

crivit®



WORKOUT BENCH

GB IE NI

WORKOUT BENCH

Instructions for use

FR BE

BANC DE MUSCULATION

Instructions d'utilisation

DE AT CH

TRAININGSBANK

Bedienungsanleitung

DK

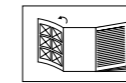
TRÆNINGSBÆNK

Brugsanvisningen

NL BE

TRAININGSBANK

Gebruiksaanwijzing



GB IE NI

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

DK

Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

Version: 12/2016
Delta-Sport-Nr.: TB-1701

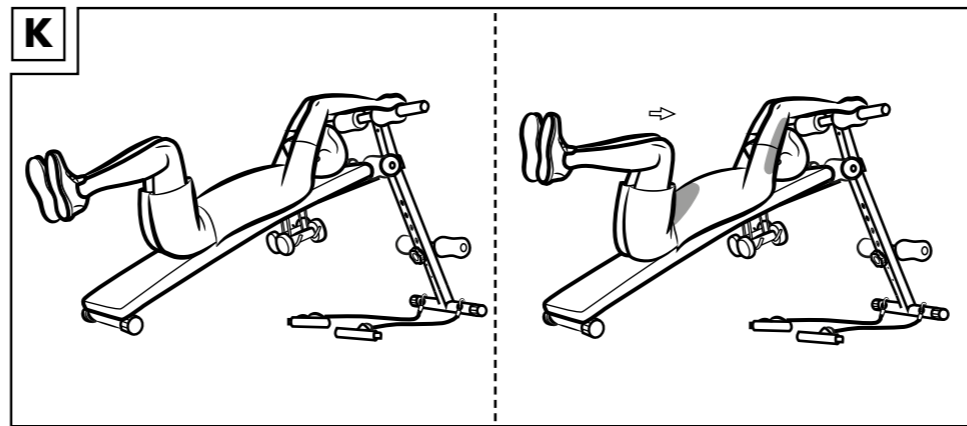
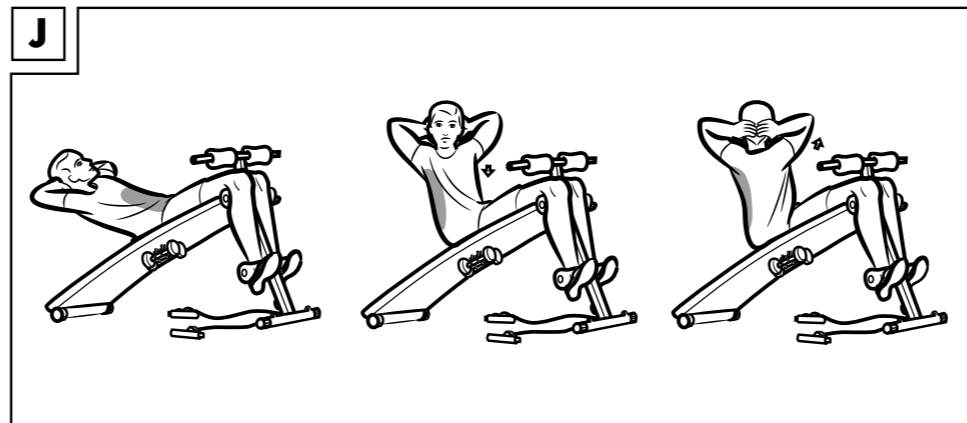
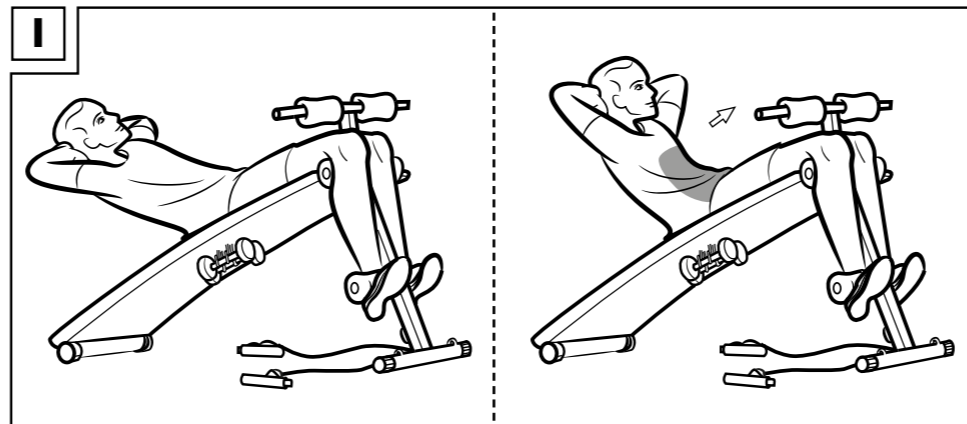
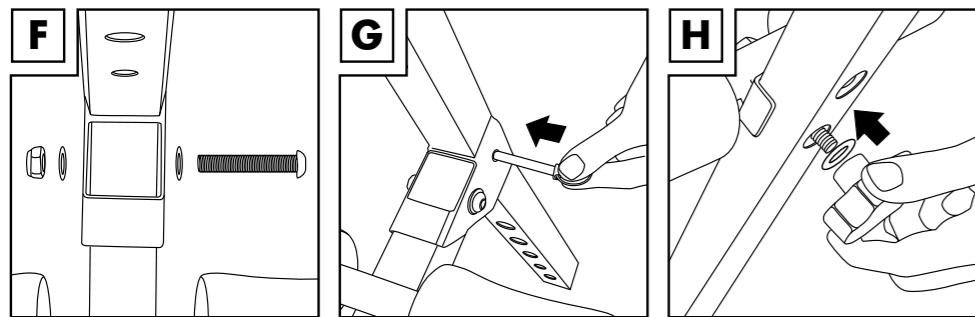
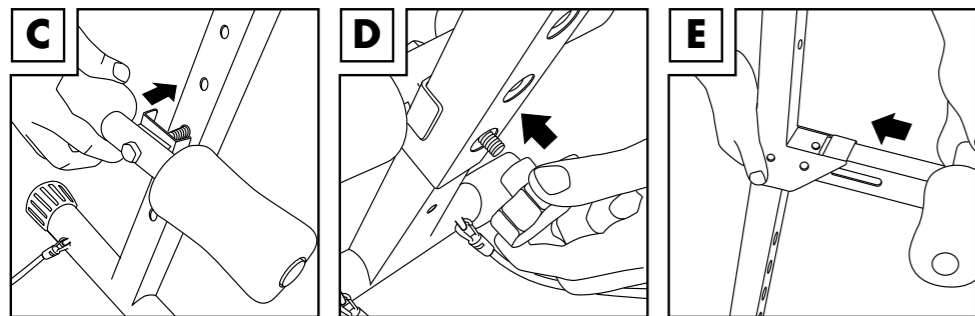
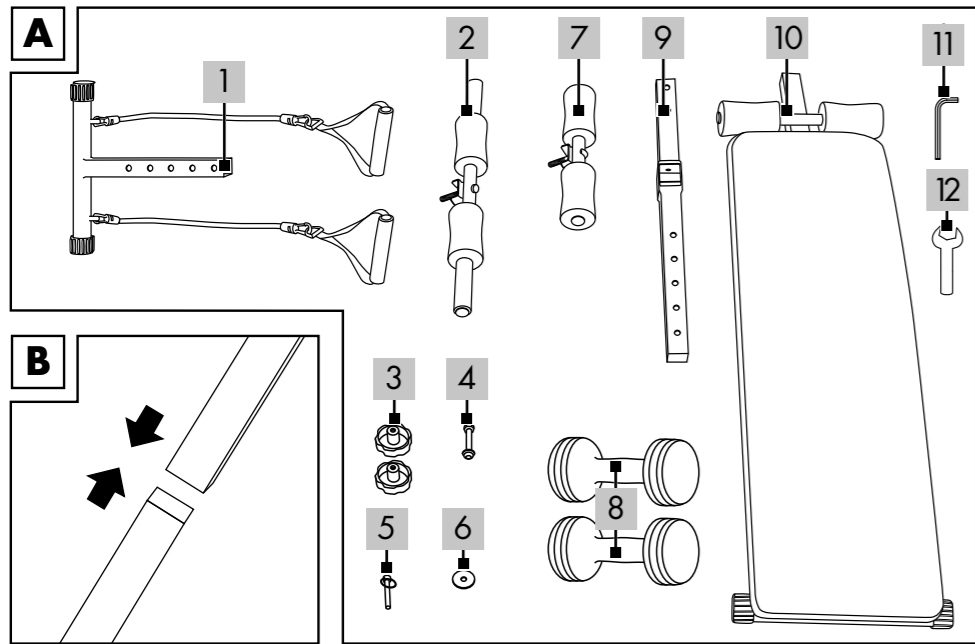
IAN 277807

6 D

IAN 277807

GB IE NI DK FR
NL BE DE AT CH

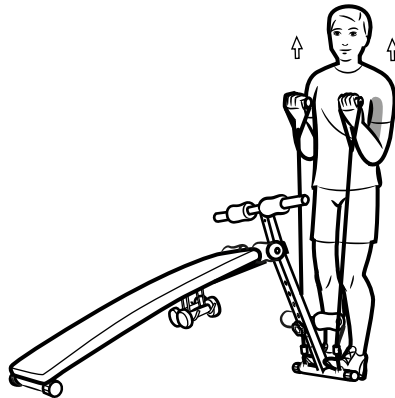
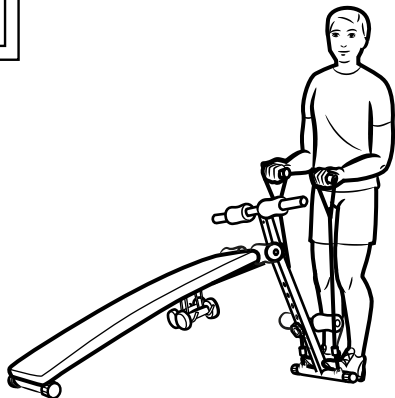
GB/IE/NI	Instructions and Safety Notice	Page	8
DK	Betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	14
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	20
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	28
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	35



