w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

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

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Ćwiczenia z gumą oporową w kształcie pętli

Wzmocnienie mięśni rąk (rys. A)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps, bicepsy

Przebieg

1. Położyć się na plecach.
2. Przełożyć ręce przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się poniżej nadgarstków.
3. Rozłożyć ręce na tyle, aby produkt był napięty i nie opadał.
4. Unieść ręce pionowo do góry.
5. Położyć zgięte nogi na macie.
6. Naprężyć mięśnie rąk i rozciągnąć produkt.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: ćwiczenie należy wykonywać powoli.

Ćwiczenia rozciągające na klatkę piersiową i biceps przy jednoczesnym zaangażowaniu łopatek (rys. B)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps, klatka piersiowa

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Trzymać produkt obiema rękami za plecami na wysokości pośladków. Dłonie są skierowane wierzchnią stroną na zewnątrz.

3. Wyprostować górną część ciała i utrzymać kolana w lekkim zgięciu.
4. Naprężyć mięśnie ramion i brzucha, a następnie unieść ręce tak wysoko w górę, jak tylko to możliwe, w kierunku odchodzącym od ciała.
5. Wyprostować łokcie i utrzymać ramiona nisko. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała pozostała wyprostowana, żeby uniknąć ruchów omijających.

Ćwiczenie „wspinaczka” (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: dolna część pleców, brzuch, górna część ud

Przebieg

1. Przeprowadzić stopy przez produkt.
2. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na podłodze. Dłonie znajdują się pod ramionami, łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.
3. Naprężyć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Podnieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do klatki piersiowej. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, ręce pozostają pod ramionami.
5. Opuścić ponownie nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.

Wzmocnienie mięśni pośladków (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: pośladki

Przebieg

1. Przełożyć stopy przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się ponad kostkami.
2. Położyć się na brzuchu.
3. Położyć ręce zgięte na wysokości ramion, z twarzą i dłońmi skierowanymi ku podłodze.
4. Rozłożyć nogi aż do wycucia oporu.
5. Naprężyć mięśnie pośladków i brzucha.
6. Unieść nogi do góry i utrzymać tę pozycję przez chwilę.
7. Powoli ponownie położyć nogi i powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa.

Ćwiczenia z gumą oporową

Wzmacnianie ud (rys. E)

Pracujące mięśnie: tylna część uda

Przebieg

1. Położyć się na brzuchu. Założyć produkt na prawą stopę. Uda leżą blisko siebie.

2. Trzymać końce produktu prawą ręką blisko głowy i ugiąć nogę. Druga noga leży obok wyprostowana.
3. Wyprostować kolana do momentu odczuwania rozciągania w przedniej części uda.
4. Pociągnąć gumę do momentu odczuwania rozciągania w prawym udzie.
5. Trzymać oba uda mocno na ziemi, unieść nieco głowę do pozycji w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Naprężyć mięśnie pośladków i brzucha.
7. Powoli opuścić nogę i pozostać w tej pozycji przez krótki czas.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Następnie wykonać to ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: zwrócić uwagę na powolne wykonanie tego ćwiczenia i utrzymywanie głowy w przedłużeniu kręgosłupa.

Wzmocnienie dolnych mięśni brzucha (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha

Przebieg

1. Położyć się na plecach.
2. Ułożyć produkt wokół czubków palców lewej stopy i przytrzymać go lewą ręką. Obie ręce ułożyć po bokach ciała.
3. Wyprostować lewą nogę, a drugą nogę ustawić do niej pod kątem.
4. Naprężyć mięśnie brzucha.
5. Powoli podnieść wyprostowaną lewą nogę, aż do wycucia rozciągnięcia w tył i tylnych mięśniach ud.
6. Poprowadzić nogę, która ma być rozciągana, tak wysoko do góry, aby kolano mogło pozostać wyprostowane. Ręka z końcami produktu podąży za nią, ale górna część ramienia i łokieć pozostają na dole blisko tułowia.
7. Przyciągnąć lewą stopę i pozostać przez chwilę w tej pozycji.
8. Powoli ponownie położyć nogę i powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Następnie wykonać to ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.

Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem, a ramiona powinny znajdować się na dole.

Biceps (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: bicepsy

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami rozłożonymi na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Ułożyć produkt wokół czubków palców lewej stopy i mocno trzymać go obiema rękami.
3. Ugiąć lekko kolana i trzymać ręce ugięte pod kątem 90° blisko ciała.
4. Naprężyć mięśnie brzucha i pośladków, a następnie wyprostować górną część ciała.
5. Napiąć mięśnie rąk i pochylić łokcie. Tylko przedramiona poruszają się w kierunku górnej części ramion, łokcie pozostają blisko przy ciele.
6. Utrzymywać stale napięcie mięśni brzucha, a głowę w przedłużeniu kręgosłupa.

7. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa i utrzymać ramiona nisko.
8. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie wyprostować łokcie do pozycji wyjściowej.
9. Powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach. Następnie wykonać to ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: wykonywać ćwiczenie powoli i trzymać ramiona na dole.

Rozciąganie tricepsa (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Trzymać prawą ręką górny koniec produktu.
3. Ugiąć lekko kolana i wyprostować górną część ciała.
4. Ugiąć łokcie i poprowadzić produkt za głowę w taki sposób, aby był ułożony za plecami. Prawy wierzch dłoni powinien być skierowany w przeciwnym kierunku od ćwiczącego.
5. Chwycić produkt za plecami lewą dłonią. Wewnętrzna strona dłoni powinna być skierowana w przeciwnym kierunku od ćwiczącego.

Wskazówka: chwycić produkt w taki sposób, aby dolny koniec nie dotykał podłoża.

6. Pociągnąć lewą dłonią prawy łokieć do tyłu.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Następnie wykonać to ćwiczenie drugą ręką.

Ważne: rozciągana ręka powinna być bardzo blisko głowy.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. 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: 428327_2301

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte 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.

Obsah balení

1 x návod k použití

Sada A (FB-13140)

1 x fitness expandér kruhový, světle šedý

1 x fitness expandér kruhový, azurový

1 x fitness expandér, světle šedý

1 x fitness expandér, azurový

Sada B (FB-13141)

1 x fitness expandér kruhový, šedý

1 x fitness expandér kruhový, červený

1 x fitness expandér, červený

1 x fitness expandér, šedý

Technické údaje

Sada A (FB-13140)

Fitness expandér kruhový, světle šedý (lehká zátěž):

cca 100 cm (po obvodu) x 17 x

1,2 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér kruhový, azurový (střední zátěž):

cca 55 cm (po obvodu) x 25 x

1,38 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér, světle šedý (lehká zátěž):

cca 250 cm x 128 x 0,15 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér, azurový (střední zátěž):

cca 250 cm x 128 x 0,20 mm (d x š x tloušťka)

Sada B (FB-13141)

Fitness expandér kruhový, šedý (silná zátěž):

cca 55 cm (po obvodu) x 25 x

1,38 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér kruhový, červený (estra silná zátěž):

cca 55 cm (po obvodu) x 25 x

1,44 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér, šedý (silná zátěž):

cca 250 cm x 128 x 0,25 mm (d x š x tloušťka)

Fitness expandér, červený (estra silná zátěž):

cca 250 cm x 128 x 0,4 mm (d x š x tloušťka)

Maximální délka napnutí:

Sada A (FB-13140)

• fitness expandér kruhový, světle šedý: 100 cm při 37,5 N

• fitness expandér kruhový, azurový: 55 cm při 47,5 N

• fitness expandér, světle šedý: 500 cm při 18,5 N

• fitness expandér, azurový: 500 cm při 20,5 N

Sada B (FB-13141)

• fitness expandér kruhový, šedý: 55 cm při 48 N


• fitness expandér kruhový, červený: 55 cm při 55 N


• fitness expandér, červený: 500 cm při 37,5 N

• fitness expandér, šedý: 500 cm při 23,75 N

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

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.

