



TRAININGSSEIL / BATTLE ROPE / CORDE D'ENTRAÎNEMENT

(DE) (AT) (CH)

TRAININGSSEIL

Kurzanleitung

(FR) (BE)

CORDE D'ENTRAÎNEMENT

Guide de démarrage rapide

(PL)

LINKA TRENINGOWA

Krótki instrukcja

(SK)

ŠVIHADLO

Krátky návod

(DK)

TRÆNINGSTOV

Kort vejledning

(HU)

EDZŐKÖTÉL

Rövid útmutató

(GB) (IE)

BATTLE ROPE

Short manual

(NL) (BE)

TRAININGSTOUW

Korte handleiding

(CZ)

TRÉNINKOVÉ LANO

Krátký návod

(ES)

COMBA DE ENTRENAMIENTO

Guía rápida

(IT)

CORDA PER ALLENAMENTO

Guida rapida

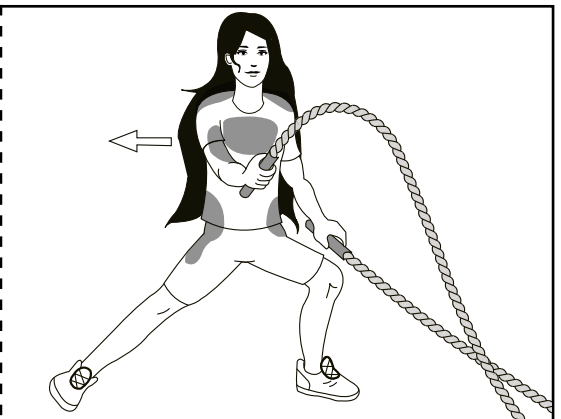
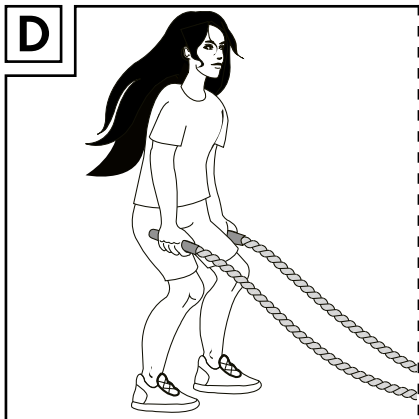
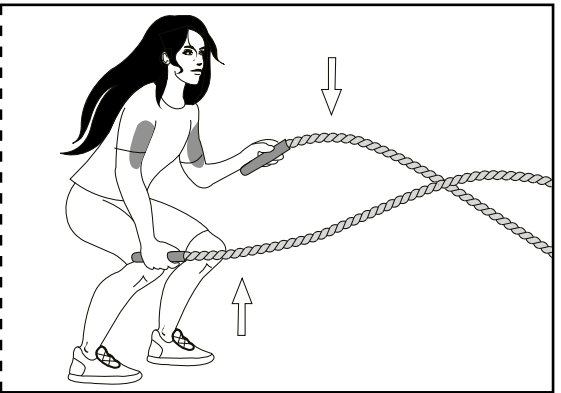
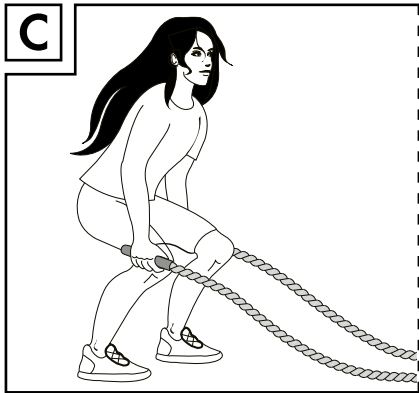
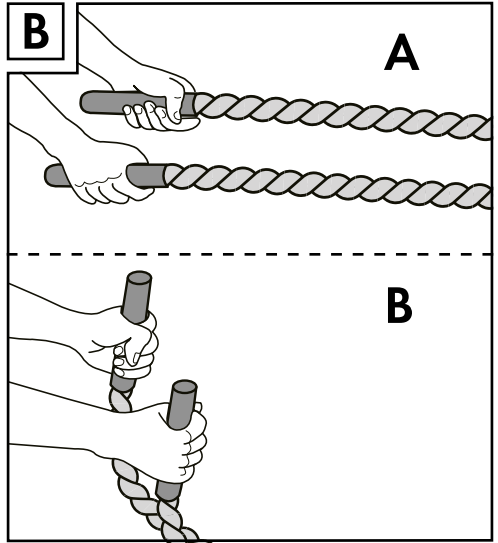
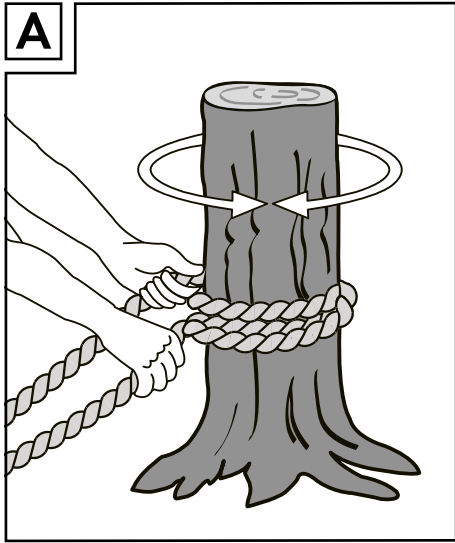
(SI)