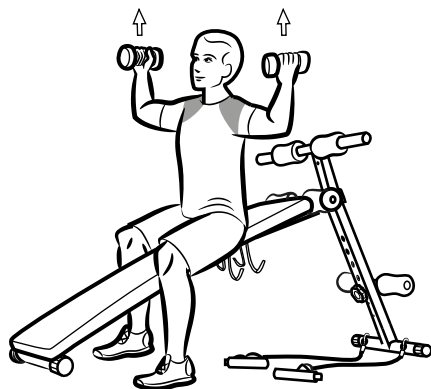
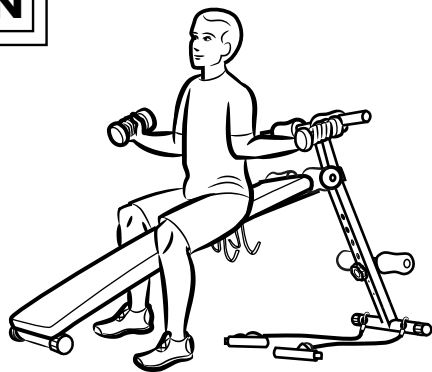
L



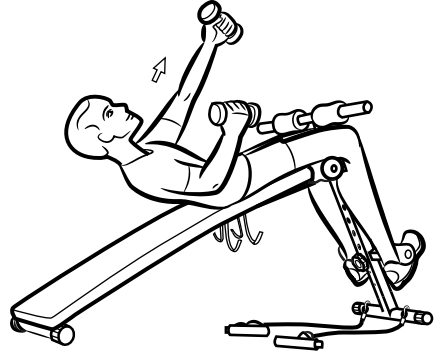
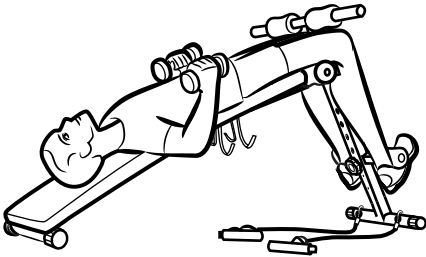
M



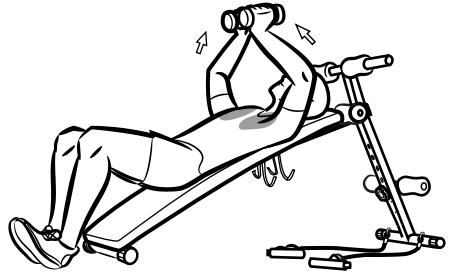
N



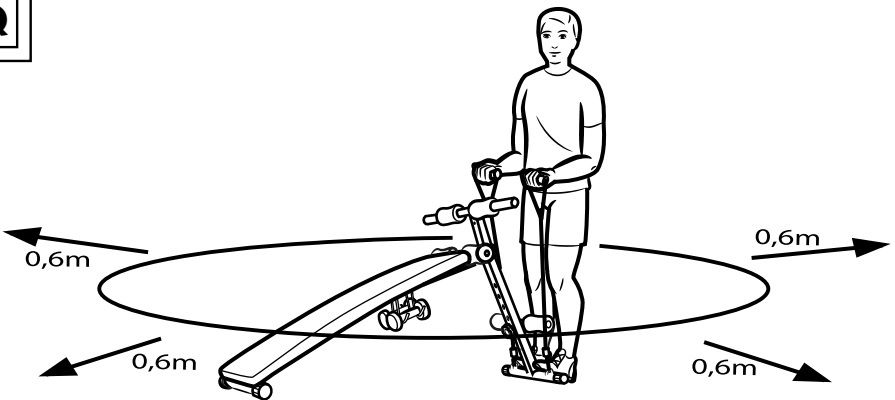
O



P



Q



GB IE NI

Items delivered/description of parts	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety notes	8 - 9
Assembly	9 - 10
Training notes	10
Warming up	10
Suggested exercises	11 - 12
Stretching	13
Maintenance, storage	13
Disposal	13
3-year warranty	13

FR BE

Volume de livraison/Description des pièces ..	20
Données techniques	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	20 - 21
Montage	21 - 22
Consignes pour l'entraînement	22
Échauffement	22 - 23
Suggestions d'exercices	23 - 25
Étirement	25
Entretien, entreposage	25
Mise au rebut	25
3 ans de garantie	26 - 27

DE AT CH

Lieferumfang/Teilebezeichnung	35
Technische Daten	35
Bestimmungsgemäße Verwendung	35
Sicherheitshinweise	35 - 36
Montage	36 - 37
Trainingshinweise	37
Aufwärmen	37 - 38
Übungsvorschläge	38 - 40
Dehnen	40
Pflege, Lagerung	40
Hinweise zur Entsorgung	40
3 Jahre Garantie	41

DK

Levering/delebetegnelse	14
Tekniske data	14
Bestemmelsesmæssig anvendelse	14
Sikkerhedsoplysninger	14 - 15
Montage	15 - 16
Træningsoplysninger	16
Opvarmning	16
Øvelsesforslag	17 - 18
Strækning	18 - 19
Pleje, opbevaring	19
Henvisninger vedr. bortskaffelse	19
3 års garanti	19

NL BE

Omvang van de levering/ beschrijving van de onderdelen	28
Technische gegevens	28
Doelmatig gebruik	28
Veiligheidsinstructies	28 - 29
Montage	29 - 30
Trainingsinstructies	30
Opwarmen	30 - 31
Oefeningsvoorstellen	31 - 33
Stretchen	33
Onderhoud, opbergen	33
Afvalverwerking	33
3 jaar garantie	34



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following operating instructions.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.



Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.

Items delivered/ description of parts (fig. A)

- (1) 1 x Base with training bands
- (2) 1 x Handle
- (3) 2 x Large plastic nuts
- (4) 1 x Assembly bolt
- (5) 1 x Security pin
- (6) 2 x Washer
- (7) 1 x Footrest
- (8) 2 x Dumbbells
- (9) 1 x Bar
- (10) 1 x Workout bench
- (11) 1 x Hex-key, size 6
- (12) 1 x Open-ended wrench, size 17
- 1 x Instructions for use

Technical data



Maximum user load: 110kg



Maximum additional weight allowed: 3kg!

Weight of training bench (excluding dumbbells): approx. 8kg

Weight of dumbbells: approx. 3kg

Dimensions: assembled
approx. 136 x 57 x 64-78cm (L x W x H)

Class H training equipment (Home area)



Please note that the force values in the table could differ from the actual forces because of the material properties of the training bands.

Force chart for training bands

Stretching length (cm) approx.	120	140	160	185	190
Force (N) approx.	38	46	54	64	66

Intended use

This product is designed exclusively for private use as training equipment. The product is not suitable for therapeutic or commercial use.



Safety notes

Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult with your doctor before you begin training. Make sure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Serious injury can occur if you exert yourself too much and overtrain. Cease training immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 110kg. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only train with the article following consultation with their doctor.
- A free area of approx. 0.6m must be kept around the training area (fig. Q).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never use the article in the vicinity of open fire or ovens.
- Always hold the bands tensed and make sure you do not slip.
- Always return the bands to the starting position slowly and under tension.

- Never attach the bands to objects such as a table, door, or step.
- Never pull the bands towards your face and never wrap them around your head, neck, or chest.
- Do not use the article for other purposes (e.g. as a tow or pulling rope or similar).
- The maximum extension length of the training bands is 190cm. Do not exceed this extension length during any exercise.
- The dumbbell supports may only be weighted with the included dumbbells (1.5kg each).
- Only the included dumbbells and expanders may be used.



Particular caution – Risk of injury for children

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility as situations and conduct may arise for which the training equipment was not designed due to the playfulness and experimentation that is natural in children.
- If you allow your children to use the equipment you should take their mental and physical development into account and, most importantly, their temperament. Supervise the children as necessary and always instruct them on how to use the device correctly. This training equipment is absolutely not suitable for use as a toy.
- Store the article out of the reach of children when not in use. In order to prevent the risk of injury children may not be within reach of the article during training.
- Instruct children specifically that the article is not a toy.



Risks from wear

- The article may only be used when in perfect condition. Examine the article for damage and wear before each use. The safety of the suspension trainer can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.

- Also check parts that are susceptible to wear: foam rollers, the locking pins in the seat and back cushions, and the joints on the weight bench.



Avoiding damage to property

- Protect the article from sunlight.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your training area is free of pointed objects.
- Please use a corresponding underlay on susceptible flooring in order to protect your floor from damage.

Assembly

For the most part, the training bench is already preassembled. Only the front stand pipe needs to be assembled.

Tools required

- 1 x Hex-key, size 6
- 1 x Open-ended wrench, size 17

Step 1 (fig. B, C, D)

Push the base (1) into the bar (9) and secure this connection using the footrest (7) and the plastic nut (3).

Note: You can change the position of the footrest (7) and the position of the exercise bench (10) depending on your height and experience. Please ensure that you tighten the connection securely again following adjustment.

Step 2 (fig. E)

Now mount the already assembled stand pipe onto the training bench (10).

