



LIEGESTÜTZGRIFFE 2ER-SET

DE AT CH

LIEGESTÜTZGRIFFE 2ER-SET

Gebrauchsanweisung

FR CH

BANDE ÉLASTIQUE

Notice d'utilisation

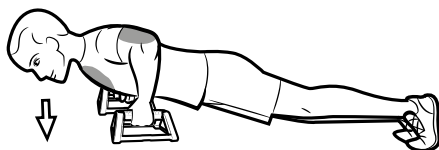
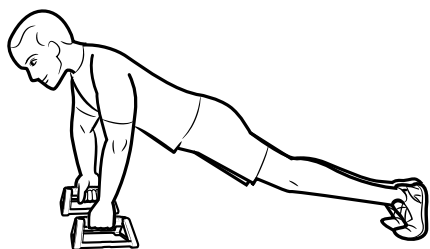
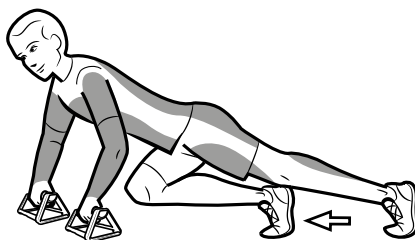
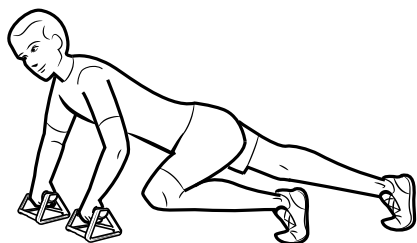
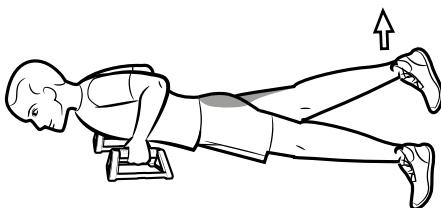
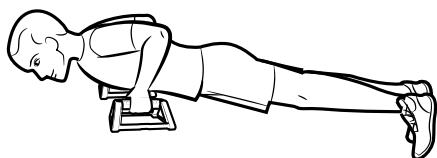
IT CH

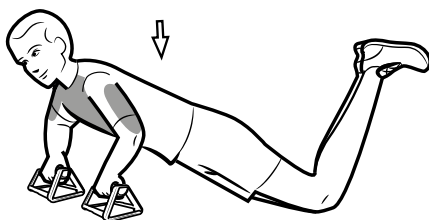
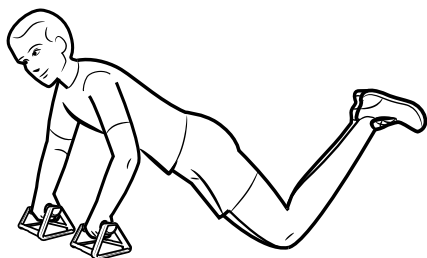
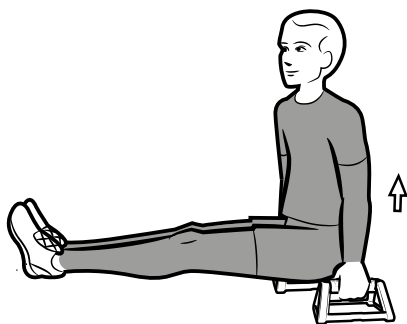
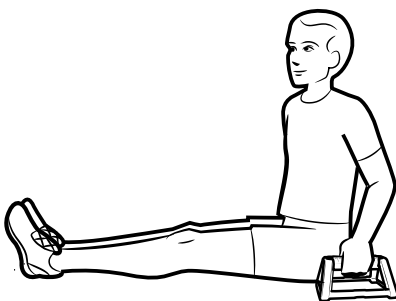
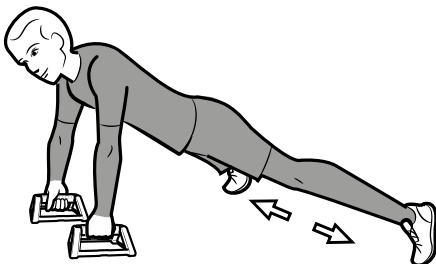
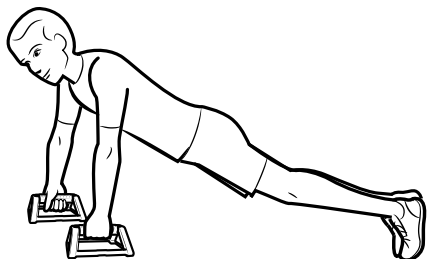
SET 2 MANIGLIE PER FLESSIONI

