



AB-ROLLER **AB ROLLER** **ROUE ABDOMINALE**

DE AT CH

AB-ROLLER

Gebrauchsanweisung

FR BE

ROUE ABDOMINALE

Notice d'utilisation

PL

ROLLER

Instrukcję użytkowania

SK

POSILŇOVACÍ VALČEK

Návod na používanie

DK

AB WHEEL

Brugervejledning

HU

HASIZOM-EDZŐKERÉK

Használati útmutató

GB IE

AB ROLLER

Instructions for use

NL BE

AB-ROLLER

Gebruiksaanwijzing

CZ

POSILOVACÍ KOLEČKO

Návod k použití

ES

RUEDA ABDOMINAL

Instrucciones de uso

IT

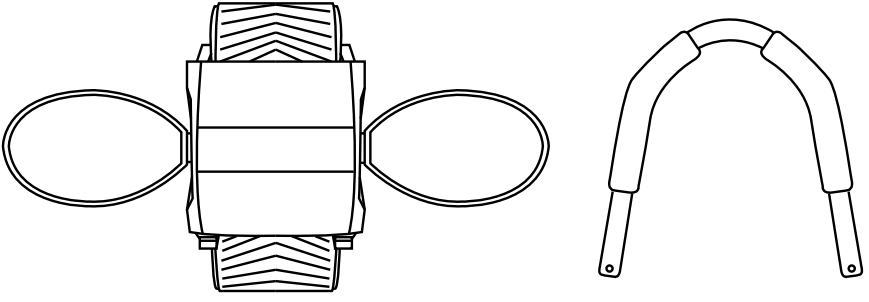
RULLO

Istruzioni d'uso

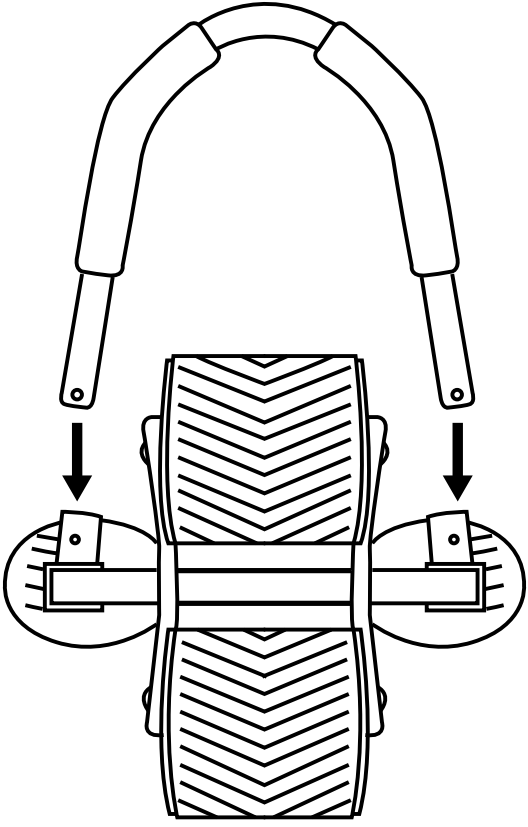
IAN 491086_2501

DE AT CH GB IE FR BE NL
PL CZ SK ES DK IT HU

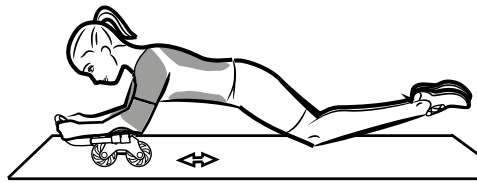
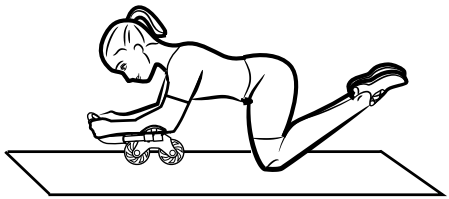
A