Step 3 (fig. F)

Fasten the stand pipe (1/9) using the assembly bolt (4) provided, and tighten this securely.

Step 4 (fig. G)

Next, fasten the security pin (5) as shown.

Note! This pin prevents the whole base from collapsing.

Step 5 (fig. H)

Attach the handle (2) to the upper end of the stand pipe (1/9) and fasten it with the second plastic nut (3) and the washer (6) provided.

Note! For exercise K and N, attach the handle (2) with the adjustment screw facing outwards. For all other exercises, the adjustment screw should face the bench cushion.

Step 6

A storage bracket for the dumbbells is located underneath the training bench. Turn the bracket downwards and screw it tightly in place.

Fold mechanism

To fold the base, pull out the security pin (5) and gently push the base forward. The base can then be folded.

Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/ or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

Caution! Avoid training too intensely!

- When you first begin training, 2-3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5-10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.

- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

Caution!

Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

Warming up

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

Warming up neck muscles

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

Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout

Warming up leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

Suggested exercises

Some of many exercises are described in the following.

Training your frontal abdominals (fig. I)

Starting position

1. Adjust the height of the front foot to your height.
2. Hook your feet under the lower crossbar and position your knees under the upper crossbar.
3. Sit upright on the training bench in this position.

End position

4. Tense your stomach muscles and lower your upper body back slowly until it is parallel to the floor.
5. Hold the tension and move your upper body upwards by approximately 45°.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.

Training your frontal and side abdominals (fig. J)

Starting position

1. Adjust the height of the front foot to your height.
2. Hook your feet under the lower crossbar and position your knees under the upper crossbar.
3. Sit upright on the training bench in this position.

End position

4. Tense your stomach muscles and lower your upper body back slowly until it is parallel to the floor.
5. Hold the tension and move your upper body upwards by approximately 45°.
6. At the same time twist your upper body alternating left and right.
7. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed through the exercise.

Training your lower abdominals (fig. K)



Caution! For this exercise the handle (2) must be fixed in such a way that the adjustment screw is facing away from the equipment and never towards the seat.

Starting position

1. Lie on the training bench on your back with your head at the top. Your head may not extend beyond the set on the training bench.
2. Hold the handles on the upper crossbar with your hands above your head.

End position

3. Tense your stomach muscles and pull your legs upwards. Your knees are pointing towards your head.
4. Lower your legs down again until they are just above the floor (no contact).
5. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.



Caution! The exercise may only be possible to a limited extent or may not be possible for persons who are taller than 190 cm.

Training your shoulder, arm, chest, and stomach muscles (fig. L)

Starting position

1. Looking towards the bar side, position yourself with one leg standing next to the bench and the other kneeling on it.
2. Hold the dumbbell in the hand facing away from the equipment. Hold the top crossbar with the other hand.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles.
4. Move your arm up to the side in a steady movement by approximately 90° while the hand with the dumbbell is pointing vertically downwards.
5. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: The movement is entirely from your shoulder.

Training your biceps (frontal upper arm muscles) (fig. M)



Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the training bands.

Starting position

1. Stand on the foot of the training bench facing towards the bar side as shown in order to guarantee secure contact with the floor.
2. Hold the expander handles with your palms facing upwards.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles.
4. At the same time move the expander upwards in a steady movement. Your elbows are close to your sides.
5. Keep the movement calm and controlled as you lower your arms. Only lower the expanders as far as you can while keeping them under tension.
6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Carry the exercise out slowly.

Training your arm and shoulder muscles (fig. N)

Starting position

1. Hold the dumbbells and sit on the training bench with your back to the bar side.
2. Support yourself on the floor with your feet.
3. Lift your lower arms to the sides and away from your body with the dumbbells facing upwards into the starting position.

End position

4. Tense your arm muscles.
5. Lift your upper arms until the dumbbells are at head height.
6. Lower your arms back to the starting position in a steady movement.
7. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Carry the exercise out slowly.

Training your stomach muscles (fig. O)

Starting position

1. Adjust the height of the front foot to your height.
2. Hold the dumbbells in your hands and lie on the training bench on your back. Your palms are facing your body.
3. Hook your feet under the lower crossbar and position your knees under the upper crossbar.

End position

4. Tense your stomach muscles and lift your upper body by approximately 45°.
5. Your elbows are at your sides and your lower arms are facing forwards.
6. Extend your arms alternately away from your body to the front in the direction you are looking. Your upper body stays straight and your head is an extension of your spine.
7. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.

Training your upper chest muscles (fig. P)

Starting position

1. Lie on your back on the training bench. Your head is facing up to the bar side.
2. Support yourself on the floor with your heels.
3. Hold the dumbbells in your hands.
4. Hold your arms out sideways at a slight angle with your palms facing your body. Your hands are at head height.

End position

5. Tense your arm and stomach muscles.
6. Lift your arms vertically upwards in a steady movement until the dumbbells touch. The movement is entirely from your shoulders. Your arm position remains unchanged.
7. Hold this position briefly and then lower your arms slowly back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Carry the exercise out slowly.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30-40 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.

Maintenance, storage

Do not forget that regularly maintaining and cleaning your weight bench ensures its safety and preservation. Always store the product at room temperature in a clean, dry condition. **IMPORTANT!** Only clean with water, and never with abrasive cleaning products. Afterwards, wipe dry with a cleaning cloth.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

3-year warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 277807

Ⓒ GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Ⓒ IE Service Ireland
Ⓒ NI Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service



Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Gør dig fortløbig med produktet inden den første ibrugtagning.

Læs i denne forbindelse opmærksom den efterfølgende brugsvejledning.

Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt.

Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.



En tilsidesættelse af sikkerhedshenvisningerne kan føre til alvorlige skader.

Levering/delebetegnelse (afb. A)

- (1) 1 x Faststående fod med træningsbånd
- (2) 1 x Håndgreb
- (3) 2 x Store kunststofmøtrikker
- (4) 1 x Montagebolt
- (5) 1 x Sikringssplit
- (6) 2 x Underlagsskive
- (7) 1 x Fodunderlag
- (8) 2 x Håndvægte
- (9) 1 x Stang
- (10) 1 x Træningsbænk
- (11) 1 x Nøgle med udvendig sekskant SW 6
- (12) 1 x Doppelt gaffelnøgle SW 17
1 x Brugsanvisningen

Tekniske data



Maks. brugerbelastning: 110 kg



Maks. ekstra tilladt last 3 kg!

Vægt træningsbænk (uden vægte): ca. 8 kg

Vægt håndvægte: ca. 3 kg

Mål: samlet ca. 136 x 57 x 64-78 cm (L x B x H)

Træningsapparat klasse H (Derhjemme)



Bemærk venligst, at på grund af træningsbåndenes materialeegenskaber, kan kraftværdierne i tabellen afvige fra de faktiske kraftværdier.

Krafttabel træningsbånd

Strækkets længde (cm) ca.	120	140	160	185	190
Kraft (N) ca.	38	46	54	64	66

Bestemmelsesmæssig anvendelse

Artiklen er udelukkende konciperet som træningsapparat til privat brug. Artiklen er ikke egnet til terapeutiske eller erhvervs-mæssige formål.



Sikkerhedsoplysninger

Fare for skader!

- Træningsbænken må kun anvendes under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Kontakt din læge, før du begynder at træne. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Tænk altid på at varme op før træningen og træen i overensstemmelse med din nuværende præstationsevne. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed afbrydes træningen med det samme og lægen kontaktes.
- Opbevar altid brugsanvisningen med øvelsesanvisningerne inden for rækkevidde.
- Overhold den maksimalt tilladte belastning på 110 kg. En overskridelse af vægtgrænsen kan resultere i beskadigelse af træningsbænken og nedsat funktionalitet.
- Gravide kvinder bør kun træne efter samråd med egen læge.
- Der skal være et frit område på ca. 0,6 m omkring træningsområdet (afb. Q).
- Træn kun på en plan, skridsikker overflade.
- Brug ikke træningsbænken i nærheden af trapper eller afsatser.
- Brug aldrig træningsbænken i nærheden af åben ild eller ovne.
- Hold altid båndene spændte og pas på ikke at glide!
- Før altid båndene langsomt og under spænding tilbage til udgangsstillingen.
- Fastgør aldrig båndene til genstande som f.eks. et bord, en dør eller en trappeafsats.

- Træk aldrig båndene i retning af ansigtet og vikl dem aldrig omkring hoved, hals eller bryst.
- Brug ikke båndene til andre formål som f.eks. som spændkabel, slæbetov eller lignende.
- Træningsbåndenes maksimale stræklængde er 190 cm. Overskrid aldrig denne stræklængde under øvelserne!
- Håndvægtstativet må kun belastes med de medfølgende håndvægte (hver 1,5 kg).
- Brug kun de medfølgende håndvægte og ekspandere.

Særlig forsigtighed – fare for skade på børn!

- Hold børn væk fra emballagen. Der er fare for kvælning!
- Forældre og andre opsynspersoner bør være opmærksomme på deres ansvar, idet der på grund af børns naturlige trang til at lege og eksperimentere kan forventes situationer og adfærd, som træningsudstyret ikke er bygget til.
- Hvis børn skal bruge udstyret, bør du tage deres mentale og fysiske udvikling og især deres temperament med i betragtning. Børnene bør i givet fald være under opsyn og de skal især instrueres i den korrekte brug af udstyret. Dette træningsudstyr er under ingen omstændigheder egnet som legetøj.
- Opbevares utilgængeligt for børn, når udstyret ikke er i brug. Børn må under træning ikke være inden for rækkevidde af udstyret for at udelukke faren for skade.
- Gør i særdeleshed børn opmærksomme på, at udstyret ikke er legetøj.