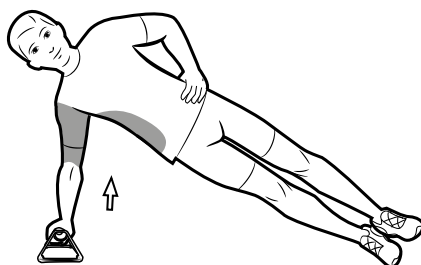
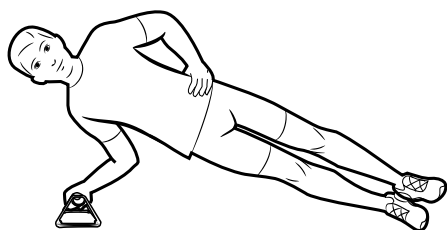
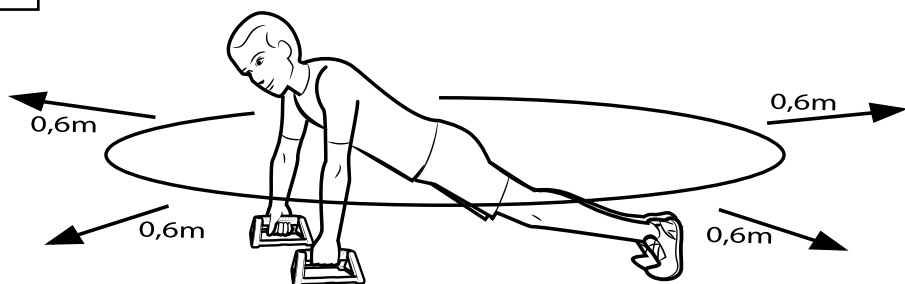
Istruzioni d'uso

IAN 518502_2501

DE AT CH
FR IT

A**B****C**

D**E****F**

G**H**

DE AT CH

Lieferumfang.....	6
Technische Daten	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	6
Sicherheitshinweise	6
Lebensgefahr!	6
Verletzungsgefahr!	6
Gefahren durch Verschleiß!	7
Allgemeine Trainingshinweise	7
Aufwärmen	7
Übungsvorschläge	8
Dehnen	10
Lagerung, Reinigung.....	10
Hinweise zur Entsorgung.....	10
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	10

IT CH

Contenuto della confezione.....	18
Dati tecnici	18
Utilizzo conforme	18
Indicazioni di sicurezza	18
Pericolo di morte!	18
Pericolo di ferirsi!	18
Pericoli dovuti all'usura!	19
Avvertenze generali sul training	19
Riscaldarsi	19
Esercizi proposti	20
Stretching.....	22
Conservazione, pulizia	22
Smaltimento.....	22
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	22

FR CH

Contenu de la livraison	12
Données techniques	12
Utilisation conforme	12
Consignes de sécurité	12
Danger de mort !	12
Risque de blessure !	12
Dangers liés à l'usure !	13
Consignes générales d'entraînement	13
Échauffement	13
Exemples d'exercice.....	14
Étirement	16
Stockage, nettoyage.....	16
Mise au rebut	16
Indications concernant la garantie et le service après-vente	16

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

2 x Liegestützgriff

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 19 x 11,7 x 8 cm (L x B x H)



Max. Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2025

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. H).
- 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 ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.

- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!



Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Weiter Liegestütz (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps und Brust

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.

7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

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

Knieheben (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Brust, Bauch, Rücken, Gesäß, vorderer Oberschenkel und Wade

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe quer zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.
4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Positionen getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
7. Führen Sie die Übung in 3 Übungsdurchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

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

Beinheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß und hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

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

Liegestütz auf Knien (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps und Brust

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe quer zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25- mal in 3 Übungsdurchgängen.