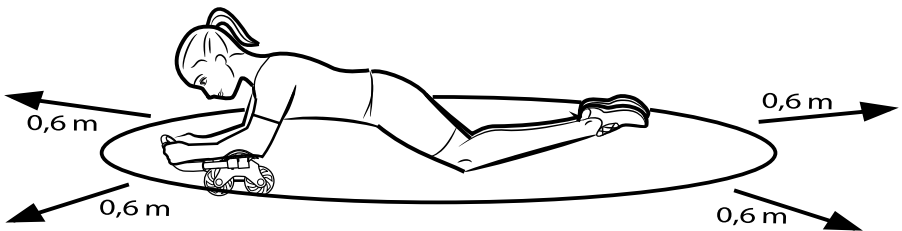
B



C



D



DE AT CH

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Verletzungsgefahr!	7
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	7
Quetsch- und Klemmgefahr!	8
Gefahren durch Verschleiß!	8
Montage	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	8
Übungsvorschläge	9
Dehnen	9
Lagerung, Reinigung	10
Hinweise zur Entsorgung	10
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	10

FR BE

Étendue de la livraison	16
Caractéristiques techniques	16
Utilisation conforme à sa	
destination	16
Consignes de sécurité	16
Risque de blessure !	16
Prudence particulière - Risque	
de blessure pour les enfants !	16
Risque d'écrasement et de	
pincement !	17
Dangers causés par l'usure !	17
Montage	17
Conseils d'entraînement généraux	17
Échauffement	17
Propositions d'exercices	18
Étirements	18
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	19

GB IE

Package contents	12
Technical data	12
Intended use	12
Safety information	12
Risk of injury!	12
Extra caution - risk of injury to	
children!	12
Risk of crushing and jamming!	13
Dangers due to wear and tear!	13
Assembly	13
General exercise instructions	13
Warming up	13
Exercise suggestions	14
Stretching	14
Storage, cleaning	15
Disposal	15
Notes on the guarantee and	
service handling	15

NL BE

Leveringsomvang	22
Technische gegevens	22
Beoogd gebruik	22
Veiligheidstips	22
Kans op lichamelijk letsel!	22
Bijzondere voorzichtigheid - kans	
op lichamelijk letsel bij kinderen!	22
Beknellings- en klemgevaar!	23
Gevaren als gevolg van slijtage!	23
Montage	23
Algemene trainingsinstructies	23
Warming-up	23
Voorbeeldoefeningen	24
Rekken	24
Opslag, reiniging	25
Afvalverwerking	25
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling	25

PL	
Zakres dostawy	27
Dane techniczne	27
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	27
Wskazówki bezpieczeństwa	27
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	27
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	27
Niebezpieczeństwo zgniecenia i zakleszczenia!	28
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	28
Montaż	28
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	28
Rozgrzewka	28
Propozycje ćwiczeń	29
Rozciąganie	29
Przechowywanie, czyszczenie	30
Uwagi odnośnie recyklingu	30
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	30

SK	
Rozsah dodávky	36
Technické údaje	36
Určené použitie	36
Bezpečnostné pokyny	36
Nebezpečenstvo poranenia!	36
Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí!	36
Nebezpečenstvo pomliaždenia a pricviknutia!	37
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	37
Montáž	37
Všeobecné pokyny na tréning	37
Zahriatie	37
Príklady cvikov	38
Strečing	38
Skladovanie, čistenie	39
Pokyny k likvidácii	39
Pokyny k záruke a priebehu servisu	39

CZ	
Obsah balení	32
Technické údaje	32
Použití dle určení	32
Bezpečnostní pokyny	32
Nebezpečí poranění!	32
Upozornění - nebezpečí poranění dětí!	32
Nebezpečí pohmoždění a skřípnutí!	33
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	33
Montáž	33
Obecné pokyny pro cvičení	33
Zahřátí	33
Návrhy na cvičení	34
Závěrečné protažení	34
Uskladnění, čištění	35
Pokyny k likvidaci	35
Pokyny k záruce a průběhu služby	35