 Maximální délka napnutí

 Datum výroby (měsíc/rok):
05/2023

Použití dle určení

Tento výrobek je koncipován pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

• Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění dětí!

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

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. 1).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Necvičte, pokud jste unaveni nebo nesoustředěni. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte jednotlivé svalové skupiny.
- Doporučujeme také protažení po každém tréninku.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedněte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

Cviky s kruhovým fitness expandérem

Posilování svalstva paží (obr. A)

Posilované svalstvo: ramena, tricepsy, bicepsy

Průběh

1. Lehnete si na záda.
2. Prostrčte paže výrobkem tak, aby se výrobek nacházel pod zápěstími.
3. Rozpažte paže tak, aby byl výrobek napnutý a neskouzával.
4. Zvedte paže kolmo nahoru.
5. Nohy ohnuté v kolenou, chodidla umístěte na podložku.
6. Napněte paže a výrobek natahujte do šířky.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu.

Protahování prsních svalů a bicepsů se současnou mobilizací lopatek (obr. B)

Posilované svalstvo: lopatky, tricepsy, prsa

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve a stejnoměrně zatěžujte nohy.
2. Držte výrobek oběma rukama za zády ve výšce hýždí. Hřbety rukou směřují od vás.
3. Narovnejte trup a mírně pokrčte kolena.
4. Napněte svaly paží a břišní svaly a paže zvedte co nejdál nahoru, pryč od těla.
5. Propněte lokty a ramena držte nízko. Hlava je v prodloužení páteře.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte zase zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, abyste drželi trup stále zpřímá a zabránili tak vychylování.

Horolezec (obr. C)

Posilované svalstvo: dolní část zad, břicho, stehna

Průběh

1. Nohy zasuňte do výrobku.
2. Lehnete si do pozice kliku s rukama na podlaze. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
3. Napněte hýždě a břišní svaly.
4. Zvedněte jednu nohu a přitáhněte ji dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven, ruce zůstávají pod rameny.
5. Nohu opět spusťte dolů a přitáhněte druhou nohu. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Vyměňte nohy a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.

Posilování hýžděových svalů (obr. D)

Posilované svalstvo: hýždě

Průběh

1. Prostrčte nohy výrobkem tak, aby se výrobek nacházel nad kotníky.
2. Lehnete si na břicho.
3. Ruce pokrčte ve výšce ramen, obličej a ruce směřují k podlaze.
4. Roztáhněte nohy, až ucítíte odpor.
5. Napněte hýžděové a břišní svaly.
6. Zvedněte nohy nahoru a v této poloze chvíli zůstaňte.
7. Nohy zase pomalu položte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Věnujte pozornost napětí těla během cvičení. Hlavu držte v prodloužení páteře.

Cviky s fitness expandérem

Posilování stehen (obr. E)

Posilované svalstvo: zadní strana stehen

Průběh

1. Lehnete si na břicho. Výrobek přetáhněte přes pravou nohu. Stehna jsou těsně vedle sebe.
2. Konec výrobku držte pravou rukou vedle hlavy a pokrčte nohu. Druhá noha leží natažená vedle.
3. Napínejte koleno, až ucítíte protažení v přední části stehna.
4. Tahejte za expandér, až ucítíte protažení v pravém stehně.
5. Obě stehna držte pevně na podložce a mírně zvedněte hlavu v prodloužení páteře.
6. Napněte hýžděové a břišní svaly.
7. Nohu pomalu pokládejte dolů a v této poloze krátce setrvejte.
8. Cvik opakujte 10–15krát ve třech sériích cvičení. Poté proveďte cvičení i s druhou nohou.

Důležité: Cvik provádějte pomalu a udržujte hlavu v prodloužení páteře.

Posilování hlubokých břišních svalů (obr. F)

Posilované svalstvo: břicho

Průběh

1. Lehnete si na záda.
2. Výrobek převlékněte přes levou špičku chodidla a konec výrobku uchopte levou rukou. Obě ruce jsou položené těsně vedle těla.
3. Natáhněte levou nohu a druhou nohu postavte pokrčenou vedle.
4. Napněte břišní svaly.
5. Pomalu zvedte nataženou levou nohu až ucítíte protažení v lýtku a na zadní straně stehna.
6. Nohu, kterou protahujete, vedte nahoru tak daleko, aby koleno zůstalo propnuté. Ruka s koncem výrobku jde s sebou, ale nadloktí a loket zůstává dole, blízko u těla.
7. Nohu přitáhněte a v této poloze chvíli zůstaňte.
8. Nohu zase pomalu položte a cvičení opakujte 10–15krát ve třech sériích. Poté proveďte cvičení i s druhou nohou.

Důležité: Věnujte pozornost napětí těla během cvičení. Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.

Bicepsy (obr. G)

Posilované svalstvo: bicepsy

Průběh

1. Nohy rozkročte na šířku pánve s rovnoměrným zatížením.
2. Umístěte výrobek okolo levé špičky chodidla a druhý konec výrobku pevně držte oběma rukama.
3. Mírně pokrčte kolena a paže držte blízko těla pod úhlem 90°.
4. Napněte svalstvo břicha a hýždí a narovnejte trup.
5. Napněte paže a pokrčte lokty. Pouze předloktí se pohybuje směrem k nadloktí, lokty přitom zůstávají těsně u těla.
6. Neustále udržujte břišní svaly v napětí a hlavu v prodloužení páteře.
7. Táhněte lopatky k páteři a ramena držte nízko.
8. V této poloze chvíli zůstaňte a poté napněte lokty zpět do výchozí polohy.
9. Cvičení opakujte 10–15krát ve třech sériích. Poté proveďte cvičení i s druhou nohou.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a ramena držte dole.