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

Körper heben (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: ganzer Körper

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Liegestützgriffe.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.
4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90°-Winkel.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.
6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25- mal in 3 Übungsdurchgängen.

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: ganzer Körper

Ablauf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie.
3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.
5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Einarmiger Liegestütz seitlich (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm und seitlicher Bauch

Ablauf

1. Platzieren Sie einen Liegestützgriff quer zum Körper auf den Boden.
2. Stützen Sie sich seitlich mit einer Hand auf den Griff und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Der Griff befindet sich unterhalb der Schulter und der Arm ist angewinkelt.

3. Stützen Sie den oberen Arm in die Hüfte und legen Sie das obere Bein auf das untere.
4. Heben Sie den Oberkörper und das Becken leicht an. Der Körper ist ausgestreckt und bildet eine gerade Linie.
5. Heben Sie den Körper durch das Strecken des Armes nach oben. Achten Sie darauf, den Arm nicht ganz durchzustrecken. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie den Oberkörper und beugen Sie den Arm.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Durchhängen des Beckens.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackermuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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

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



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling).

Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf.

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

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 518502_2501

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

2 poignée pour pompe

1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions : env. 19 x 11,7 x 8 cm (L x l x H)



Charge max. : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :
05/2025

ISO 20957 classe H

Domaine d'utilisation : Espace domestique

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance.
Danger d'étouffement.



Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Ne laissez jamais des enfants avec l'article sans surveillance. Tenir hors de portée des enfants. Cet article n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté pour des fins thérapeutiques.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. H).
- Entraînez-vous sur une surface plane et antidérapante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.

- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Lors de l'utilisation de l'article, notez-en le poids et ne sous-estimez pas celui-ci.
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !



Dangers liés à l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation, laquelle peut entraîner des risques de blessure.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.

- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

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

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 15 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le torse vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.

4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant toute la durée des exercices, n'oubliez pas de respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Pompes surélevées (fig. A)

Muscles sollicités : triceps et pectoraux

Déroulement

1. Placez les poignées pour pompes parallèlement au corps et à largeur des épaules environ.
2. Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Le corps est tendu et forme une ligne droite. Pour cela, contractez vos muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec la pointe des pieds.
4. En position de départ, les bras sont tendus et le corps en position haute.
5. Fléchissez les bras pour faire descendre le torse dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au torse.
6. Poussez à nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans toutefois tendre complètement les bras.
7. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice.

Relevés de genoux (fig. B)

Muscles sollicités : bras, pectoraux, abdomen, dos, fesses, avant de la cuisse et mollet

Déroulement

1. Placez les poignées pour pompes perpendiculairement au corps et à largeur des épaules environ.
2. Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Le corps est tendu et forme une ligne droite. Pour cela, contractez vos muscles abdominaux.
3. Tendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.
4. Dans un mouvement de saut, pliez la jambe tendue en ramenant le genou le plus loin possible vers la poitrine.
5. Tendez simultanément l'autre jambe vers l'arrière, laquelle revient au sol sur l'avant du pied.
6. Une fois ce mouvement réalisé, élanchez-vous pour le saut suivant.
7. Effectuez l'exercice en 3 séries, aussi rapidement que possible, pendant environ 45 à 60 secondes.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice.

Relevés de jambes (fig. C)

Muscles sollicités : fesses et arrière de la cuisse

Déroulement

1. Placez les poignées pour pompes parallèlement au corps et à largeur des épaules environ.
2. Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Le corps est tendu et forme une ligne droite. Pour cela, contractez vos muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec la pointe des pieds.
4. Évitez de vous cambrer et contractez les muscles abdominaux.
5. Levez la jambe droite aussi haut que possible, tout en la maintenant tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.

- Maintenez la position pendant deux secondes puis redescendez lentement la jambe.
 - Répétez l'exercice avec la jambe gauche.
- Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice.**

Pompes sur les genoux (fig. D)

Muscles sollicités : triceps et pectoraux

Déroulement

- Placez les poignées pour pompes perpendiculairement au corps et à largeur des épaules environ.
- Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Le corps est tendu et forme une ligne droite. Pour cela, contractez vos muscles abdominaux.
- Mettez-vous à genoux et pliez les jambes les pieds vers le haut.
- En position de départ, les bras sont tendus et le corps en position haute.
- Fléchissez les bras pour faire descendre le torse dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au torse. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.
- Poussez à nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans toutefois tendre complètement les bras.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice.