ES	
Alcance de suministro	40
Datos técnicos	40
Uso previsto	40
Indicaciones de seguridad	40
¡Peligro de lesiones!	40
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!	40
¡Peligro de aplastamiento y atrapamiento!	41
¡Peligro por desgaste!	41
Montaje	41
Indicaciones generales de entrenamiento	41
Calentamiento	41
Propuestas de ejercicios	42
Estiramiento	42
Almacenamiento, limpieza	43
Indicaciones para la eliminación	43
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	43

DK

Leveringsomfang	45
Tekniske data	45
Bestemmelsesmæssig brug	45
Sikkerhedsanvisninger	45
Fare for kvæstelser!	45
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	45
Fare for at komme i klemme!	46
Farer på grund af slitage!	46
Montering	46
Generelle træningsanvisninger	46
Opvarmning	46
Forslag til øvelser	47
Udstrækning	47
Opbevaring, rengøring	47
Henvisninger vedr. bortskaffelse	48
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	48

HU

Csomag tartalma	54
Műszaki adatok	54
Rendeltetésszerű használat	54
Biztonsági utasítások	54
Balesetveszély!	54
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	54
Zúzóadás és becsípődés veszélye!	55
Elhasználódásból adódó veszélyek!	55
Összeszerelés	55
Általános tanácsok az edzéshez	55
Bemelegítés	55
Javasolt gyakorlatok	56
Nyújtás	56
Tárolás, tisztítás	57
Tudnivalók a hulladékkezelésről	57
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	57

IT

Contenuto della fornitura	49
Dati tecnici	49
Uso conforme alla destinazione	49
Indicazioni di sicurezza	49
Pericolo di lesioni!	49
Prestare particolare attenzione: pericolo di lesioni per i bambini!	50
Pericolo di schiacciamento e incastro!	50
Rischi dovuti all'usura	50
Montaggio	50
Istruzioni generali di allenamento	50
Riscaldamento	50
Esempi di esercizi	51
Stretching	51
Conservazione, pulizia	52
Smaltimento	52
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	52

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Ab-Roller, zerlegt
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 05/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde zum Trainieren und Stabilisieren verschiedener Muskelgruppen entwickelt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen, und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. D).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung den festen Sitz aller Verbindungselemente.



Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht.

Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



Quetsch- und Klemmgefahr!

- Achten Sie bei der Benutzung des Artikels auf Ihre Finger und Hautstellen.



Gefahren durch Verschleiß!

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

Montage (Abb. B)

Stecken Sie den Griff in den Bauchmuskeltrainer.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Arretierpins des Griffs hörbar und fest einrasten.

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 Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

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

Nackelmuskulatur

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig 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 diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes 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



VORSICHT!

Verletzungsfahr!

Lange offene Haare, herabhängender Schmuck oder lose Kleidung könnten sich während des Trainings im Artikel verfangen. Vermeiden Sie Verletzungen, indem Sie lange Haare fest zusammenbinden, jeglichen Schmuck ablegen und enganliegende Kleidung tragen.

Im Folgenden wird Ihnen eine von vielen Übungen vorgestellt.

Bauchmuskulatur (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schultern, Arme, Bauch, Rücken

Ablauf

1. Knien Sie sich auf eine Matte.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Umfassen Sie den Griff und stützen Sie die Unterarme auf die vorgesehene Ablage.
5. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
7. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
8. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. 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

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 Ihre 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 Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar 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: 491086_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

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

1 x ab roller, disassembled
1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 100kg



Date of manufacture
(month/year): 05/2025

Intended use

The product was developed to train and stabilise various muscle groups. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. D).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- This product is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Check that all connectors are tight before each use.



Extra caution - risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the exercise tool and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Risk of crushing and jamming!

- Take care of your fingers and skin when using the product.

Dangers due to wear and tear!

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Assembly (Fig. B)

Insert the handle into the abdominal muscle trainer.

Note: make sure that the handle locking pins audibly and firmly lock in place.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.

- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

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

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.

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

Exercise suggestions



CAUTION! **Risk of injury!**

Long loose hair, hanging jewellery or loose clothing could get caught in the product during training. Avoid injuries by tying up long hair tightly, removing all jewellery and wearing tight-fitting clothing.