Fare på grund af slid

- Træningsbænken må kun bruges i perfekt stand. Kontrollér træningsbænken for beskadigelse eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved træningsbænken kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må den ikke bruges længere.
- Kontrollér også sliddele: skumruller, sikringsstifter i sæde- og rygpuder og håndvægtstativets led.

Undgå materielle skader

- Beskyt træningsbænken mod direkte sollys.
- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande. Sørg for, at træningsområdet er frit for spidse genstande.
- Sørg for et passende underlag på følsomme gulve for at beskytte gulvet mod skader.

Montage

Træningsbænken er for den største del allerede formonteret. Kun det forreste faststående rør skal monteres.

Nødvendigt værktøj

- 1 x nøgle med udvendig sekskant SW 6
- 1 x dobbelt gaffelnøgle SW 17

Trin 1 (afb. B, C, D)

Skub foden (1) ind i stangen (9) og fikser denne forbindelse med fodunderlaget (7) og kunststofmøtrikken (3).

Anvisning: Afhængig af legemestørrelse og øvelse kan fodstøttens (7) stilling og træningsbænkens (10) højde ændres. Vær opmærksom på, at forbindelserne strammes omhyggeligt igen efter at indstillingerne er ændret.

Trin 2 (afb. E)

Monter nu det lige monterede faststående rør ved træningsbænken (10).

Trin 3 (afb. F)

Fastgør det faststående rør (1/9) med den medleverede montagebolt (4) og spænd denne fast.

Trin 4 (afb. G)

Derefter fastgør De sikringssplitten (5) som vist. **Henvi sning!** Denne sikrings split forhindrer en sammenklapning af den komplette faststående fod.

Trin 5 (afb. H)

Fastgør håndgrebet (2) ved det faststående rørs ende foroven (1/9) og fastgør denne med den 2. kunststofmøtrik (3) og den medleverende underlagsskive (6).

Henvisning! Til øvelsen K og N fastgør De håndgrebet (2) hvor justeringsskruen peger udad. Til alle andre øvelser peger justeringsskruen ind mod bænkekunderlaget.

Trin 6

Under træningsbænken befinder der sig en opbevaringsholder til håndvægtene. Vend beslagene nedad og stram dem omhyggeligt igen.

Klappemekanisme

For at klappe den faststående fod ind, træk sikringsplitten (5) af og skub den faststående fod let frem. Derefter kan De klappe den faststående fod ind.

Træningsoplysninger

De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.

- Varm op godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Bestem selv hyppigheden og intensiteten af øvelserne. Start langsomt med 2 til 3 gange om ugen, hver af 10 minutters varighed og øg gradvist hyppigheden og intensiteten af øvelserne. Jo oftere og mere regelmæssigt du laver øvelserne, jo mere fit og veltilpas føler du dig.

OBS! Undgå en for høj træningsintensitet!

- Når du starter på træningen, er 2-3 minutter pr. øvelse nok. Ved daglig træning kan du efter omkring en uge øge varigheden til 5-10 minutter. Dog bør den maksimale træningstid ikke overstige 1 time.
- Læg tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne og drik nok.

OBS!

Ved besvær eller ubehag skal man omgående holde op med øvelserne og kontakte en læge.

Opvarmning

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

Opvarmning af hals- og nakkemusklerne

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

Opvarmning af arme og skuldre

1. Lav cirkelbevægelser fremover med begge skuldre på samme tid.
2. Skift retning efter et minut.
3. Træk derefter skuldrene i retning af ørerne og lad skuldrene falde igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremover skiftevis med venstre og højre arm og efter ca. 1 minut bagud.

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

Opvarmning af benmusklerne

1. Stå på det ene ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm op fra gulvet.
2. Lav så cirkelbevægelser med den løftede fod i en retning og skift retning efter et par sekunder.
3. Skift derefter over til det andet ben og gentag denne øvelse.
4. Løft benene efter hinanden og gå et par skridt på stedet. Sørg for, kun at løfte benene så langt, at du godt kan holde balancen.

Øvelsesforslag

I det følgende vises nogle af de mange øvelser.

Træning af de forreste mavemusklers (afb. I)

Udgangsstilling

1. Tilpas højden på forreste standben efter din højde.
2. Fastgør fødderne under nederste tværstang og anbring knæene under øverste tværstang.
3. Sæt dig ret op i denne stilling på træningsbænken.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklernes og sænk langsomt overkroppen bagud, indtil den ligger parallelt med gulvet.
5. Hold spændingen og flyt overkroppen omkring 45° opad.
6. Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Undgå at svaje i ryggen og hold hele tiden mavemusklernes spændte under øvelsen.

Træning af de forreste og de sidelæns liggende mavemusklers (afb. J)

Udgangsstilling

1. Tilpas højden på forreste standben efter din højde.
2. Fastgør fødderne under nederste tværstang og anbring knæene under øverste tværstang.
3. Sæt dig ret op i denne stilling på træningsbænken.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklernes og sænk langsomt overkroppen bagud, indtil den ligger parallelt med gulvet.
5. Hold spændingen og flyt overkroppen omkring 45° opad.
6. Drej overkroppen skiftevis til venstre og højre.
7. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Undgå at svaje i ryggen og hold hele tiden mavemusklernes spændte under øvelsen.

Træning af de nederste mavemusklers (afb. K)



OBS! Håndtaget (2) skal under denne øvelse fastgøres sådan, at justeringskruen peger væk fra understyret og aldrig mod kontaktfladen.

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på træningsbænken med hovedet opad. Hovedet må ikke rage ud over træningsbænkens overflade.
2. Hen over hovedet griber du fat i håndtagene på øverste tværstang.

Slutstilling

3. Spænd dine mavemusklers og træk benene opad. Knæene peger i retning af hovedet.
4. Sænk igen benene, indtil de er kort over gulvet (ingen kontakt).
5. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Undgå at svaje i ryggen og hold hele tiden mavemusklernes spændte under øvelsen.



OBS! Øvelsen kan være begrænset mulig eller umulig for personer, der er mere end 190 cm i højden.

Træning af skulder-, arm-, bryst- og mavemusklers (afb. L)

Udgangsstilling

1. Stil dig med blikket mod stangensiden med det ene ben ved siden af træningsbænken, mens det andet ben knæler på bænken.
2. Tag den korte håndvægt i den hånd, der vender væk fra træningsbænken. Hold godt fast i øverste tværstang med den anden hånd.

Slutstilling

3. Spænd arm- og mavemusklernes.
4. Før armen i en rolig bevægelse sidelæns ca. 90° opad samtidigt med at hånden med håndvægten vender lodret nedad.
5. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Bevægelsen udgår kun fra skulderen.

Træning af biceps (forreste overarmmuskler) (afb. M)



OBS! Vær opmærksom på træningsbåndenes maksimale stræklængde.

Udgangstilling

1. Stil dig vendt mod stangensiden på træningsbænkens standben for at sikre en solid kontakt med gulvet.
2. Grib fat i ekspanderhåndtagene med håndfladerne vendt opad.

Slutstilling

3. Spænd arm- og mavemusklerne.
4. Før ekspanderne opad samtidigt med rolige bevægelser. Albuerne ligger tæt ind til kroppen.
5. Sørg for en rolig, kontrolleret bevægelse, når armene sænkes nedad. Sænk kun ekspanderne så langt ned, at de stadig er spændte.
6. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Gennemfør øvelsen langsomt.

Træning af arm- og skuldermuskler (afb. N)

Udgangstilling

1. Tag de korte håndvægte i hænderne og sæt dig på træningsbænken med ryggen til stangensiden.
2. Støt med fødderne på gulvet.
3. Før underarmene med håndvægtene vendt opad og sidelæns væk fra kroppen til udgangsstillingen.

Slutstilling

4. Spænd armmusklerne.
5. Løft overarmene, indtil håndvægtene er i hovedhøjde.
6. Sænk armene tilbage til udgangsstillingen med en rolig bevægelse.
7. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Gennemfør øvelsen langsomt.

Træning af mavemusklerne (afb. O)

Udgangstilling

1. Tilpas højden på forreste standben efter din højde.
2. Tag de korte håndvægte i hænderne, og læg dig på ryggen på træningsbænken. Håndfladerne vender ind mod kroppen.

3. Fastgør fødderne under nederste tværstang og anbring knæene under øverste tværstang.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklerne og løft overkroppen med omkring 45°.
5. Albuerne ligger ind til kroppen, underarmene vender fremad.
6. Stræk armene fremad på skift i synsretningen fra kroppen. Overkroppen forbliver lige og hovedet på linje med din rygsøjle.
7. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Undgå at svaje i ryggen og hold hele tiden mavemusklerne spændte under øvelsen.

Træning af de øverste brystmuskler (afb. P)

Udgangstilling

1. Læg dig med ryggen på træningsbænken. Hovedet vender opad til stangensiden.
2. Støt på gulvet med hælene.
3. Tag håndvægtene i hænderne.
4. Hold armene ud til siden med håndfladerne vendt mod kroppen i en lille vinkel. Hænderne er på højde med hovedet.

Slutstilling

5. Spænd arm- og mavemusklerne.
6. Før samtidigt armene lodret opad i en rolig bevægelse, indtil de rører håndvægtene. Bevægelsen udgår kun fra skuldrene. Armenes holdning forbliver uændret.
7. Bliv et øjeblik i denne stilling og sænk så armene langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Gennemfør øvelsen langsomt.