Protahování tricepsů (obr. H)

Posilované svalstvo: tricepsy

Průběh

1. Postavte se na šířku pánve a stejnoměrně zatěžujte nohy.
 2. Pravou rukou držte oba konce výrobku.
 3. Mírně pokrčte kolena a napřimte trup.
 4. Ohněte lokty a vedte výrobek podél za hlavou až za záda. Hřbet pravé ruky směřuje od vás.
 5. Levou rukou uchopte výrobek za zády. Dlaň ruky směřuje od vás.
- Upozornění:** Uchopte výrobek tak, aby se jeho spodní konec nedotýkal země.
6. Levou rukou tahejte pravý loket dozadu.
 7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zase zpět do výchozí polohy.
 8. Cvičení opakujte 10–15krát ve třech sériích. Poté proveďte cvičení i s druhou paží.

Důležité: Protahovanou paži držte těsně vedle hlavy.

Protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

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

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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


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

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

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


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

IAN: 428327_2301

 Servis Česko
Tel.: 800 143 873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

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

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

Rozsah dodávky

1 x návod na používanie

Súprava A (FB-13140)

1 x kruhový expander svetlosivý

1 x kruhový expander azúrový

1 x expander svetlosivý

1 x expander azúrový

Súprava B (FB-13141)

1 x kruhový expander sivý

1 x kruhový expander červený

1 x expander červený

1 x expander sivý

Technické údaje

Súprava A (FB-13140)

Kruhový expander svetlosivý (ľahký stupeň odporu):

cca 100 cm (obvod) x 17 x

1,2 mm (d x š x hrúbka)

Kruhový expander azúrový (stredný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,38 mm (d x š x hrúbka)

Expander svetlosivý (ľahký stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,15 mm (d x š x hrúbka)

Expander azúrový (stredný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,20 mm (d x š x hrúbka)

Súprava B (FB-13141)

Kruhový expander sivý (silný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,38 mm (d x š x hrúbka)

Kruhový expander červený (extra silný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,44 mm (d x š x hrúbka)

Expander sivý (silný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,25 mm (d x š x hrúbka)

Expander červený (extra silný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,4 mm (d x š x hrúbka)

Maximálna dĺžka natiahnutia:

Súprava A (FB-13140)

• kruhový expander svetlosivý: 100 cm pri 37,5 N

• kruhový expander azúrový: 55 cm pri 47,5 N

• expander svetlosivý: 500 cm pri 18,5 N

• expander azúrový: 500 cm pri 20,5 N

Súprava B (FB-13141)

• kruhový expander sivý: 55 cm pri 48 N

• kruhový expander červený: 55 cm pri 55 N

• expander červený: 500 cm pri 37,5 N

• expander sivý: 500 cm pri 23,75 N

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

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu

DIN 32935.



Maximálna dĺžka natiahnutia



Dátum výroby (mesiac/rok):

05/2023

Určené použitie

Tento fitness výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. 1).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe. Dbajte na rovnomerné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

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

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

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

Priklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Cvičenia s expanderom

Posilňovanie svalstva rúk (obr. A)

Namáhané svaly: plecia, tricepsy, bicepsy

Postup

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ruky prestrčte cez výrobok tak, aby sa výrobok nachádzal pod zápästiami.
3. Ruky natiahnite tak, aby bol výrobok napnutý a nezošmykol sa.
4. Zdvihnite ruky zvisle nahor.
5. Nohy položte zohnuté na podložku.
6. Napnite ruky a výrobok ťahajte od seba.
7. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Cvik vykonávajte pomaly.

Naťahovanie hrudníka a bicepsov a zároveň mobilizácia lopatiek (obr. B)

Namáhané svaly: lopatky, tricepsy, hrud'

Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za chrbtom vo výške sedacích svalov. Chrbty rúk smerujú od vás.
3. Vystrite hornú časť tela kolená držte mierne ohnuté.
4. Napnite svalstvo paží a brucha a ruky zdvihnite čo najvyššie smerom od tela.
5. Vystrite lakte a plecia držte dolu. Hlava je v predĺžení chrbtice.
6. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom pomaly prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na vzpriamené držanie hornej časti tela, aby ste zabránili vybočeniam.

Horolezec (obr. C)

Namáhané svaly: spodná časť chrbta, brucho, horná časť stehien

Postup

1. Nohy zasuniete do výrobku.
2. Prejdite do podporu ležmo s rukami na podložke. Ruky sa nachádzajú pod plecami a príslušný lakeť ukazuje mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von, ruky zostávajú pod plecami.
5. Nohu opäť spustíte a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.

Posilňovanie sedacích

svalov (obr. D)

Namáhané svaly: zadok

Postup

1. Nohy zasuniete do výrobku tak, aby sa výrobok nachádzal nad členkami.
2. Ľahnite si na brucho.
3. Ruky si položte ohnuté vo výške pliec, tvár a ruky ukazujú na podložku.
4. Nohy roziahnite tak, aby ste cítili odpor.
5. Napnite sedacie a brušné svaly.
6. Nohy zdvihnite nahor a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Nohy opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Hlavu držte v predĺžení chrbtice.

Cvičenia s expanderom

Posilňovanie horných stehien

(obr. E)

Namáhané svaly: zadná časť stehien

Postup

1. Ľahnite si na brucho. Výrobok natiahnite na pravé chodidlo. Stehná sú blízko pri sebe.
2. Konce výrobku držte pravou rukou vedľa hlavy a zohnite nohu. Druhá noha zostáva vedľa nej vystretá.
3. Kolená vystrite tak, aby ste cítili natiahnutie v prednej časti stehna.
4. Ťahajte za pás, kým nepocítite natiahnutie v pravom stehne.
5. Obidve stehná držte na podlahe a mierne zdvihnite hlavu, ktorá je v predĺžení chrbtice.
6. Napnite sedacie a brušné svaly.
7. Nohu pomaly položte a zostaňte chvíľu v tejto polohe.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

Dôležité: Dbajte na pomalé vykonávanie cvičenia a hlavu držte v predĺžení chrbtice.

Posilňovanie vnútorných brušných svalov (obr. F)

Namáhané svaly: brucho

Postup

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Výrobok umiestnite okolo špičky ľavej nohy a konce výrobku držte pevne ľavou rukou. Obidve ruky sú položené vedľa tela.
3. Vystrite ľavú nohu a vedľa nej položte zohnutú druhú nohu.
4. Napnite brušné svaly.
5. Pomaly zdvihnite vystretú ľavú nohu, kým nepocítite natiahnutie v lýtku a v zadných svaloch stehna.
6. Nohu, ktorá sa má natiahnuť, vystierajte nahor tak, aby koleno mohlo zostať vystreté. Ruka s koncami výrobku sa pohybuje tiež, ale rameno a predlaktie zostávajú blízko pri tele.
7. Chodidlo pritiahnite a chvíľu zostaňte v tejto polohe.

8. Nohu opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela.

Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.

Bicepsy (obr. G)

Namáhané svaly: bicepsy

Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Výrobok umiestnite okolo špičky ľavej nohy a konce výrobku držte pevne oboma rukami.
3. Mierne ohnite kolená a ruky držte blízko pri tele v uhle 90°.
4. Napínajte brušné a sedacie svaly a vystrite hornú časť tela.
5. Napnite ruky a ohnite lakte. Pohybujú sa len predlaktia smerom k ramenám, lakte pritom zostávajú blízko pri tele.
6. Stále udržiavajte napätie v brušných svaloch a hlavu držte v predĺžení chrbtice.
7. Lopatky zatiahnite k chrbtici a plecia držte dolu.
8. Zotrvaťe chvíľu v tejto polohe a potom opäť vystrite lakte do východiskovej polohy.
9. Opakujte toto cvičenie 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a plecia majte spustené.