One of many exercises is presented below.

Abdominal muscles (Fig. C)

Muscles used: shoulders, arms, stomach, back

Sequence

1. Kneel in the middle of the mat.
2. Hold the product in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are positioned below your shoulders.
3. Tense your buttock and abdominal muscles and pull your shoulder blades towards your spine.
4. Grasp the handle and rest your forearms on the support provided.
5. Slowly roll the product straight in front of you.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your neck.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.

8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.

9. Repeat this exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: keep your abdominal muscles tightened throughout in order to stabilise the lumbar spine. Perform the exercise slowly to ensure controlled movement.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below. You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds each.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 491086_2501

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

Ⓒ IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

1 roue abdominale, démontée
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 100 kg



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

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu pour entraîner et stabiliser différents groupes de muscles. L'article est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. D).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont bien fixés.



Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les.

Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.



Risque d'écrasement et de pincement !

- Faites attention à vos doigts et à votre peau lorsque vous utilisez l'article.



Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Montage (fig. B)

Insérez la poignée dans l'appareil pour abdominaux.

Remarque : veillez à ce que les goupilles de verrouillage de la poignée s'enclenchent de manière audible et correcte.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.

- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

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

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices



PRUDENCE !

Risque de blessure !

Les cheveux longs détachés, les bijoux qui pendent ou les vêtements lâches pourraient se prendre dans l'article pendant l'entraînement. Évitez les blessures en attachant bien les cheveux longs, en enlevant tous les bijoux et en portant des vêtements ajustés.

Vous trouverez ci-dessous une proposition d'exercice parmi d'autres.

Muscles abdominaux (fig. C)

Muscles sollicités : épaules, bras, abdominaux, dos

Déroulement

1. Agenouillez-vous sur un tapis.
2. Tenez l'article des deux mains. Les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent en-dessous des épaules.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Saisissez la poignée et appuyez vos avant-bras sur le support prévu à cet effet.
5. Faites lentement rouler l'article droit devant vous.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez pas trop le haut du corps et le bassin, de manière à ne pas toucher le sol et à bien maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

Important : maintenez constamment les muscles abdominaux tenus pour stabiliser la colonne lombaire. Important : faites l'exercice lentement pour garder le contrôle sur le mouvement.

Étirements

Prenez le temps de vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous montrons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.

2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. **IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.

Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 491086_2501

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

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

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

1 x ab-roller, gedemonteerd
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):
05/2025

Beoogd gebruik

Het artikel is ontwikkeld voor het trainen en stabiliseren van verschillende groepen spieren. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. D).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Controleer voor elk gebruik of alle verbindingselementen goed vastzitten.



Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht.

Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.



Beknellings- en klemgevaar!

- Let bij het gebruik van het artikel op uw vingers en huid.



Gevaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Montage (afb. B)

Steek de handgreep in de buikspiertrainer.

Aanwijzing: let erop dat de vergrendelingspinnen van de handgreep goed en hoorbaar vastklikken.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.

- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

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

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.

2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen



PAS OP!

Kans op lichamelijk letsel!

Lang, open haar, hangende sieraden of loszittende kleding kunnen tijdens de training verstrikt raken in het artikel.

Voorkom letsel door lang haar goed te samenbinden, alle sieraden af te doen en nauwsluitende kleding te dragen.

Hierna wordt u een van vele oefeningen getoond.

Buikspieren (afb. C)

Spieren die worden belast: schouders, armen, buik, rug

Verloop

1. Kniel op een mat.
2. Houd het artikel met beide handen voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich onder de schouders.

3. Span uw bil- en buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
4. Houd de handgreep vast en steun met uw onderarmen op het hiervoor bestemde plateau.
5. Rol het artikel langzaam en recht naar voren.
6. Houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en strek uw hoofd niet te ver uit.
7. Laat uw bovenlichaam en bekken zo ver zakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt vasthouden.
8. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de spanning van de buikspieren vast om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Voer de oefening langzaam uit om een gecontroleerde beweging te waarborgen.