Strækning

Brug efter hver træning tilstrækkelig tid til at lave strækøvelser. I det følgende beskriver vi en simpel øvelse. Lav efter træningen en strækøvelse 3 gange pr. side à 30-40 sekunder.

Nakkemusklер

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt til venstre først, derefter til højre. Halsens sider strækkes med denne øvelse.

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

1. Stil dig ret op og løft en fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser først i én, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene bliver ved med at være parallelle med hinanden. Bækkenet skubbes fremad, overkroppen bliver ved med at være oprejst.

Pleje, opbevaring

Glem venligst aldrig, at regelmæssig vedligeholdelse og rengøring bidrager til sikkerheden og vedligeholdelse af deres håndvægtbænk. Opbevar artiklen altid tørt og rent i et tempereret rum.

VIGTIGT! Rengør kun med vand; aldrig med stærke plejemidler. Tørres efterfølgende af med en rengøringsklud.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter. Emballagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder. Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.

3 års garanti

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt. Opbevar venligst kvitteringen fra købet.


Garantien gælder kun for materiale- og fabriktionsfejl og bortfalder ved misbrug eller uhensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 277807

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

Reserve dele til deres produkt finder de også under:
www.delta-sport.com, rubrik service - reservedelservice Lidl



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement le mode d'emploi suivant.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.

Veillez conserver ce mode d'emploi. Transmettez tous les documents en cas de cessation du produit à une tierce personne.



Le non-respect des consignes de sécurité peut conduire à de graves blessures.

Volume de livraison/ Description des pièces (fig. A)

- (1) 1 x Pied d'appui avec bandes d'entraînement
- (2) 1 x Poignée
- (3) 2 x Grands écrous en plastique
- (4) 1 x Boulon de montage
- (5) 1 x Goupille de sécurité
- (6) 2 x Rondelle
- (7) 1 x Repose-pieds
- (8) 2 x Haltères
- (9) 1 x Barre
- (10) 1 x Banc d'entraînement
- (11) 1 x Six pans SW 6
- (12) 1 x Clé mixte SW 17
- 1 x Instructions d'utilisation

Données techniques



Charge max. totale de l'utilisateur : 110 kg



Charge max. complémentaire autorisée 3 kg !

Poids du banc d'entraînement (sans haltères) : env. 8 kg

Poids haltères : env. 3 kg

Dimensions : monté env. 136 x 57 x 64-78 cm (L x l x h)

Appareil d'entraînement de la classe H (Usage domestique)



Veillez noter qu'en raison des propriétés des bandes élastiques d'entraînement, les forces du tableau peuvent être différentes des forces réelles.

Tableau des forces de traction des extenseurs

Longueur d'extension (cm) env.	120	140	160	185	190
Force (N) env.	38	46	54	64	66

Utilisation conforme

L'article a uniquement été conçu comme appareil d'entraînement dans un environnement privé. L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques ou commerciales.




Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Cet article n'est pas un jouet ! Il ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves. En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Respectez la capacité de charge maximale autorisée de 110 kg. Un dépassement de la limite de poids peut entraîner une détérioration du produit et de ses fonctions.
- Les femmes enceintes ne doivent faire l'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin.
- Une zone de 0,6 m environ doit être dégagée de tout obstacle autour de la zone d'entraînement (fig. Q).

- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Ne jamais utiliser l'article à proximité de feux ouverts ou de fours.
- Maintenez toujours les élastiques tendus et veillez à ne pas glisser !
- Ramenez toujours les élastiques en position initiale lentement et tendus.
- Ne jamais fixer les élastiques à des objets comme une table, une porte ou un palier.
- Ne jamais tirer les élastiques en direction du visage et ne jamais les enrouler autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Ne pas utiliser les élastiques à d'autres fins, par exemple comme câble tendeur, câble de remorquage ou autre objet similaire.
- La longueur d'extension maximale des élastiques de musculation est de 190 cm. Ne dépassez cette longueur d'extension pour aucun exercice !
- Les supports pour haltère doivent uniquement être lésés avec les haltères fournis (1,5 kg chacun).
- Seuls les haltères et l'extenseur fournis doivent être utilisés.

 **Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !**

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage : il existe un risque d'étouffement !
- Les parents et autres surveillants doivent prendre conscience de leur responsabilité puisque, en raison de l'instinct de jeu naturel et du désir d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations et des types de comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants près de l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et physique et surtout de leur tempérament. Le cas échéant, vous devez surveiller les enfants et surtout leur indiquer comment utiliser correctement l'appareil. Cet appareil d'entraînement n'est absolument pas un jouet.

- En cas de non-utilisation, rangez-le hors de portée des enfants. Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Indiquez clairement aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

 **Risque causé par l'usure**

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si l'absence de dommages et d'usure y est régulièrement vérifiée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !
- Contrôlez également les éléments sujets à l'usure : rouleaux en mousse, barres de sécurité de la surface d'assise et joints du banc de musculation.

 **Comment éviter les dégâts matériels**

- Protégez l'article des rayons du soleil.
- Évitez le contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que la zone d'entraînement soit dégagée de tout objet pointu.
- Si le sol est fragile, veillez à utiliser un support correspondant pour protéger le sol des dommages.

Montage

Le banc d'entraînement est en grande partie déjà prémonté. Seul le pied d'appui avant doit y être monté.

Outil nécessaire

1 x Six pans creux SW 6

1 x Clé mixte SW 17

Étape 1 (fig. B, C, D)

Poussez le pied d'appui (1) dans la barre (9) et fixez-la avec le repose-pied (7) et l'écrou en plastique (3).

Indication : en fonction de votre taille et de l'exercice, vous pouvez régler en hauteur le repose-pied (7) et le banc de musculation (10). Veillez à bien resserrer la vis après le réglage.

Étape 2 (fig. E)

Montez alors le tube d'appui au banc d'entraînement (10).

Étape 3 (fig. F)

Fixez le tube d'appui (1/9) avec le boulon de montage fourni (4) et serrez-le fermement.

Étape 4 (fig. G)

Fixez ensuite la goupille de sécurité (5) comme illustré.

Attention ! La goupille contrecarre le rabatement complet du pied d'appui.

Étape 5 (fig. H)

Fixez la poignée (2) au bout supérieur du pied d'appui (1/9), fixez-le ensuite avec le 2ème écrou en plastique (3) et la rondelle (6) fournis.

Attention ! Fixez la poignée (2) pour l'exercice K et N avec la vis de réglage montrant vers l'extérieur. La vis de réglage montre vers le support du banc pour tous les autres exercices.

Étape 6

Un support de rangement pour les haltères se trouve sous le banc d'entraînement. Tournez les supports vers le bas et vissez-les à fond.

Mécanisme de rabatement

Retirez la goupille de sécurité (5) et glissez le pied d'appui légèrement vers l'avant afin de rabattre le pied d'appui vers l'intérieur.

Consignes pour l'entraînement

Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.

- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois, faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Définissez-vous même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez lentement avec 2 à 3 exercices de 10 minutes chacun par semaine et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus vous ferez les exercices fréquemment et régulièrement, plus vous vous sentirez bien et en forme.



Attention ! Évitez de vous entraîner avec trop d'intensité !

- Si vous commencez l'entraînement, 2-3 minutes par exercice suffisent. Si vous vous entraînez tous les jours, vous pouvez augmenter cette durée à 5-10 minutes au bout d'une semaine environ. La durée maximale d'entraînement ne doit cependant pas dépasser une heure.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.



Attention !

En cas de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.

Échauffement

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

Échauffement des muscles du cou et de la nuque

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

Échauffement des bras et des épaules

1. Décrivez des cercles avec vos deux épaules en même temps vers l'avant.
2. Changez de sens au bout d'une minute.

3. Ensuite, tirez les épaules vers les oreilles et laissez retomber les épaules.
4. Décrivez à tour de rôle avec votre bras gauche et votre bras droit des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Échauffement des muscles des jambes

1. Mettez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe, avec le genou fléchi, à environ 20 cm du sol.
2. Avec le pied relevé, décrivez d'abord des cercles dans un sens, puis changez de sens au bout de quelques secondes.
3. Ensuite, changez de jambe et répétez l'exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne pas lever les jambes trop haut de sorte à bien pouvoir garder l'équilibre.

Suggestions d'exercices

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

Entraînement des muscles abdominaux avant (fig. I)

Position de départ

1. Réglez la hauteur du pied avant du banc à votre taille.
2. Bloquez les pieds sous la barre transversale inférieure et placez les genoux sous la barre transversale supérieure.
3. Asseyez-vous droit dans cette position sur le banc de musculation.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux et descendez le buste lentement vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
5. Maintenez la contraction et déplacez votre buste d'environ 45 ° vers le haut.
6. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : évitez de cambrer les reins et gardez constamment les abdominaux contractés pendant l'exercice.

Entraînement des muscles abdominaux antéro-latéraux (fig. J)

Position de départ

1. Réglez la hauteur du pied avant du banc à votre taille.
2. Bloquez les pieds sous la barre transversale inférieure et placez les genoux sous la barre transversale supérieure.
3. Asseyez-vous droit dans cette position sur le banc de musculation.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux et descendez le buste lentement vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
5. Maintenez la contraction et déplacez votre buste d'environ 45 ° vers le haut.
6. Tournez alors à tour de rôle le buste vers la gauche et vers la droite.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : évitez de cambrer les reins et gardez constamment les abdominaux contractés pendant l'exercice.

Entraînement des muscles abdominaux inférieurs (fig. K)



Attention ! Pour cet exercice, la poignée (2) doit être fixée de sorte que la vis de réglage soit dirigée à l'opposé de l'appareil et jamais en direction de la surface d'assise.