Naťahovanie tricepsu (obr. H)

Namáhané svaly: tricepsy

Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
 2. Pravou rukou držte horný koniec výrobku.
 3. Kolená mierne ohnite a hornú časť tela vzpriamte.
 4. Ohnite lakeť a výrobok vedte za hlavou tak, aby prechádzal za chrbtom. Chrbát ruky smeruje od vás.
 5. Ľavou rukou uchopte výrobok za chrbtom. Dľaň smeruje od vás.
- Upozornenie:** Výrobok uchopte tak, aby sa spodný koniec nedotýkal podlahy.
6. Ľavou rukou ťahajte pravý lakeť dozadu.
 7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
 8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou rukou.

Dôležité: Natiahnutú ruku držte tesne pri tele.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dľaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistíte len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utriete dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte 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: 428327_2301

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: 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.

Alcance de suministro

1 instrucciones de uso

Set A (FB-13140)

1 anillo de banda elástica, gris claro

1 anillo de banda elástica, cian

1 banda elástica, gris claro

1 banda elástica, cian

Set B (FB-13141)

1 anillo de banda elástica, gris

1 anillo de banda elástica, rojo

1 banda elástica, rojo

1 banda elástica, gris

Datos técnicos

Set A (FB-13140)

Anillo de banda elástica, gris claro (ligero):

aprox. 100 cm (perimetral) x 17 x

1,2 mm (L x An x grosor)

Anillo de banda elástica, cian (medio):

aprox. 55 cm (perimetral) x 25 x

1,38 mm (L x An x grosor)

Banda elástica, gris claro (ligero):

aprox. 250 cm x 128 x 0,15 mm (L x An x grosor)

Banda elástica, cian (medio):

aprox. 250 cm x 128 x 0,20 mm (L x An x grosor)

Set B (FB-13141)

Anillo de banda elástica, gris (fuerte):

aprox. 55 cm (perimetral) x 25 x

1,38 mm (L x An x grosor)

Anillo de banda elástica, rojo (extra fuerte):

aprox. 55 cm (perimetral) x 25 x

1,44 mm (L x An x grosor)

Banda elástica, gris (fuerte):

aprox. 250 cm x 128 x 0,25 mm (L x An x grosor)

Banda elástica, rojo (extra fuerte):

aprox. 250 cm x 128 x 0,4 mm (L x An x grosor)

Estiramiento máximo:

Set A (FB-13140)

• anillo de banda elástica, gris claro: 100 cm con 37,5 N

• anillo de banda elástica, cian: 55 cm con 47,5 N

• banda elástica, gris claro: 500 cm con 18,5 N

• banda elástica, cian: 500 cm con 20,5 N

Set B (FB-13141)

• anillo de banda elástica, gris: 55 cm con 48 N


• anillo de banda elástica, rojo: 55 cm con 55 N


• banda elástica, rojo: 500 cm con 37,5 N

• banda elástica, gris: 500 cm con 23,75 N

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

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

 Estiramiento máximo

 Fecha de fabricación (mes/año):
05/2023

Uso previsto

El artículo deportivo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

• Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones para niños!

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

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercitarse de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (Fig. 1).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.

- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

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

Planificación general del entrenamiento

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

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

Calentamiento

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

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

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

4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

Músculos de las piernas

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

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Ejercicios con el anillo de banda elástica

Fortalecimiento de la musculatura de los brazos (Fig. A)

Musculatura utilizada: hombros, tríceps, bíceps

Secuencia

1. Túmbese boca arriba.
2. Pase los brazos por el artículo de forma que este quede por debajo de las muñecas.
3. Abra los brazos hasta que el artículo quede en tensión y no resbale.
4. Eleve los brazos verticalmente.
5. Coloque las piernas flexionadas sobre la esterilla.
6. Tense los brazos y tire del artículo hacia ambos lados.
7. Permanezca un momento en esta posición y vuelva a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Realice el ejercicio lentamente.

Estiramiento de pectoral y bíceps con movilización simultánea de omóplatos (Fig. B)

Musculatura utilizada: omóplatos, tríceps, pecho

Secuencia

1. Coloque los pies con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Sujete el artículo con ambas manos detrás de la espalda a la altura de los glúteos. Los dorsos de las manos miran hacia fuera.
3. Enderece el tronco y mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
4. Tense la musculatura de los brazos y el abdomen y eleve los brazos tanto como pueda alejándolos del cuerpo.
5. Estire los codos y mantenga los hombros abajo. La cabeza debe ser una prolongación de la columna vertebral.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener el torso erguido para evitar movimientos de compensación.

Escalador (Fig. C)

Musculatura utilizada: parte inferior de la espalda, abdomen, parte superior de los muslos

Secuencia

1. Pase los pies por el artículo.
2. Colóquese boca abajo con las manos sobre el suelo. Las manos permanecen bajo el respectivo hombro y los codos apuntan ligeramente hacia fuera. Los pies tocan el suelo únicamente con la parte delantera.
3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Eleve una pierna y llévela hacia adelante en dirección al pecho. Los codos apuntan hacia fuera y las manos permanecen bajo el respectivo hombro.
5. Baje de nuevo la pierna y estire la otra pierna hacia sí. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
6. Cambie de pierna y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga siempre la espalda recta durante el ejercicio.

Fortalecimiento de la musculatura de los glúteos (Fig. D)

Musculatura utilizada: glúteos

Secuencia

1. Pase los pies por el artículo de forma que este quede por encima de los tobillos.
2. Túmbese boca abajo.
3. Coloque los brazos flexionados a la altura de los hombros; la cara y las manos apuntan al suelo.
4. Abra las piernas hasta notar resistencia.
5. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
6. Eleve las piernas y permanezca en posición un momento.
7. Baje las piernas lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral.

Ejercicios con la banda elástica

Fortalecimiento de los muslos (Fig. E)

Musculatura utilizada: parte posterior de los muslos

Secuencia

1. Túmbese boca abajo. Pase el artículo por el pie derecho. Coloque los muslos muy juntos.
2. Sujete los extremos del artículo junto a la cabeza con la mano derecha y flexione la pierna. Mantenga la otra pierna estirada al lado.
3. Estire la rodilla hasta notar la tensión en la parte delantera del muslo.
4. Tire de la cinta hasta notar la tensión en el muslo derecho.
5. Mantenga los dos muslos firmemente en el suelo y levante ligeramente la cabeza como prolongación de la columna vertebral.
6. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.

7. Baje lentamente la pierna y permanezca brevemente en esta posición.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Preste atención a ejecutar el ejercicio lentamente y mantenga la cabeza como prolongación de la columna vertebral.

Fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda (Fig. F)

Musculatura utilizada: abdomen

Secuencia

1. Túmbese boca arriba.
2. Coloque el artículo alrededor de la punta del pie izquierdo y sujete los extremos del artículo con la mano izquierda. Ambas manos deben mantenerse al lado del cuerpo.
3. Estire la pierna izquierda y coloque la otra pierna flexionada al lado.
4. Tense los músculos abdominales.
5. Eleve lentamente la pierna izquierda estirada hasta notar la tensión en la pantorrilla y en la musculatura de la parte posterior del muslo.
6. Levante la pierna a estirar de manera que pueda mantener estirada la rodilla. La mano con los extremos del artículo sigue el movimiento, pero la parte superior del brazo y el codo se deben mantener abajo cerca del cuerpo.
7. Tense el pie y permanezca en posición un momento.
8. Baje la pierna lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.

Bíceps (Fig. G)

Musculatura utilizada: bíceps

Secuencia

1. Coloque los pies con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Coloque el artículo alrededor de la punta del pie izquierdo y sujete los extremos del artículo con ambas manos.
3. Flexione ligeramente las rodillas y mantenga los brazos cerca del cuerpo en un ángulo de 90°.
4. Tense la musculatura de abdomen y glúteos y enderece el torso.
5. Tense los brazos y flexione los codos. Mueva solo los antebrazos en dirección a la parte superior de los brazos y mantenga los codos junto al cuerpo.
6. Mantenga en todo momento la tensión de la musculatura abdominal y la cabeza como extensión de la columna vertebral.
7. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
8. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a estirar los codos hasta la posición inicial.
9. Repita este ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Realice el ejercicio lentamente y mantenga los hombros bajados.

Estiramiento de bíceps (Fig. H)

Musculatura utilizada: tríceps

Secuencia

1. Coloque los pies con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Sujete con la mano derecha el extremo superior del artículo.
3. Flexione ligeramente las rodillas y enderece el tronco.
4. Flexione el codo y lleve el artículo por detrás de la cabeza, de manera que pase por detrás de la espalda. El dorso de la mano derecha debe quedar alejado de usted.
5. Sujete el artículo detrás de la espalda con la mano izquierda. La palma de la mano debe quedar alejada de usted.

Nota: Sujete el artículo de manera que el extremo inferior no toque el suelo.

6. Con la mano izquierda, lleve el codo derecho hacia atrás.
7. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Repita el ejercicio con el otro brazo.

Importante: Mantenga el brazo que vaya a estirarse junto a la cabeza.

Estiramiento

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

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

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

Almacenamiento, limpieza

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: 428327_2301

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: 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

1 x brugervejledning

Sæt A (FB-13140)

1 x fitnessbånd, ring, lysegråt
1 x fitnessbånd, ring, cyanblåt
1 x fitnessbånd, lysegråt
1 x fitnessbånd, cyanblåt

Sæt B (FB-13141)

1 x fitnessbånd, ring, gråt
1 x fitnessbånd, ring, rødt
1 x fitnessbånd, rødt
1 x fitnessbånd, gråt

Tekniske data

Sæt A (FB-13140)

Fitnessbånd, ring, lysegråt (let):
ca. 100 cm (omkreds) x 17 x
1,2 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, ring, cyanblåt (middel):

ca. 55 cm (omkreds) x 25 x
1,38 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, lysegråt (let):

ca. 250 cm x 128 x 0,15 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, cyanblåt (middel):

ca. 250 cm x 128 x 0,20 mm (l x b x tykkelse)

Sæt B (FB-13141)

Fitnessbånd, ring, gråt (hård):

ca. 55 cm (omkreds) x 25 x
1,38 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, ring, rødt (ekstra hård):

ca. 55 cm (omkreds) x 25 x
1,44 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, gråt (hård):

ca. 250 cm x 128 x 0,25 mm (l x b x tykkelse)

Fitnessbånd, rødt (ekstra hård):

ca. 250 cm x 128 x 0,4 mm (l x b x tykkelse)

Størst mulige stræklængde:

Sæt A (FB-13140)


- Fitnessbånd, ring, lysegråt: 100 cm ved 37,5 N
- Fitnessbånd, ring, cyanblåt: 55 cm ved 47,5 N
- Fitnessbånd, lysegråt: 500 cm ved 18,5 N
- Fitnessbånd, cyanblåt: 500 cm ved 20,5 N

Sæt B (FB-13141)

- Fitnessbånd, ring, gråt: 55 cm ved 48 N
- Fitnessbånd, ring, rødt: 55 cm ved 55 N
- Fitnessbånd, rødt: 500 cm ved 37,5 N
- Fitnessbånd, gråt: 500 cm ved 23,75 N

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).
Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.

↑ Størst mulige stræklængde

 Fremstillingsdato (måned/år):
05/2023

Bestemmelsesmæssig brug

Denne fitnessartikel er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger

Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.

Fare for kvæstelser for børn!

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

Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirom på mindst 0,6 m (fig. 1).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.

- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo. Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

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

Opvarmning

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

Nakkemusklene

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt! Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklene

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

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Øvelser med ringformet fitnessbånd

Styrkelse af armmusklerne (fig. A)

Der arbejdes med: skuldermusklerne, triceps og biceps

Fremgangsmåde

1. Læg dig på ryggen.
2. Stik armene igennem artiklen, så artiklen sidder under håndledene.
3. Spred armene, indtil artiklen er spændt ud og ikke glider ned.
4. Løft armene lodret opad.
5. Sæt benene bøjet ned på måtten.

6. Spænd armene, og træk artiklen fra hinanden.
7. Hold stillingen et øjeblik, og vend tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt.

Bryst- og bicepsudstrækning med samtidig skulderbladsmobilisering (fig. B)

Der arbejdes med: skulderbladene, triceps og brystmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Hold artiklen bag ryggen i sædehøjde med begge hænder. Håndryggene vender væk fra dig.
3. Ret overkroppen op, og hold knæene let bøje.
4. Spænd arm- og mavemusklerne, og løft armene så langt opad som muligt, væk fra kroppen.
5. Stræk albuerne, og hold skuldrene nede. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen holdes opret for at undgå afvigende bevægelser.

Bjergbestiger (fig. C)

Der arbejdes med: de nederste rygmuskler, mave- og lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stik fødderne ind i artiklen.
2. Læg dig med hænderne på gulvet i position til armstrækninger. Hænderne er placeret under skuldrene, og albuerne peger let udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
4. Løft det ene ben, og træk det fremad og op til brystet. Albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.
5. Sænk benet igen, og træk det andet ben op til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Skift ben, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold altid ryggen lige under øvelsen.

Styrkelse af sædemusklerne (fig. D)

Der arbejdes med: sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Stik fødderne igennem artiklen, så artiklen sidder over anklerne.
2. Læg dig på maven.
3. Bøj armene og læg dem i skulderhøjde, ansigt og hænder vender mod gulvet.
4. Spred benene, indtil du mærker modstand.
5. Spænd sæde- og mavemusklerne.
6. Løft benene opad, og hold stillingen et øjeblik.
7. Sænk langsomt benene, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af rygraden.