Rekken

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingssymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijt- vaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is. Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

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


Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 491086_2501

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

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

Gratulujemy!
Decydując się na ten produkt, otrzymując Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niżejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy (rys. A)

1 x roller, do samodzielnego montażu
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
05/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt został opracowany do trenowania i stabilizacji różnych partii mięśniowych. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. D).
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 100 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed każdym użyciem sprawdzić prawidłowe zamocowanie wszystkich śrub.

Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem.

Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do zabawy.

Niebezpieczeństwo zgniecenia i zakleszczenia!

- Należy uważać na palce i miejsca na skórze podczas użytkowania produktu.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

Montaż (rys. B)

Umieścić uchwyt w trenerze brzucha.

Wskazówka: upewnić się, że bolce blokujące uchwytu zatrasnęły się w sposób słyszalny.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.

- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

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

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch od 4 do 5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

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

Propozycje ćwiczeń



OSTROŻNIE!

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Długie luźne włosy, wisząca biżuteria lub luźne ubrania mogą się zaplątać w produkt podczas treningu. Należy unikać obrażeń, związując długie włosy, zdejmując biżuterię i nosząc przylegającą do ciała odzież.

Poniżej prezentujemy jedno z wielu możliwych ćwiczeń.

Mięśnie brzucha (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: barki, ręce, brzuch, plecy

Przebieg

1. Ukłęknąć na macie.
2. Trzymać produkt obiema rękoma. Łokcie są lekko zgięte i znajdują się poniżej barków.
3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
4. Chwycić uchwyt, a przedramiona oprzeć na przewidzianych do tego celu podpórkach.
5. Przeczożyć produkt powoli i prosto do przodu.
6. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa i nadmiernie jej nie odchyłać.
7. Opuścić górną część ciała i miednicę na tyle, aby nie dotknąć podłogi i utrzymać prawidłowe napięcie ciała.
8. Po krótkiej przerwie w końcowej pozycji odwrócić górną część ciała z powrotem do pozycji wyjściowej.
9. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech seriach.

Ważne: utrzymywać napięcie mięśni brzucha przez cały czas, aby ustabilizować lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Wykonywać ćwiczenie powoli, aby ruch był w pełni kontrolowany.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej prezentujemy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu (recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła. Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn. Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 491086_2501

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

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

1 x posilovací kolečko, rozložený

1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2025

Použití dle určení

Výrobek byl vyvinut pro trénink a stabilizaci různých svalových skupin. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. D).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 100 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Před každým použitím zkontrolujte pevné dotažení všech spojovacích prvků.



Upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

Nebezpečí pohmoždění a skřípnutí!

- Při používání výrobku si dávejte pozor na prsty a kůži.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Montáž (obr. B)

Rukojeť zasuněte do posilovače břišních svalů.

Upozornění: Dbejte na to, aby se aretační kuličky rukojeti slyšitelně a pevně zajistily.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.

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

Obecný plán cvičení

- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každým tréninkem dobře zahřejte jednotlivé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém tréninku provést závěrečné protažení.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

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

Návrhy na cvičení



UPOZORNĚNÍ!

Nebezpečí poranění!

Dlouhé nesepnuté vlasy, visící šperky nebo volný oděv by se mohl během tréninku zachytit ve výrobku. Předcházejte zraněním tím, že si pevně svážete dlouhé vlasy, sundáte si všechny šperky a budete nosit přiléhavý oděv.

Níže je uveden jeden z mnoha příkladů cvičení.

Břišní svalstvo (obr. C)

Posilované svalstvo: ramena, paže, břicho, záda

Průběh

1. Klekněte si na podložku.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou mírně ohnuté a nacházejí se pod rameny.
3. Napněte hýžďové a břišní svaly a lopatky táhněte k páteři.
4. Uchopte rukojeť a na předloktích se vzepřete o opěrnou plochu.
5. Pomalu a rovně pohybujte s výrobkem dopředu.
6. Hlavu držte v prodloužení páteře a nadměrně ji nenatahujte.
7. Spusťte horní část těla a pánev jen natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.