Position de départ

1. Allongez-vous avec le dos sur le banc et la tête vers le haut. La tête ne doit pas dépasser de la surface d'assise du banc de musculation.
2. Attrapez les poignées de la barre transversale la plus haute au-dessus de votre tête.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les jambes vers le haut. Les genoux sont dirigés vers la tête.
4. Redescendez les jambes jusqu'à quasiment atteindre le sol (sans le toucher).

5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : évitez de cambrer les reins et gardez constamment les abdominaux contractés pendant l'exercice.



Attention ! L'exécution de cet exercice est éventuellement limitée ou impossible pour les personnes mesurant plus de 190 cm.

Entraînement des muscles des épaules, des bras, du thorax et des abdominaux (fig. L)

Position de départ

1. Placez une jambe sur le côté près du banc de musculation et agenouillez l'autre jambe sur le banc. Le regard est tourné vers la barre.
2. Prenez l'haltère court dans la main non posée sur l'appareil. Avec l'autre main, tenez fermement la barre transversale la plus haute.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et des abdominaux.
4. Dans un mouvement lent, amenez les bras latéralement vers le haut à environ 90 ° tandis que la main avec l'haltère est perpendiculairement tournée vers le bas.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : le mouvement part uniquement de l'épaule.

Entraînement des biceps (muscles avant du haut du bras) (fig. M)



Attention ! Faites attention à la longueur d'extension maximale des élastiques de musculation.

Position de départ

1. Comme montré, placez-vous face à la barre, sur le pied du banc de musculation pour garantir un contact stable avec le sol.
2. Avec les paumes des mains tournées vers le haut, attrapez les poignées de l'extenseur.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et des abdominaux.
4. Amenez en même temps l'extenseur vers le haut avec des mouvements lents. Les coudes sont collés au corps.

5. Maintenez un mouvement lent et contrôlé lorsque vous descendez les bras. Descendez l'extenseur jusqu'à ce qu'il puisse encore rester tendu.

6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez l'exercice lentement.

Entraînement des muscles des bras et des épaules (fig. N)

Position de départ

1. Prenez les haltères courts dans les mains et asseyez-vous sur le banc de musculation avec le dos face à la barre.
2. Prenez appui sur le sol avec les pieds.
3. Amenez les avant-bras avec les haltères tournés vers le haut sur le côté, loin du corps, en position de départ.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras.
5. Levez le haut des bras jusqu'à ce que les haltères se trouvent à hauteur de la tête.
6. Dans un mouvement lent, redescendez les bras dans la position de départ.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez l'exercice lentement.

Entraînement des muscles abdominaux (fig. O)

Position de départ

1. Réglez la hauteur du pied avant du banc à votre taille.
2. Prenez les haltères courts dans les mains et allongez-vous avec le dos sur le banc de musculation. Les paumes des mains sont tournées vers le corps.
3. Bloquez les pieds sous la barre transversale inférieure et placez les genoux sous la barre transversale supérieure.

Position finale

4. Contractez les abdominaux et soulevez le buste à environ 45 °.
5. Les coudes sont près du corps, les avant-bras sont dirigés vers l'avant.

6. Tendez les bras à tour de rôle dans la direction du regard, vers l'avant en partant du corps. Le buste reste alors droit et la tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.

7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : évitez de cambrer les reins et gardez constamment les abdominaux contractés pendant l'exercice.

Entraînement des muscles supérieurs du thorax (fig. P)

Position de départ

1. Allongez-vous avec le dos sur le banc de musculation. La tête est tournée vers le haut, en direction de la barre.

2. Prenez appui sur le sol avec les talons.

3. Prenez les haltères dans les mains.

4. Gardez les bras légèrement pliés sur le côté, avec les paumes des mains tournées vers le corps. Les mains se trouvent à hauteur de la tête.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et des abdominaux.

6. Dans un mouvement lent, amenez en même temps les bras verticalement vers le haut jusqu'à ce que les haltères se touchent. Le mouvement part uniquement des épaules. La position des bras reste inchangée.

7. Restez un moment dans cette position, puis tendez de nouveau les bras lentement dans la position initiale.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez l'exercice lentement.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous un exercice simple à faire. Après l'entraînement, faites l'exercice d'étirement 3 fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.

2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.

3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.

4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.

2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.

3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles.

Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Entretien, entreposage

Merci de garder à l'esprit qu'un entretien et un nettoyage régulier contribuent à la sécurité et à la conservation de votre banc à haltères. Toujours conserver l'article au sec et au propre dans une pièce tempérée.

IMPORTANT ! Ne nettoyez qu'avec de l'eau, jamais avec des agents nettoyants agressifs. Sécher ensuite avec un chiffon de nettoyage.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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

3 ans de garantie

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L211-16 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 L211-4 à L211-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L211-4 du Code de la consommation

Le vendeur est tenu de livrer 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 L211-5 du Code de la consommation

Pour être conforme au contrat, le bien doit :

- 1° Être propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- correspondre à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- présenter 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 présenter 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 L211-12 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 : 277807

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Veuillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : www.delta-sport.com, rubrique Service - Service des pièces de rechange Lidl



Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.



Indien de veiligheidsadviezen niet opgevolgd worden, kan dit tot ernstige blessures leiden.

Omvang van de levering/beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- (1) 1 x Standvoet met trainingsbanden
- (2) 1 x Handgreep
- (3) 2 x Grote kunststof moeren
- (4) 1 x Montagebout
- (5) 1 x Veiligheidsborgpen
- (6) 2 x Onderlegplaatje
- (7) 1 x Voetensteun
- (8) 2 x Halters
- (9) 1 x Stang
- (10) 1 x Trainingsbank
- (11) 1 x Binnenzeskant SW 6
- (12) 1 x Steeksleutel SW 17
1 x Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Max. gebruikersgewicht: 110 kg



Max. toegestane extra gewicht 3 kg!

Gewicht trainingsbank (zonder hantels): ca. 8 kg

Gewicht hantels: ca. 3 kg

Afmetingen: opgebouwd

ca. 136 x 57 x 64-78 cm (l x b x h)

Trainingstoestel uit de klasse H

(Voor gebruik thuis)



Gelieve in acht te nemen dat omwille van de materiaaleigenschappen van de trainingsbanden de krachtwaarden in de tabel van de effectieve krachtwaarden kunnen afwijken.

Krachttabel trainingsbanden

Gestreekte lengte (cm) ca.	120	140	160	185	190
Kracht (N) ca.	38	46	54	64	66

Doelmatig gebruik

Het product is uitsluitend bedoeld als trainingstoestel voor privé-gebruik. Het product is niet geschikt voor een professionele of therapeutische doeleinden.



Veiligheidsinstructies

Gevaar voor blessures!

- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van volwassenen en mag niet als speelgoed gebruikt worden.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen.
Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Neem de maximaal toelaatbare belastbaarheid van 110 kg in acht. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan tot de beschadiging van het product leiden en een nadelige invloed op de werking hebben.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. Q).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.

- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Gebruik het artikel nooit in de nabijheid van open vuur of kachels/haarden.
- Houd de banden altijd gespannen en let erop, niet weg te glijden!
- Breng de banden altijd langzaam en onder spanning terug tot in de beginpositie.
- Bevestig de banden nooit aan voorwerpen zoals bv. een tafel, een deur of een trapportaal.
- Trek de banden nooit in de richting van gezicht en wikkel ze nooit rond uw hoofd, hals of borstkas.
- Gebruik de banden niet voor andere doeleinden zoals bv. als spankabel, sleepkabel of dergelijke.
- De max. streklengte van de trainingsbanden bedraagt 190 cm. Overschrijd deze streklengte bij geen enkele oefening!
- De haltersteunen mogen uitsluitend met de bijgeleverde halters belast worden (elk 1,5 kg).
- Alleen de bijgeleverde halters en expanders mogen gebruikt worden.

Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures voor kinderen!

- Houd verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere toezichhoudende personen dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid, omdat er omwille van de bij kinderen aanwezige, natuurlijke speeldrift en de voor kinderen typische zin om te experimenteren rekening moet gehouden worden met situaties en gedragingen, waarvoor de trainingstoestellen niet gebouwd zijn.
- Als u kinderen aan het toestel laat komen, dient u met hun psychische en fysieke ontwikkeling en vooral met hun temperament rekening te houden. U dient op de kinderen eventueel toezicht uit te oefenen en hen vooral op het correcte gebruik van het apparaat te wijzen. Als speelgoed is dit trainingstoestel in geen geval geschikt.

- Bij niet-gebruik ontoegankelijk voor kinderen opbergen. Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaar voor blessures uit te sluiten.
- Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.

Gevaar door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Controleer ook de voor slijtage vatbare onderdelen: schuimstofrollen, veiligheidsspinnen van de stoel- en rugsteunen en de scharnieren van de halterbank.

Preventie van materiële schade

- Bescherm het artikel tegen zonnestralen.
- Contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen vermijden. Let erop dat uw trainingsbereik vrij van puntige voorwerpen is.
- Let bij gevoelige vloeren op een passende onderlegger om uw vloer tegen beschadigingen te beschermen.

Montage

De trainingsbank is voor het grootste gedeelte reeds gemonteerd. U hoeft alleen nog maar de voorste standbuis te monteren.

Benodigd gereedschap

- 1 x Binnenzeskant SW 6
- 1 x Steeksleutel SW 17

Stap 1 (afb. B, C, D)

Schuif de standvoet (1) in de stang (9) en fixeer deze verbinding met de voetensteun (7) en de kunststof moer (3).