VADBENA VRV

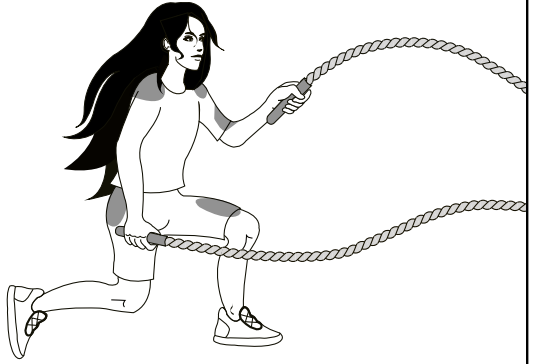
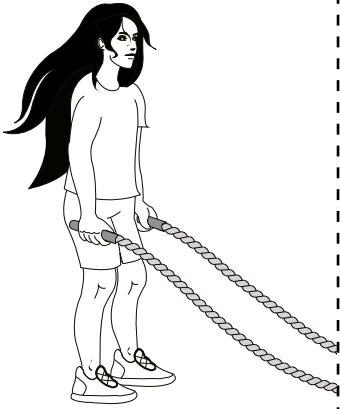
Kratka navodila

DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	8
GB/IE	Short manual	Page	17
FR/BE	Guide de démarrage rapide	Page	24
NL/BE	Korte handleiding	Pagina	33
PL	Krótki instrukcja	Strona	41
CZ	Stručný návod	Strana	49
SK	Krátky návod	Strana	56
ES	Guía rápida	Página	64
DK	Kort vejledning	Side	73
IT	Guida rapida	Pagina	81
HU	Rövid útmutató	Oldal	89
SI	Kratka navodila	Stran	97