Øvelser med fitnessbånd

Styrkelse af lårmusklerne (fig. E)

Der arbejdes med: baglåret

Fremgangsmåde

1. Læg dig på maven. Træk artiklen over den højre fod. Lårene ligger tæt ved siden af hinanden.
2. Hold artiklens ender i højre hånd ved siden af hovedet, og bøj benet. Det andet ben ligger udstrakt på gulvet.
3. Stræk knæet, indtil du kan mærke et stræk i de forreste lårmuskler.
4. Træk i båndet, til du kan mærke et stræk i det højre lår.
5. Hold begge lår nede på gulvet, og løft hovedet en anelse i forlængelse af rygraden.
6. Spænd sæde- og mavemusklerne.
7. Sænk benet langsomt, og hold denne stilling kortvarigt.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Sørg for at gennemføre øvelsen langsomt og at holde hovedet i forlængelse af rygsøjlen.

Styrkelse af de dybe mavemusklere (fig. F)

Der arbejdes med: mavemusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg dig på ryggen.
2. Læg artiklen omkring den forreste del af venstre fod, og hold fast i artiklens ender med venstre hånd. Begge hænder ligger langs siden af kroppen.
3. Stræk det venstre ben opad, og placer det andet ben bøjet ved siden af.
4. Spænd mavemusklerne.
5. Løft venstre ben langsomt strakt op fra gulvet, indtil du kan mærke et stræk i lægmusklerne og de bageste lårmuskler.
6. Før det ben, der skal strækkes ud, så langt opad, at knæet kan holdes strakt. Den hånd, der holder fast i artiklens ender, går med opad, men overarmen og albuen holdes nede tæt på kroppen.
7. Træk foden nedad, og hold stillingen et øjeblik.
8. Sænk langsomt benet, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af rygraden og skuldrene nede.

Biceps (fig. G)

Der arbejdes med: biceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Læg artiklen omkring den forreste del af venstre fod, og hold fast i artiklens ender med begge hænder.
3. Bøj let i knæene, og hold armene i en 90° vinkel tæt på kroppen.
4. Spænd mave- og sædemuskler, og ret overkroppen op.
5. Spænd armmusklerne, og bøj albuerne. Kun underarmene bevæger sig i retning mod overarmene, og albuerne bliver tæt på kroppen.

6. Hold hele tiden spændingen i mavemusklerne og hovedet i forlængelse af rygraden.

7. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen, og hold skuldrene nede.

8. Hold stillingen et øjeblik, og stræk derefter albuerne tilbage til udgangsstillingen.

9. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold skuldrene nede.

Triceps-udstrækning (fig. H)

Der arbejdes med: triceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig med en hoftebredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Hold fast i den øverste ende af artiklen med højre hånd.
3. Bøj let i knæene, og ret overkroppen op.
4. Bøj albuen, og før artiklen op bag hovedet, så den befinder sig bag ryggen. Højre håndryg vender væk fra dig.
5. Grib fat om artiklen med venstre hånd bag ryggen. Håndfladen vender væk fra dig.

Bemærk: Grib fat om artiklen, så den nederste ende ikke rører ved gulvet.

6. Træk højre albue bagud med venstre hånd.

7. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med den anden arm.

Vigtigt: Hold armen der skal strækkes, tæt ved siden af hovedet.

Udstrækning

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

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, 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: 428327_2301

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: 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 fornitura

1 x istruzioni d'uso

Set A (FB-13140)

1 x elastico fitness ad anello grigio chiaro

1 x elastico fitness ad anello ciano

1 x elastico fitness grigio chiaro

1 x elastico fitness ciano

Set B (FB-13141)

1 x elastico fitness ad anello grigio

1 x elastico fitness ad anello rosso

1 x elastico fitness rosso

1 x elastico fitness grigio

Dati tecnici

Set A (FB-13140)

Elastico fitness ad anello grigio chiaro (leggero):

ca. 100 cm (circonferenza) x 17 x

1,2 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness ad anello ciano (medio):

ca. 55 cm (circonferenza) x 25 x

1,38 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness grigio chiaro (leggero):

ca. 250 cm x 128 x 0,15 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness ciano (medio):

ca. 250 cm x 128 x 0,20 mm (L x l x spessore)

Set B (FB-13141)

Elastico fitness ad anello grigio (forte):

ca. 55 cm (circonferenza) x 25 x

1,38 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness ad anello rosso (extra forte):

ca. 55 cm (circonferenza) x 25 x

1,44 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness grigio (forte):

ca. 250 cm x 128 x 0,25 mm (L x l x spessore)

Elastico fitness rosso (extra forte):

ca. 250 cm x 128 x 0,4 mm (L x l x spessore)

Lunghezza massima di estensione:

Set A (FB-13140)

• Elastico fitness ad anello grigio chiaro:

100 cm con 37,5 N

• Elastico fitness ad anello ciano: 55 cm con 47,5 N

• Elastico fitness grigio chiaro: 500 cm con 18,5 N

• Elastico fitness ciano: 500 cm con 20,5 N

Set B (FB-13141)

• Elastico fitness ad anello grigio: 55 cm con 48 N

• Elastico fitness ad anello rosso: 55 cm con 55 N

• Elastico fitness rosso: 500 cm con 37,5 N

• Elastico fitness grigio: 500 cm con 23,75 N

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

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



Lunghezza massima di estensione



Data di produzione (mese/anno):
05/2023

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo per il fitness è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni per i bambini!

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



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. I).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Non apportare modifiche all'articolo.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi. Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra, fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

- Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Esercizi con l'elastico fitness ad anello

Rinforzare i muscoli delle braccia (fig. A)

Muscolatura sollecitata: spalle, tricipiti, bicipiti

Svolgimento

- Sdraiarsi sulla schiena.
- Inserire le braccia nell'articolo, in modo da posizionarlo sotto i polsi.
- Aprire le braccia fino a quando l'articolo è in tensione e non scivola.
- Alzare le braccia verso l'alto, tenendole perpendicolari rispetto al corpo.
- Tenere le gambe piegate sul tappetino.
- Tendere le braccia e applicare tensione sull'articolo come per allargarlo.
- Mantenere un attimo la posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

Allungamento di petto e bicipiti con simultanea mobilizzazione delle scapole (fig. B)

Muscolatura sollecitata: scapole, tricipiti, pettorali

Svolgimento

- Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
- Tenere l'articolo con entrambe le mani dietro la schiena all'altezza dei glutei. I dorsi delle mani devono essere rivolti verso l'esterno.
- Raddrizzare il busto e piegare leggermente le ginocchia.
- Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali e sollevare le braccia più in alto possibile, allontanandole dal corpo.
- Distendere i gomiti e tenere le spalle basse. La testa è allineata alla colonna vertebrale.
- Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: verificare di tenere il busto sempre dritto per evitare posizioni compensatorie.