Tip: Afhankelijk van uw lichaamslengte en de oefening kunt u de positie van de voetensteun (7) en de trainingsbank (10) in de hoogte verstellen. Let u erop dat u na het verstellen de verbinding weer vastzet.

Stap 2 (afb. E)

Monteer vervolgens de zojuist gemonteerde standbuis aan de trainingsbank (10).

Stap 3 (afb. F)

Bevestig de standbuis (1/9) met de meegeleverde montagebout (4) en draai deze stevig vast.

Stap 4 (afb. G)

Vervolgens bevestigt u de veiligheidsborgpen (5) zoals weergegeven.

Opmerking! Deze borgpen voorkomt het in elkaar vouwen van de complete standvoet.

Stap 5 (afb. H)

Bevestig de handgreep (2) aan het bovenste uiteinde van de standbuis (1/9) en bevestig deze met de 2de kunststof moer (3) en het onderlegplaatje (6) die meegeleverd werden.

Opmerking! Voor oefening K en N bevestigt u de handgreep (2) met de instelschroef naar buiten gericht. Voor alle andere oefeningen is de instelschroef richting de bank gericht.

Stap 6

Onder de trainingsbank bevindt zich een opberghouder voor de hantels. Draai de grepen naar beneden en schroef deze vast.

Klapmechanisme

Om de standvoet in te klappen trekt u de veiligheidsborgpen (5) eruit en schuift u de standvoet een beetje naar voren. Vervolgens kunt u de standvoet inklappen.

Trainingsinstructies

De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.

- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.

- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer per week, telkens 10 minuten lang, en voer de frequentie en de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op. Hoe vaker en regelmatig u de oefeningen doet, hoe fitter en beter u zich voelt.



Let op! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!

- Wanneer u met de training begint, volstaan 2-3 minuten per oefening. Bij een dagelijkse training kunt u de duur na ongeveer één week tot 5-10 minuten verlengen. De maximale trainingstijd mag echter niet meer dan 1 uur bedragen.
- Neem tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes en drink genoeg.



Let op!

Bij klachten of wanneer u zich onwel voelt, beëindigt u onmiddellijk de oefeningen en contacteert u uw arts.

Opwarmen

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

Opwarmen van de hals- en nekspieren

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

Opwarmen van de armen en schouders

1. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren.

2. Wissel na één minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders richting oren en laat uw schouders weer zakken.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na ca. 1 minuut achterwaarts.

Belangrijk: vergeet niet, rustig verder te ademen!

Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en breng het andere been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens het ene en dan het andere been omhoog en zet ter plaatse enkele stappen. Let erop dat u uw benen slechts zodanig omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt houden.

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Training van de voorste buikspieren (afb. I)

Beginpositie

1. Stel de hoogte van de voorste staander op uw lichaamslengte in.
2. Zet uw voeten onder de onderste dwarsstang vast en positioneer uw knieën onder de bovenste dwarsstang.
3. Ga in deze positie rechtop op de trainingsbank staan.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan en laat uw bovenlichaam langzaam naar achter zakken totdat het zich evenwijdig met de grond bevindt.
5. Handhaaf de spanning en beweeg uw bovenlichaam ongeveer 45° naar boven.
6. Blijf even in deze positie en ga dan weer terug naar de beginpositie.
7. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening doorlopend uw buikspieren aangespannen.

Training van de voorste en zijdelingse buikspieren (afb. J)

Beginpositie

1. Stel de hoogte van de voorste staander op uw lichaamslengte in.
2. Zet uw voeten onder de onderste dwarsstang vast en positioneer uw knieën onder de bovenste dwarsstang.
3. Ga in deze positie rechtop op de trainingsbank staan.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan en laat uw bovenlichaam langzaam naar achter zakken totdat het zich evenwijdig met de grond bevindt.
5. Handhaaf de spanning en beweeg uw bovenlichaam ongeveer 45° naar boven.
6. Draai daarbij uw bovenlichaam beurtelings naar links en naar rechts.
7. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening doorlopend uw buikspieren aangespannen.

Training van de onderste buikspieren (afb. K)



Let op! De handgreep (2) moet bij deze oefening zodanig bevestigd worden, dat de stelschroef van het toestel weg en nooit naar het draagvlak wijst.

Beginpositie

1. Ga met uw hoofd naar boven ruggelings op trainingsbank liggen. Het hoofd mag niet boven de trainingsbanksteun uitsteken.
2. Grijp boven uw hoofd uit de handgrepen van de bovenste dwarsstang vast.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en trek uw benen naar boven. Uw knieën wijzen in de richting van uw hoofd.
4. Laat uw benen tot kort vóór de grond weer zakken (geen contact).
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening doorlopend uw buikspieren aangespannen.



Let op! Het is mogelijk dat personen met een lichaamslengte van meer dan 190 cm de oefening eventueel in slechts beperkte mate of helemaal niet kunnen doen.

Training van uw schouder-, arm-, borst- en buikspieren (afb. L)

Beginpositie

1. Ga met zicht op de zijkant van de stang met één been zijdelings naast de trainingsbank staan, terwijl het andere been daarop knielt.
2. Neem de korte halter in de van het toestel afgewende hand. Houd u met de andere hand aan de bovenste dwarsstang vast.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren aan.
4. Breng uw arm met een rustige beweging zijdelings ongeveer 90° naar boven, terwijl uw hand met de halter verticaal naar onder wijst.
5. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: de beweging gaat alleen vanuit de schouder.

Training van de biceps (voorste bovenarmspieren) (afb. M)



Let op! Let op de maximale streklengte van de trainingsbanden.

Beginpositie

1. Ga, zoals afgebeeld, afgewend van de kant van de stang op de staander van de trainingsbank staan om een vast contact met de grond te garanderen.
2. Grijp met de handpalmen naar boven wijzend de handgrepen van de expander vast.

Eindpositie

3. Span uw arm- en buikspieren aan.
4. Breng de expanders met rustige bewegingen gelijktijdig naar boven. Uw ellebogen liggen dicht tegen uw lichaam.

5. Houd bij het neerlaten van uw armen een rustige, gecontroleerde beweging aan. Laat de expanders slechts zodanig zakken, dat ze nog onder spanning staan.
6. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: doe de oefening langzaam.

Training van de arm- en schouderspieren (afb. N)

Beginpositie

1. Neem de korte halters in uw handen en ga met uw rug aan de kant van de stang op trainingsbank zitten.
2. Steun met uw voeten op de grond.
3. Breng uw onderarmen met de halter naar boven wijzend zijwaarts van uw lichaam weg tot in de beginpositie.

Eindpositie

4. Span uw armspieren aan.
5. Breng uw bovenarmen omhoog totdat de halters zich ter hoogte van uw hoofd bevinden.
6. Laat met een rustige beweging uw armen weer tot in de beginpositie zakken.
7. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: doe de oefening langzaam.

Training buikspieren (afb. O)

Beginpositie

1. Stel de hoogte van de voorste staander op uw lichaamslengte in.
2. Neem de korte halters in uw handen en ga ruggelings op de trainingsbank liggen. De handpalmen wijzen naar uw lichaam.
3. Zet uw voeten onder de onderste dwarsstang vast en positioneer uw knieën onder de bovenste dwarsstang.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan en breng uw bovenlichaam ongeveer 45° omhoog.
5. Uw ellebogen liggen tegen uw lichaam, uw onderarmen wijzen naar voren.
6. Strek uw armen beurtelings in kijkrichting van het lichaam naar voren. Uw bovenlichaam blijft daarbij recht en uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.

7. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening doorlopend uw buikspieren aangespannen.

Training van de bovenste borstspieren (afb. P)

Beginpositie

1. Ga met uw rug op de trainingsbank liggen. Uw hoofd wijst naar boven naar de kant van de stang.
2. Steun met uw hielen op de grond.
3. Neem de halters in uw handen.
4. Houd uw armen met uw handpalm naar uw lichaam wijzend lichtjes gebogen opzij. Uw handen bevinden zich ter hoogte van uw hoofd.

Eindpositie

5. Span uw arm- en buikspieren aan.
6. Breng uw armen gelijktijdig met een rustige beweging verticaal naar boven totdat de halters elkaar raken. De beweging gaat alleen vanuit de schouders. De houding van uw armen blijft dezelfde.
7. Blijf even in deze positie en laat dan uw armen langzaam tot in de beginpositie zakken.
8. Herhaal deze oefening 10 -15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: doe de oefening langzaam.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u een eenvoudige oefening. Doe na de training de stretchoefening 3 keer per zijde à 30-40 seconden.

Nekspieren

1. Neem een ontspannen houding aan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanen van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.

2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met de linkerhand de rechterelleboog vast en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

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

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

Onderhoud, opbergen

Vergeet alstublieft nooit, dat een regelmatig onderhoud en reiniging bijdragen tot de veiligheid en de levensduur van uw hantelbank. Het artikel altijd droog en schoon bij kamertemperatuur bewaren.

BELANGRIJK! Alleen met water reinigen, nooit met bijtende reinigingsmiddelen. Vervolgens met een schoonmaakdoekje afdrogen.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

3 jaar garantie

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 277807

BE Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Reserve-onderdelen voor uw product vindt u ook via:
www.delta-sport.com, rubriek Service - reserve-onderdelen-service Lidl



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 Bedienungsanleitung.