Équerre (fig. E)

Muscles sollicités : tout le corps

Déroulement

- Placez les poignées pour pompes parallèlement au corps et à largeur des épaules environ, puis asseyez-vous entre celles-ci.
- Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Tendez les jambes vers l'avant.
- Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut en tendant les bras.

- Les jambes restent tendues et forment un angle de 90° avec le torse.
- Restez brièvement dans cette position.
- Fléchissez ensuite les bras pour faire redescendre le corps.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice.

Planche jacks (fig. F)

Muscles sollicités : tout le corps

Déroulement

- Placez les poignées pour pompes parallèlement au corps et à largeur des épaules environ.
- Appuyez-vous sur les poignées avec les deux mains. Le corps est tendu et forme une ligne droite.
- Rapprochez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Les pieds ne touchent le sol qu'avec la pointe des pieds.
- En position de départ, les bras sont tendus, le corps en position haute et les jambes jointes.
- Sautez en écartant et en rapprochant vos pieds. Gardez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Pompes latérales à un bras (fig. G)

Muscles sollicités : bras et côté de l'abdomen

Déroulement

- Placez l'une des poignées pour pompes sur le sol perpendiculairement au corps.
- Appuyez-vous latéralement sur la poignée avec une main et contractez les muscles abdominaux. La poignée se trouve sous l'épaule et le bras est plié.

3. Le bras libre repose sur la hanche et la jambe supérieure sur la jambe inférieure.
4. Soulevez légèrement le torse et le bassin. Le corps est tendu et forme une ligne droite.
5. Soulevez le corps en étirant le bras vers le haut. Veillez à ne pas tendre complètement le bras. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Restez un moment dans cette position, puis faites redescendre le torse en pliant le bras.
7. Répétez ce mouvement 10 à 25 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez particulièrement à maintenir votre corps gainé tout au long de l'exercice et évitez de vous cambrer.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le torse reste droit.

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

IAN: 518502_2501

 Service Suisse

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione

2 x maniglia per piegamenti

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni: circa 19 x 11,7 x 8 cm (L x L x A)



Portata max: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2025

ISO 20957 classe H

Ambito di impiego: ambito domestico

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo di ferirsi!

- Questo articolo può essere utilizzato da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi con l'articolo. Tenere lontano dai bambini. L'articolo non è un giocattolo.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. H).
- Allenarsi solo su un fondo piano e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Durante l'uso dell'articolo, fare attenzione al peso e non sottovalutarlo.

- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!

Pericoli dovuti all'usura!

- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato!
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare una usura precoce, e ciò può provocare lesioni.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

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

Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- una sessione dovrebbe essere composta da circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va ripetuto 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Compire un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esercizi proposti

In seguito, presentiamo una selezione di possibili esercizi.

Piegamenti aperti (imm. A)

Muscolatura allenata: tricipiti e pettorali

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso longitudinale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle.
2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta. Per farlo, contrarre la muscolatura addominale.
3. I piedi sono a contatto con il pavimento soltanto con le punte delle dita.
4. In posizione iniziale, le braccia sono tese e il corpo sollevato.
5. Piegare le braccia e abbassare la parte superiore del corpo con un movimento controllato finché gli avambracci si trovano in posizione parallela alla parte superiore del corpo.
6. Facendo leva sulle mani, sollevare nuovamente il corpo e tornare in posizione iniziale senza tendere del tutto le braccia.
7. Ripetere l'esercizio 10-25-volte in 3 sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo.

Sollevamento ginocchia (imm. B)

Muscolatura allenata: braccia, petto, addome, schiena, glutei, parte anteriore della coscia e polpaccio

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso trasversale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle.
2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta. Per farlo, contrarre la muscolatura addominale.
3. Allungare una gamba all'indietro e posizionare l'altra gamba piegata in avanti.
4. Con un salto, piegare la gamba distesa tirando il ginocchio il più possibile in direzione del petto.
5. Allo stesso tempo, allungare l'altra gamba indietro appoggiando il piede soltanto sulla parte anteriore.
6. Dopo avere scambiato le posizioni dei piedi, prepararsi al successivo salto.
7. Eseguire l'esercizio in 3 sessioni con la maggiore frequenza possibile per ca. 45 - 60 secondi.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo.