Mountain climber (fig. C)

Muscolatura sollecitata: parte inferiore della schiena, addome, parte superiore della coscia

Svolgimento

- Inserire i piedi nell'articolo.
- Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sul pavimento. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.

- Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
- Sollevare una gamba e portarla in avanti verso il petto. I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
- Riabbassare la gamba e ripetere con l'altra. Fare attenzione e tenere dritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
- Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.

Rinforzare i muscoli dei glutei (fig. D)

Muscolatura sollecitata: glutei

Svolgimento

- Inserire i piedi nell'articolo, in modo da posizionarlo sulle caviglie.
- Sdraiarsi a pancia in giù.
- Tenere le braccia piegate all'altezza delle spalle, con i palmi e il viso rivolti verso il pavimento.
- Divaricare le gambe fino a quando si sente una certa resistenza.
- Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
- Sollevare le gambe verso l'alto e rimanere in posizione per un momento.
- Ripartire lentamente a terra le gambe e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Esercizi con l'elastico fitness

Rinforzare la parte superiore della coscia (fig. E)

Muscolatura sollecitata: parte posteriore superiore della coscia

Svolgimento

- Sdraiarsi a pancia in giù. Far passare l'articolo intorno al piede destro. La parte superiore delle cosce è a contatto.
- Tenere i capi dell'articolo vicino alla testa con la mano destra e piegare la gamba. L'altra gamba resta dritta accanto a quella piegata.
- Stendere il ginocchio fino a quando si sente che la parte posteriore superiore della coscia si sta allungando.
- Tirare l'elastico fitness fino a quando si sente tirare la parte superiore della coscia destra.
- Tenere la parte superiore di entrambe le cosce bene a contatto con il pavimento e sollevare leggermente la testa, allineandola alla colonna vertebrale.
- Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
- Abbassare lentamente la gamba e rimanere brevemente in questa posizione.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Rinforzare i muscoli addominali profondi (fig. F)

Muscolatura sollecitata: addome

Svolgimento

- Sdraiarsi sulla schiena.
- Far passare l'articolo intorno alla punta del piede sinistro e tenere saldamente i capi dell'articolo con la mano sinistra. Le mani sono appoggiate lateralmente lungo il corpo.
- Stendere la gamba sinistra, piegare l'altra gamba e appoggiarla accanto a quella distesa.
- Contrarre i muscoli addominali.
- Sollevare lentamente la gamba sinistra tesa, fino a quando si sente che i muscoli del polpaccio e la muscolatura posteriore della parte alta della coscia si stanno allungando.
- Sollevare la gamba che si sta allungando fino a quando il ginocchio resta disteso. La mano che tiene l'articolo segue il movimento, ma a parte superiore del braccio e il gomito restano in basso, aderenti al corpo.
- Tirare il piede e rimanere in posizione per un momento.
- Ripartire lentamente a terra la gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Bicipiti (fig. G)

Muscolatura sollecitata: bicipiti

Svolgimento

- Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
- Far passare l'articolo intorno alla punta del piede sinistro e tenere saldamente i capi dell'articolo con entrambe le mani.
- Piegare leggermente le ginocchia e tenere le braccia vicino al corpo, piegate a formare un angolo di 90°.
- Tendere i muscoli addominali e i glutei e sollevare il busto.
- Contrarre le braccia e piegare i gomiti. Solo gli avambracci si muovono verso la parte superiore del braccio e i gomiti restano ben aderenti al corpo.
- Mantenere sempre i muscoli addominali contratti e la testa in linea con la colonna vertebrale.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e non sollevare le spalle.
- Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché portare nuovamente i gomiti nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere le spalle basse.

Allungamento dei tricipiti (fig. H)

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Svolgimento

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
 2. Tenere con la mano destra il capo superiore dell'articolo.
 3. Piegare leggermente le ginocchia e raddrizzare il busto.
 4. Piegare i gomiti e portare l'articolo dietro la testa in modo che si trovi lungo la schiena. Il dorso della mano è rivolto verso l'esterno.
 5. Afferrare l'articolo dietro la schiena con la mano sinistra. Il palmo della mano è rivolto verso l'esterno.
- Nota:** afferrare l'articolo in modo che il capo inferiore non tocchi a terra.
6. Tirare indietro il gomito destro con la mano sinistra.
 7. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
 8. Ripetere l'esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Importante: tenere il braccio da allungare vicino alla testa.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

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

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detersivi 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 per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

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: 428327_2301

IT Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: 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.

Csomag tartalma

1 x használati útmutató

A készlet (FB-13140)

1 x kör alakú fitnessszalag, világosszürke

1 x kör alakú fitnessszalag, ciánkék

1 x fitnessszalag, világosszürke

1 x fitnessszalag, ciánkék

B készlet (FB-13141)

1 x kör alakú fitnessszalag, szürke

1 x kör alakú fitnessszalag, piros

1 x fitnessszalag, piros

1 x fitnessszalag, szürke

Műszaki adatok

A készlet (FB-13140)

Kör alakú fitnessszalag, világosszürke (könnyű):

kb. 100 cm (körben) x 17 x

1,2 mm (H x SZÉ x vastagság)

Kör alakú fitnessszalag, ciánkék (közepes):

kb. 55 cm (körben) x 25 x

1,38 mm (H x SZÉ x vastagság)

Fitnessszalag, világosszürke (könnyű):

kb. 250 cm x 128 x 0,15 mm

(H x SZÉ x vastagság)

Fitnessszalag, ciánkék (közepes):

kb. 250 cm x 128 x 0,20 mm

(H x SZÉ x vastagság)

B készlet (FB-13141)

Kör alakú fitnessszalag, szürke (erős):

kb. 55 cm (körben) x 25 x

1,38 mm (H x SZÉ x vastagság)

Kör alakú fitnessszalag, piros (extra erős):

kb. 55 cm (körben) x 25 x

1,44 mm (H x SZÉ x vastagság)

Fitnessszalag, szürke (erős):

kb. 250 cm x 128 x 0,25 mm

(H x SZÉ x vastagság)

Fitnessszalag, piros (extra erős):

kb. 250 cm x 128 x 0,4 mm

(H x SZÉ x vastagság)

Legnagyobb nyújtási hossz:

A készlet (FB-13140)

• kör alakú fitnessszalag, világosszürke: 100 cm 37,5 N erőnél

• kör alakú fitnessszalag, ciánkék: 55 cm 47,5 N erőnél

• fitnessszalag, világosszürke: 500 cm 18,5 N erőnél

• fitnessszalag, ciánkék: 500 cm 20,5 N erőnél

B készlet (FB-13141)

• kör alakú fitnessszalag, szürke: 55 cm 48 N erőnél


• kör alakú fitnessszalag, piros: 55 cm 55 N erőnél


• fitnessszalag, piros: 500 cm 37,5 N erőnél

• fitnessszalag, szürke: 500 cm 23,75 N erőnél

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

„A” formájú edzőeszköz, megfelel a DIN 32935 szabványnak.