8. Po krátkém setrvání v konečné poloze spusťte svou horní část těla zpět do výchozí polohy.

9. Opakujte tento cvik 10 až 15 krát ve třech sériích.

Důležité: Nepřetržitě udržujte napnuté břišní svaly, čímž stabilizujete bederní páteř. Pohyb provádějte pomalu, aby probíhal kontrolovaně.

Závěrečné protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šíjové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Svalstvo nohou

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

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

Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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


Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly. Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 491086_2501

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

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x posilňovací valček, rozložený
1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2025

Určené použitie

Výrobok bol vyvinutý na cvičenie a stabilizáciu rôznych svalových skupín. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že je tréning pre vás zdravotne vhodný.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. D).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 100 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Pred každým použitím skontrolujte pevné osadenie všetkých spojovacích prvkov.



Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní tréningového náčinia majte ich pod dohľadom. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

Nebezpečenstvo pomliaždenia a pricviknutia!

- Pri používaní výrobku si dávajte pozor na prsty a pokožku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach nesmiete výrobok ďalej používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

Montáž (obr. B)

Vložte rukoväť do posilňovača brušných svalov.

Upozornenie: Dbajte na to, aby blokovacie kolíky rukoväte počutelne a pevne zapadli.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.

- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu.

V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov



POZOR!

Nebezpečenstvo poranenia!

Dlhé rozpustené vlasy, visiace šperky alebo voľný odev by sa mohli počas tréningu zachytiť do výrobku. Predchádzajte poraneniám pevným zviazaním dlhých vlasov, odstránením všetkých šperkov a nosením priliehavého oblečenia.

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Brušné svaly (obr. C)

Namáhané svaly: ramená, paže, brucho, chrbát

Postup

1. Klaknite si na podložku.
2. Výrobok držte obidvomi rukami pred sebou. Lakte sú mierne ohnuté a nachádzajú sa pod plecami.
3. Napnite sedacie a brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici.
4. Uchopte rukoväť a oprite sa predlaktami o určenú opierku.
5. Pomaly a rovno pohybujte výrobkom smerom dopredu.
6. Hlavu držte v predĺžení chrbtice a nepretahujte ju.

7. Znížujte hornú časť tela a panvu len potiaľ, kým sa nedotýkate zeme a viete udržať telo napnuté.
8. Po krátkej prestávke v konečnej polohe posuňte svoju hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
9. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Brušné svaly držte stále napnuté, aby ste stabilizovali driekovú chrbticu. Cvik vykonávajte pomaly, aby ste zaistili kontrolovaný pohyb.

Strečing

Po každom tréningu sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitel'né diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 491086_2501

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro (Fig. A)

1 rueda abdominal, desmontada
1 instrucciones de uso

Datos técnicos



Carga máxima: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
05/2025

Uso previsto

El artículo ha sido desarrollado para el entrenamiento y la estabilización de diferentes grupos musculares. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de, al menos, 0,6 m (Fig. D).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 100 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Compruebe antes de cada uso que todos los elementos de conexión estén bien apretados.



Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del instrumento de entrenamiento y supervíselos en todo momento.

Permítalos el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.

¡Peligro de aplastamiento y atrapamiento!

- Tenga cuidado con los dedos y las zonas de piel al usar el artículo.

¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no debe seguir usándolo.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

Montaje (Fig. B)

Introduzca el mango en el aparato para abdominales.

Nota: Asegúrese de que las patillas de bloqueo del mango encajen de forma firme y audible.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.

- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

- Cada serie puede repetirse 3 veces.
- Entre cada serie debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

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

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.

2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

Músculos de las piernas

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

Propuestas de ejercicios



¡PRECAUCIÓN!

¡Peligro de lesiones!