Sollevamento gamba (imm. C)

Muscolatura allenata: Glutei e coscia posteriore

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso longitudinale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle.
2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta. Per farlo, contrarre la muscolatura addominale.
3. I piedi sono a contatto con il pavimento soltanto con le punte delle dita.
4. Contrarre gli addominali ed evitare di piegare la schiena.
5. Sollevare la gamba destra il più possibile verso l'alto tenendola tesa. Fare attenzione a non piegare la schiena.

6. Mantenere la posizione per due secondi e riabbassare la gamba lentamente verso il basso.

7. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo.

Piegamenti sulle ginocchia (imm. D)

Muscolatura allenata: tricipiti e pettorali

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso trasversale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle.
 2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta. Per farlo, contrarre la muscolatura addominale.
 3. Appoggiarsi sulle ginocchia e piegare le gambe verso l'alto.
 4. In posizione iniziale, le braccia sono tese e il corpo sollevato.
 5. Piegare le braccia e abbassare la parte superiore del corpo con un movimento controllato finché gli avambracci si trovano in posizione parallela alla parte superiore del corpo. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.
 6. Facendo leva sulle mani, sollevare nuovamente il corpo e tornare in posizione iniziale senza tendere del tutto le braccia.
 7. Ripetere l'esercizio 10-25-volte in 3 sessioni.
- Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo.**

Sollevamento del corpo (imm. E)

Muscolatura allenata: tutto il corpo

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso longitudinale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle e sedersi tra le maniglie.
2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Le gambe rimangono distese in avanti.
3. Contrarre la muscolatura addominale e spingere per distendere le braccia e sollevare il corpo.

4. Le gambe rimangono distese e formano un angolo di 90° con la parte superiore del corpo.

5. Rimanere brevemente in questa posizione.

6. Piegare le braccia e abbassare nuovamente il corpo.

7. Ripetere l'esercizio 10-25-volte in 3 sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo.

Piegamenti con cambio di posizione (imm. F)

Muscolatura allenata: tutto il corpo

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti in senso longitudinale rispetto al corpo a una distanza pari a circa quella delle spalle.
 2. Impugnare le maniglie con entrambe le mani. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta.
 3. Tenere le gambe strette e contrarre la muscolatura addominale. I piedi sono a contatto con il pavimento soltanto con le punte delle dita.
 4. Nella posizione iniziale, le braccia sono tese, il corpo in alto e le gambe unite.
 5. Saltare allontanando e avvicinando i piedi in modo alternato. Tenere le braccia distese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
 6. Ripetere l'esercizio 10-25-volte in 3 sessioni.
- Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare la schiena.**

Piegamenti laterali con un solo braccio (imm. G)

Muscolatura allenata: braccio e addominali laterali

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie per piegamenti a terra in senso trasversale rispetto al corpo.
2. Tenersi con una mano alla maniglia e contrarre la muscolatura addominale. L'impugnatura si trova al di sotto della spalla e il braccio è piegato.
3. Appoggiare all'anca il braccio superiore e posizionare la gamba superiore sopra l'altra.

4. Sollevare leggermente la parte superiore del corpo e il bacino. Tendere il corpo in modo da formare una linea dritta.
5. Sollevare il corpo allungando il braccio. Fare attenzione a non distendere completamente il braccio. La testa rimane allineata alla colonna vertebrale.
6. Rimanere un attimo in posizione, quindi abbassare la parte superiore del corpo e piegare il braccio.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte per tre sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere il corpo teso per tutto il tempo evitando di piegare il bacino.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi. Eseguire gli esercizi 3 volte per lato in 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Spostare con cautela con una mano la testa prima verso sinistra, poi verso destra. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo, cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una rispetto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra. Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 518502_2501

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2025

Delta-Sport-Nr.: FS-16835

04.30.2025 / PM 3.31

IAN 518502_2501