 Legnagyobb nyújtási hossz

 Gyártási dátum (hónap/év):
05/2023

Rendeltetészerű használat

Ezt a testedző terméket magánjellegű használatra tervezték, gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

Gyermekek számára balesetveszélyes!

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

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.

- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

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

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

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

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.

- Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
- Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Gyakorlatok a kör alakú fitnessszalaggal

Karizom erősítése (A ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, tricepsz, bicepsz

Gyakorlat

- Feküdjön hanyatt.
- Bújtsa át a kezét a terméken úgy, hogy a termék a csuklója alatt legyen.
- Tárja szét a karjait olyan szélesre, hogy a termék megfeszüljön, és ne tudjon lecsúszni.
- Emelje a karjait merőlegesen felfelé.
- A lábait helyezze behajlítva a matracra.
- Feszítse meg mindkét karját, és húzza szét a terméket.
- Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlatot lassan végezze.

Mellizmok és bicepsz nyújtása a lapockák egyidejű mozgásával (B ábra)

Igénybe vett izomzat: lapocka, tricepsz, mellizmok

Gyakorlat

- Álljon medenceszerű terpeszben, a lábait egyenlően terhelje.
- Tartsa a terméket mindkét kezével a háta mögött, fenékmagasságban. A kézfejek kifelé mutatnak.
- Egyenesítse ki a felsőtestét, és a térdét tartsa enyhén behajlítva.
- Feszítse meg a kar- és hasizmait, és emelje felfelé a karjait, amennyire lehetséges, a testétől eltávolítva.
- A könyökét tartsa nyújtva, és a vállak ne emelkedjenek fel. Tartsa fejét a gerincével egy vonalban.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
- A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, ezzel elkerülve a kitérő mozdulatokat.

Hegymászó (C ábra)

Igénybe vett izomzat: alsó hátizmok, has, felső comb

Gyakorlat

- Bújtsa át a lábait a terméken.
- Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a kezét helyezze a talajra. A kézfej az adott váll alatt legyen, a könyök enyhén kifelé néz. Csak a talppárna érintse a talajt.
- Feszítse meg a far- és hasizmait.

- Emelje el az egyik lábát, és húzza előre, egészen a mellkasához. A könyök kifelé nézzen, a kézfej maradjon az adott váll alatt.
- Engedje vissza a lábát, és húzza a másik lábát maga felé. Ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, és a feje a gerincével egy vonalban legyen.

- Cseréljen lábat, és ismétlje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Farizom erősítése (D ábra)

Igénybe vett izomzat: fenék

Gyakorlat

- Bújtsa át mindkét lábát a terméken úgy, hogy a termék a bokájára simuljon.
- Feküdjön hasra.
- Fektesse le a karjait vállmagasságban behajlítva, az arc és a tenyerek a padló felé nézzenek.
- Terpeszre szét a lábát addig, amíg ellenállást nem érez.
- Feszítse meg a far- és hasizmait.
- Emelje el mindkét lábát a talajtól, és egy pillanatig maradjon ebben a helyzetben.
- Lassan engedje vissza a lábait, és ismétlje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban.

Gyakorlatok a fitnessszalaggal

Comberősítés (E ábra)

Igénybe vett izomzat: comb hátsó része

Gyakorlat

- Feküdjön hasra. Húzza át a terméket a jobb lábfejién. A combok szorosan egymás mellett vannak.
- Tartsa a termék végeit a feje mellett jobb kézzel, és hajlítsa be a lábát. A másik láb kinyújtva fekszik mellette.
- Nyújtsa a térdét addig, amíg nem érzi a nyúlást a combja elülső részében.
- Húzza a szalagot, amíg nem érez nyúlást a jobb combjában.
- Tartsa mindkét combját szilárdan a talajon, és kissé emelje meg a fejét a gerincével egy vonalban.
- Feszítse meg a far- és hasizmait.
- Tegye le lassan a lábát, és tartsa meg egy ideig ezt a pozíciót.
- A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a gyakorlatot lassan végezze, és tartsa a fejét a gerincével egy vonalban.

Mély hasizmok erősítése (F ábra)

Igénybe vett izomzat: hasizmok

Gyakorlat

- Feküdjön hanyatt.
- Helyezze a terméket a bal lábujjai köré, és tartsa a termék végeit bal kézzel. Mindkét kéz oldalt a test mellett fekszik.
- Nyújtsa ki a bal lábát, és húzza fel a másik térdét.
- Feszítse meg hasizmait.
- Emelje lassan addig fel a kinyújtott bal lábát, amíg azt nem érzi, hogy a vádlija és a hátsó combizmai megnyúlnak.

- Olyan magasra emelje a lábát, hogy a térde még nyújtva maradjon. A termék végeit tartó kezét hajlítsa közben be, de a felkar és a könyök maradjon végig szorosan lent a test mellett.

- Húzza meg a lábfejét, és egy pillanatig maradjon ebben a helyzetben.

- Lassan engedje vissza a lábát, és ismétlje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra.

Tartsa a fejét a gerincével egy vonalban, a vállait pedig ejtve.

Bicepsz (G ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz

Gyakorlat

- Nyissa szét a lábait medenceszerű terpeszbe, a lábait egyenlően terhelje.
- Helyezze a terméket a bal lábujjai köré, és tartsa a termék végeit két kézzel.
- A térdét enyhén hajlítsa be, és tartsa mindkét karját 90°-os szögben, szorosan a test mellett.
- Feszítse meg a has- és farizmait, egyenesítse ki felsőtestét.
- Feszítse meg a karját, és hajlítsa be a könyökét. Csak az alkar mozogjon a felkar irányába, a könyök maradjon szorosan a test mellett.
- Tartsa a hasizmait folyamatosan megfeszítve, és a fejét a gerincével egy vonalban.
- Húzza a lapockáját a gerince felé, közben a vállak ne emelkedjenek fel.
- Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd lassan nyújtsa ki a könyökét a kiindulási helyzetbe.
- Ezt a feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Fontos: a gyakorlatot lassan végezze, és a vállait tartsa ejtve.

Tricepsz nyújtása (H ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz

Gyakorlat

- Álljon medenceszerű terpeszben, a lábait egyenlően terhelje.
- Jobb kézzel fogja meg a termék felső végét.
- Hajlítsa be enyhén a térdét, a felsőtestét tartsa egyenesen.
- Hajlítsa be a könyökét, és vezesse végig a terméket a feje mögött, hogy az a háta mögött legyen. A jobb kézfej kifelé mutat.
- A bal kezével fogja meg a terméket a háta mögött. A tenyér kifelé mutat.
- Megjegyzés:** úgy fogja a terméket, hogy az alsó vége ne érintse a padlót.
- A bal kezével húzza hátrafelé a jobb könyökét.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik karjával is.

Fontos: a nyújtandó kart tartsa szorosan a feje mellett.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Lábizmok

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

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

Tárolás, tisztítás

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

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret 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 szimbólumból és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint.

A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészeknek 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 felhasználási 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.

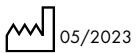
IAN: 428327_2301

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2023

Delta-Sport-Nr.: FB-13140, FB-13141

IAN 428327_2301