Durante el entrenamiento, el cabello largo suelto, joyas colgantes o prendas holgadas podrían quedar atrapados en el artículo. Evite lesiones, recogiendo firmemente el cabello suelto, quitándose todas las joyas y llevando ropa ajustada.

A continuación se le presenta uno de muchos ejercicios.

Músculos abdominales (Fig. C)

Musculatura utilizada: hombros, brazos, abdomen, espalda

Secuencia

1. Arrodílese en una esterilla.
2. Sujete el artículo con ambas manos delante suyo. Los codos deben estar ligeramente flexionados y situados debajo de los hombros.
3. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales y lleve los omóplatos hacia la columna vertebral.
4. Sujete el mango y apoye los antebrazos en la superficie prevista.
5. Ruede el artículo lentamente y en línea recta hacia delante.
6. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y no tense excesivamente la cabeza.
7. Baje el torso y la pelvis solo hasta el punto en que no pueda tocar el suelo y consiga mantener bien la tensión corporal.
8. Después de una breve pausa en la posición final, deslice su torso de vuelta a la posición inicial.
9. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Mantenga constante la tensión de los músculos abdominales para estabilizar la columna lumbar. Realice el ejercicio lentamente para asegurar el movimiento controlado.

Estiramiento

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

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

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

Almacenamiento, limpieza

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

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación.


La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos. Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 491086_2501

 Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

1 x ab wheel, adskilt

1 x brugervejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
05/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er udviklet til at træne og stabilisere forskellige muskelgrupper. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. D).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 100 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Kontroller inden hver brug, at alle forbindelseselementer sidder fast.



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af træningsredskabet, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.

Fare for at komme i klemme!

- Pas på fingre og hud, når artiklen benyttes.

Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Montering (fig. B)

Sæt håndtaget ind i mavemuskeltræneren.

Bemærk: Sørg for, at håndtagets låsepaler går i hak med et klik.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Nakkemusklene

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklene

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.

4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser



FORSIGTIG!

Fare for kvæstelser!

Langt løst hår, nedhængende smykker eller løst tøj kan hænge fast i artiklen under træningen. Undgå kvæstelser ved at binde langt hår stramt, tage alle smykker af og bære tætsiddende tøj.

Herunder vises en af mange øvelser.

Mavemusklerne (fig. C)

Der arbejdes med: skuldre, arme, mave og ryg

Fremgangsmåde

1. Knæl på en måtte.
2. Hold artiklen foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøje og befinder sig under skuldrene.
3. Spænd sæde- og mavemusklerne, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen.
4. Tag fat i håndtaget, og hvil underarmene på den dertil beregnede støtte.
5. Rul langsomt artiklen lige fremad.
6. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
7. Sænk kun overkroppen og bækkenet så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
8. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændt hele tiden for at stabilisere lænden. Udfør bevægelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder viser vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen.

Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 491086_2501



Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x rullo, smontato
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 100 kg



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

Uso conforme alla destinazione

L'articolo è stato sviluppato per allenare e stabilizzare vari gruppi muscolari. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima di procedere all'esercizio fisico, allenandosi sempre in modo conforme al proprio stato di forma attuale. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, c'è il rischio di lesioni e infortuni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. D).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Prima di ogni uso verificare che tutti gli elementi di giunzione siano saldamente fissati.

Prestare particolare attenzione: pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'uso dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.

Pericolo di schiacciamento e incastro!

- Prestare attenzione alle dita e alla pelle durante la chiusura dell'articolo.

Rischi dovuti all'usura.

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

Montaggio (fig. B)

Inserire l'impugnatura nell'attrezzo per l'allenamento degli addominali.

Nota: accertarsi che i perni di sicurezza dell'impugnatura scattino in posizione in modo stabile e con scatto udibile.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

Programma generale di allenamento

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

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.

2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi



ATTENZIONE!

Pericolo di lesioni!

Lunghi capelli sciolti, gioielli pendenti o abiti larghi potrebbero impigliarti nell'articolo durante l'allenamento. Per evitare lesioni, legarsi saldamente i capelli, togliere gioielli e accessori e indossare abiti aderenti.