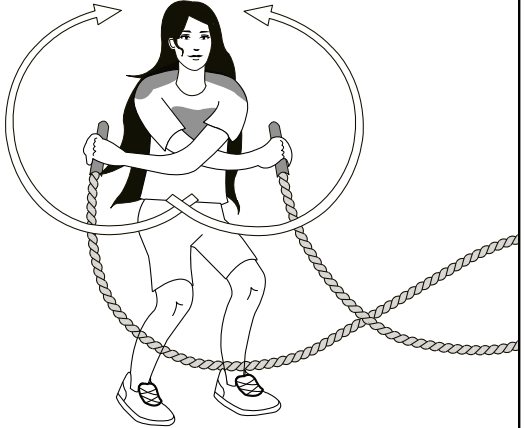




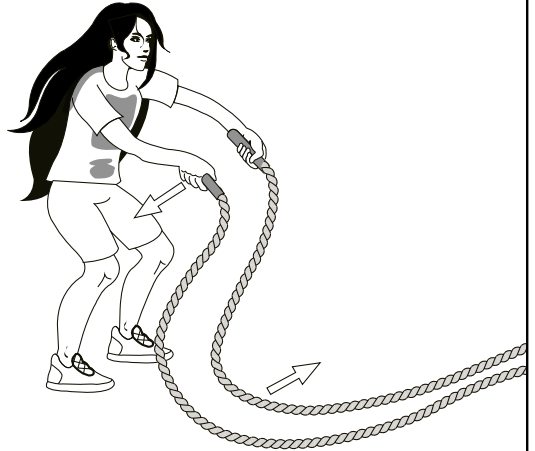
E

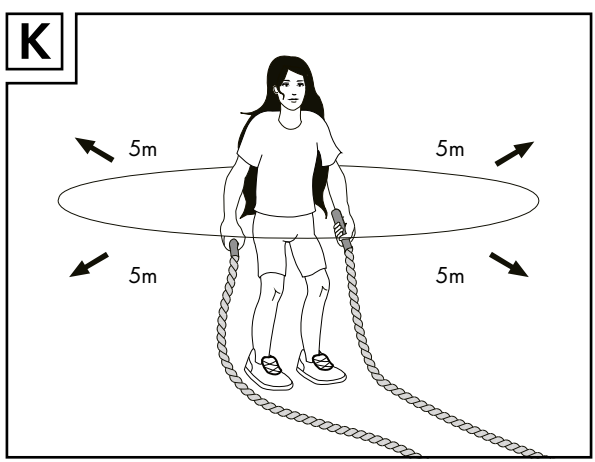
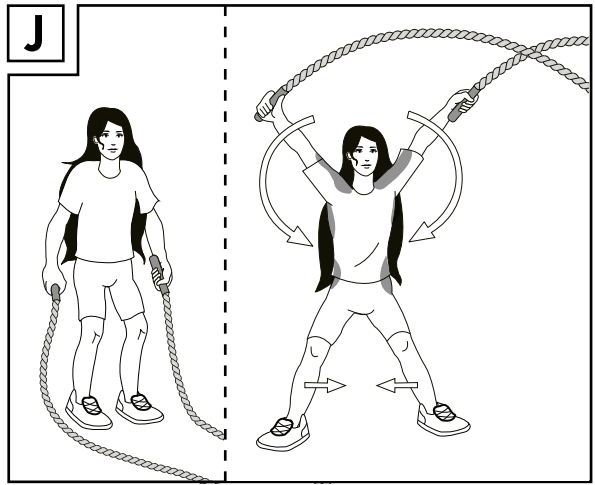
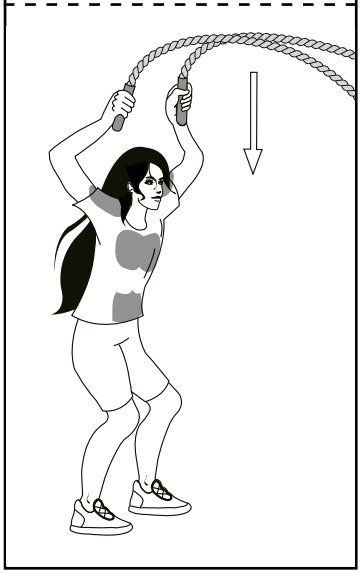
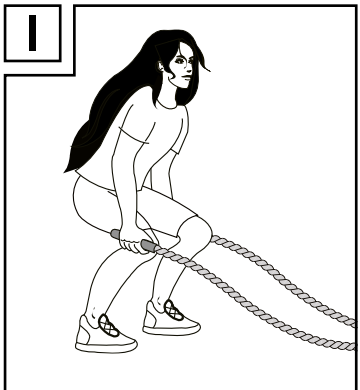
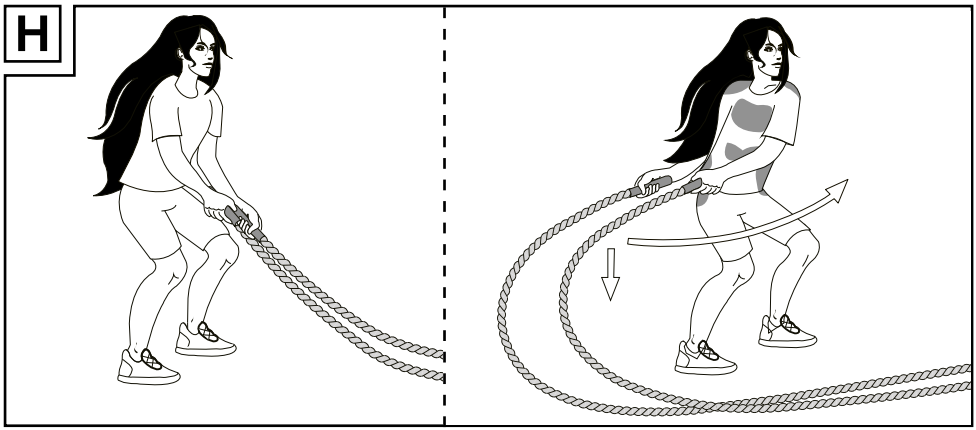