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



Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- (1) 1 x Standfuß mit Trainingsbändern
- (2) 1 x Handgriff
- (3) 2 x große Kunststoffmuttern
- (4) 1 x Montagebolzen
- (5) 1 x Sicherungssplint
- (6) 2 x Unterlegscheibe
- (7) 1 x Fußauflage
- (8) 2 x Hanteln
- (9) 1 x Stange
- (10) 1 x Trainingsbank
- (11) 1 x Innensechskant SW 6
- (12) 1 x Maulschlüssel SW 17
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten



Max. Benutzerbelastung: 110 kg



Max. zusätzlich erlaubte Last 3 kg!

Gewicht Trainingsbank (ohne Hanteln): ca. 8 kg

Gewicht Hanteln: ca. 3 kg

Maße: aufgebaut ca. 136 x 57 x 64-78 cm
(L x B x H)

Trainingsgerät der Klasse H (Heimbereich)



Bitte beachten Sie, aufgrund der Materialeigenschaften der Fitnessbänder können die Kraftwerte in der Tabelle von den tatsächlichen Kraftwerten abweichen.

Krafttabelle Trainingsbänder

Strecklänge (cm) ca.	120	140	160	185	190
Kraft (N) ca.	38	46	54	64	66

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist ausschließlich als Trainingsgerät für den privaten Gebrauch konzipiert. Der Artikel ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 110 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. Q).
- 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 niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Halten Sie die Bänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Bänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Befestigen Sie die Bänder niemals an Gegenständen wie z.B. einem Tisch, einer Tür oder einem Treppenabsatz.
- Ziehen Sie die Bänder niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Bänder nicht für andere Zwecke wie z.B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches.
- Die max. Strecklänge der Trainingsbänder beträgt 190 cm. Überschreiten Sie diese Strecklänge bei keiner Übung!
- Die Hantelaufgaben dürfen nur mit den mitgelieferten Hanteln belastet werden (jeweils 1,5 kg).
- Es dürfen nur die mitgelieferten Hanteln und Expander verwendet werden.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Kontrollieren Sie auch die verschleißanfälligen Teile: Schaumstoffrollen, Sicherungsstifte der Sitz- und Rückenauflage und die Gelenke der Hantelbank.

Vermeidung von Sachschäden

- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Achten Sie bei empfindlichen Böden auf eine entsprechende Unterlage, um Ihren Boden vor Beschädigungen zu schützen.

Montage

Die Trainingsbank ist zum größten Teil bereits vormontiert. Lediglich das vordere Standrohr muss montiert werden.

Benötigtes Werkzeug

- 1 x Innensechskant SW 6
- 1 x Maulschlüssel SW 17

Schritt 1 (Abb. B, C, D)

Schieben Sie den Standfuß (1) in die Stange (9) und fixieren Sie diese Verbindung mit der Fußauflage (7) und der Kunststoffmutter (3).

Hinweis: Je nach Körpergröße und Übung können Sie die Position der Fußauflage (7) und die Trainingsbank (10) in der Höhe verstellen. Achten Sie darauf, dass Sie nach dem Verstellen die Verbindung wieder festziehen.

Schritt 2 (Abb. E)

Montieren Sie nun das gerade montierte Standrohr an der Trainingsbank (10).

Schritt 3 (Abb. F)

Befestigen Sie das Standrohr (1/9) mit dem mitgelieferten Montagebolzen (4) und ziehen Sie diesen fest an.

Schritt 4 (Abb. G)

Anschließend befestigen Sie den Sicherungssplint (5) wie dargestellt.

Hinweis! Dieser Splint verhindert ein Einklappen des kompletten Standfußes.

Schritt 5 (Abb. H)

Befestigen Sie den Handgriff (2) am oberen Ende des Standrohrs (1/9) und befestigen Sie ihn mit der zweiten Kunststoffmutter (3) und der Unterlegscheibe (6) aus dem Lieferumfang.

Hinweis! Für die Übungen K und N befestigen Sie den Handgriff (2) mit der Verstellerschraube nach außen zeigend. Für alle anderen Übungen zeigt die Verstellerschraube zur Bankauflage.

Schritt 6

Unter der Trainingsbank befindet sich eine Aufbewahrungshalterung für die Hanteln. Drehen Sie die Halter nach unten und schrauben Sie diese fest.

Klappmechanismus

Um den Standfuß einzuklappen, ziehen Sie den Sicherungssplint (5) ab und schieben Sie den Standfuß leicht nach vorne. Anschließend können Sie den Standfuß einklappen.

Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.



Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5 -10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.



Achtung!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Aufwärmen

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

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

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

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der 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 diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen 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 werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Training der vorderen Bauchmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Höhe des vorderen Standfußes auf Ihre Körpergröße ein.
2. Fixieren Sie die Füße unter der unteren Querstange und positionieren Sie die Knie unter der oberen Querstange.
3. Setzen Sie sich in dieser Position aufrecht auf die Trainingsbank.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten ab, bis er sich parallel zum Boden befindet.
5. Halten Sie die Anspannung und bewegen Sie Ihren Oberkörper um etwa 45° nach oben.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

Training der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Höhe des vorderen Standfußes auf Ihre Körpergröße ein.
2. Fixieren Sie die Füße unter der unteren Querstange und positionieren Sie die Knie unter der oberen Querstange.
3. Setzen Sie sich in dieser Position aufrecht auf die Trainingsbank.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten ab, bis er sich parallel zum Boden befindet.
5. Halten Sie die Anspannung und bewegen Sie Ihren Oberkörper um etwa 45° nach oben.
6. Drehen Sie dabei den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

Training der unteren Bauchmuskulatur (Abb. K)



Achtung! Der Haltegriff (2) muss bei dieser Übung so befestigt werden, dass die Verstellerschraube vom Gerät weg und nie zur Auflagefläche zeigt.


Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Kopf nach oben rücklings auf die Trainingsbank. Der Kopf darf nicht über die Trainingsbankauflage hinausragen.
2. Greifen Sie über Ihren Kopf hinweg die Haltegriffe der obersten Querstange.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihre Beine nach oben. Die Knie zeigen in Richtung Kopf.
4. Senken Sie die Beine bis kurz vor dem Boden (kein Kontakt) wieder ab.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

 **Achtung! Die Übung ist für Personen mit mehr als 190 cm Körpergröße evtl. nur eingeschränkt oder nicht durchführbar.**

Training der Schulter-, Arm-, Brust- und Bauchmuskulatur (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit Blick zur Stangenseite mit einem Bein seitlich neben die Trainingsbank, während das andere Bein darauf kniet.
2. Nehmen Sie die Kurzhantel in die dem Gerät abgewandte Hand. Halten Sie sich mit der anderen Hand an der obersten Querstange fest.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Führen Sie den Arm in einer ruhigen Bewegung seitlich um etwa 90° nach oben, während die Hand mit der Hantel senkrecht nach unten zeigt.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Die Bewegung geht allein von der Schulter aus.

Training des Bizeps (vordere Oberarmmuskulatur) (Abb. M)

 **Achtung! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Trainingsbänder.**

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich der Stangenseite zugewandt wie dargestellt auf den Standfuß der Trainingsbank, um einen festen Kontakt mit dem Boden zu gewährleisten.
2. Greifen Sie mit den Handinnenflächen nach oben zeigend die Expandergriffe.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.

4. Führen Sie die Expander mit ruhigen Bewegungen gleichzeitig nach oben. Die Ellenbogen liegen eng am Körper.
5. Halten Sie beim Runterlassen der Arme eine ruhige, kontrollierte Bewegung ein. Senken Sie die Expander nur so weit ab, dass Sie noch unter Spannung stehen.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch.

Training der Arm- und Schultermuskulatur (Abb. N)

Ausgangsposition

1. Nehmen Sie die Kurzhanteln in die Hände und setzen Sie sich mit dem Rücken zur Stangenseite auf die Trainingsbank.
2. Stützen Sie sich mit den Füßen am Boden ab.
3. Bringen Sie die Unterarme mit der Hantel nach oben zeigend seitlich vom Körper weg in die Ausgangsposition.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Heben Sie die Oberarme an, bis sich die Hanteln auf Kopfhöhe befinden.
6. Senken Sie in einer ruhigen Bewegung die Arme wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch.

Training der Bauchmuskulatur (Abb. O)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Höhe des vorderen Standfußes auf Ihre Körpergröße ein.
2. Nehmen Sie die Kurzhanteln in die Hände und legen Sie sich rücklings auf die Trainingsbank. Die Handinnenseiten zeigen zum Körper.
3. Fixieren Sie die Füße unter der unteren Querstange und positionieren Sie die Knie unter der oberen Querstange.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie den Oberkörper um etwa 45° an.

- Die Ellbogen liegen am Körper, die Unterarme zeigen nach vorn.
- Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd in Blickrichtung vom Körper nach vorne. Der Oberkörper bleibt dabei gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

Training der oberen Brustmuskulatur (Abb. P) Ausgangsposition

- Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Trainingsbank. Der Kopf zeigt nach oben zur Stangenseite.
- Stützen Sie sich mit den Fersen am Boden ab.
- Nehmen Sie die Hanteln in die Hände.
- Halten Sie die Arme mit der Handinnenseite zum Körper zeigend leicht angewinkelt zur Seite. Die Hände befinden sich in Höhe des Kopfes.

Endposition

- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Führen Sie die Arme gleichzeitig in einer ruhigen Bewegung senkrecht nach oben, bis sich die Hanteln berühren. Die Bewegung geht allein von den Schultern aus. Die Haltung der Arme bleibt unverändert.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie dann die Arme langsam bis in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch.

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Pflege, Lagerung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihrer Trainingsbank beitragen.

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z.B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar auf.

3 Jahre Garantie

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 277807

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Ersatzteile zu Ihrem Artikel finden Sie auch unter:
www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