Di seguito viene presentato uno dei tanti esercizi.

Addominali (fig. C)

Muscolatura sollecitata: spalle, braccia, addome, schiena

Svolgimento

1. Inginocchiarsi su un tappetino.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto le spalle.
3. Contrarre i glutei e gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Afferrare l'impugnatura e appoggiare gli avambracci sull'apposito supporto.
5. Far rotolare lentamente l'articolo in avanti e in linea retta.
6. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
7. Abbassare il busto e il bacino, senza toccare il suolo e fino a quando si riesce a mantenere il corpo bene in tensione.
8. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare il busto nella posizione iniziale.
9. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: tenere sempre contratti i muscoli addominali per stabilizzare la zona lombare della colonna vertebrale. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento controllato.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

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 per difetti del materiale o di fabbricazione.

Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

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

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

IAN: 491086_2501

⑈ Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

1 x hasizom-edzőkerék, szétszerelve
1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
05/2025

Rendeltetészerű használat

A termék különböző izomcsoportok edzésére és stabilizálására szolgál. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rosszulét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (D ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzzen.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- Ez a termék maximum 100 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Használat előtt mindig ellenőrizze az összes kötőelem megfelelő szorosságát.



Legyen különösen elővigyázatos - gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyermekek felügyelet nélkül használják. Magyarozza el nekik az edzőszer helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül.

A használatát csak akkor engedélyezze, ha a gyermek fizikai és szellemi érettsége azt lehetővé teszi. A termék játékszernek nem alkalmas.



Zúródás és becsípődés veszélye!

- A termék használata során különösen vigyázzon az ujjaira és a bőrfelületekre.



Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Összeszerelés (B ábra)

Helyezze fel a markolatot a hasizomerősítő eszközre.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a markolat rögzítőcsapjai pontosan és jól hallhatóan a helyükre kattanjanak.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.

- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatot mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.

- Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
- Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

- Álljon az egyik lábára, és a másik lábát behajlított térdel kb. 20 cm-re emelje el a talajtól.
- Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
- Ezután váltson lábat, és ismételje meg a gyakorlatot.
- Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

VIGYÁZAT!

Balesetveszély!

A hosszú, laza haj, a lógó ékszerek vagy a laza ruházat edzés közben beakadhat a termékbe. Kerülje el a sérüléseket, a hosszú haját kösse szorosan meg, vegye le az ékszereket és viseljen testhezálló ruházatot.

Az alábbiakban bemutatunk a sok közül egy gyakorlatot.

Hasizmok (C ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, kar, has, hát

Gyakorlat

- Térdeljen le egy tornaszőnyegre.
- Tartsa a terméket két kézzel maga előtt. A könyök legyen kissé behajlítva, és legyen a váll alatt.
- Feszítse meg a far- és hasizmait, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé.

- Fogja meg a markolatot, és támassza alá az alkarját az erre a célra szolgáló támasztékon.
- Gurítsa a terméket lassan és egyenesen előrefelé.
- Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és ne emelje ki a fejét.
- Csak annyira engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy ne érjen a talajhoz, és jól meg tudja tartani teste feszségét.
- Tartsa ki röviden az elért véghelyzetet, majd gurítsa vissza felsőtestét alap helyzetbe.
- 10–15-ször ismétlje meg a gyakorlatot, és három sorozatot végezzen.

Fontos: tartsa hasizmait folyamatosan megfeszítve a deréktáji gerincoszlop stabilizálásáért. A gyakorlatot lassan végezze, hogy a mozgása kontrollált legyen.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

- Álljon egyenesen, a térde legyen enyhén behajlítva.
- Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockái között legyen.
- A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
- Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

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

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

Tárolás, tisztítás

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

Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyerekektől. Az elhasználadott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezet-kímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyag azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DEL-TA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészekre tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

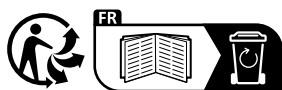
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is. Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

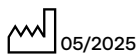
IAN: 491086_2501

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



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: AR-16765

IAN 491086_2501

8