F



G





Einleitung	Seite 9
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite 9
Technische Daten.....	Seite 9
Lieferumfang.....	Seite 9
Sicherheitshinweise	Seite 9
Allgemeine Trainingshinweise.....	Seite 11
Aufwärmen	Seite 11
Trainingsseil verwenden	Seite 11
Trainingsseil befestigen.....	Seite 11
Trainingsseil festhalten	Seite 12
Übungen	Seite 12
Dehnen	Seite 15
Reinigung, Pflege und Lagerung	Seite 15
Entsorgung	Seite 15
Service	Seite 15

Trainingsseil

● Einleitung



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Bedienungsanleitung. Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 380976_21 10 die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Produkts. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.



● Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt ist ausschließlich zum Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining vorgesehen. Es ist nur für den Einsatz im privaten Bereich, nur für den Außenbereich und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke bestimmt. Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet.

● Technische Daten

Maße: Gesamtlänge: ca. 10 m
Grifflänge: ca. 18 cm
Durchmesser (Griff): ca. 3 cm
Gewicht: ca. 5,6 kg

● Lieferumfang

1 Trainingsseil
1 Bedienungsanleitung



Nicht zum Heben/Tragen von Lasten geeignet!



Nicht zur Verwendung als Kletterseil geeignet.



Nicht zum Tauziehen verwenden!



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN! BEDIENUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!



⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER! Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.



VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt darf von Kindern nicht benutzt werden.

- Halten Sie Kinder und andere nicht autorisierte Personen vom Produkt fern. Dieses Produkt ist für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der

Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Produkt nicht gebaut ist.

- Bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produkts befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder besonders darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.
- Wickeln Sie das Produkt niemals um Kopf, Hals oder Brust! Es besteht Strangulationsgefahr!

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Lassen Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und/oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, um Menschen, Tiere, Gegenstände usw. zu schlagen oder zu stoßen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.

- Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
- Ein sicheres Training erfordert ausreichend Platz. Halten Sie beim Training mindestens 5 m Abstand um sich und das Produkt herum frei (Abb. K).
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Verwenden Sie das Produkt nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie das Produkt nicht als Kletterseil.
- Benutzen Sie das Produkt nicht für andere Zwecke, z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches.
- Verwenden Sie das Produkt nicht zum Tauziehen.
- Das Produkt ist nicht geeignet zum Heben oder Tragen von Lasten.
- Das Produkt darf nur von einer Person zur gleichen Zeit genutzt werden.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Die unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

⚠ Gefahr der Sachbeschädigung!

- Stellen Sie vor der Verwendung des Produkts sicher, dass der Boden, auf dem Sie trainieren, den Belastungen und Schlägen durch das Produkt standhält.

● Allgemeine Trainingshinweise

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

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf und beenden Sie es schrittweise.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- 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.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selbst. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten, an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit, Ihre Muskeln aufzuwärmen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal zu wiederholen.

Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen:

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

Arm- und Schultermuskulatur aufwärmen:

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorne, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Beinmuskulatur aufwärmen:

- Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
- Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.
- Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Heben Sie Ihre Beine nur so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Trainingsseil verwenden

● Trainingsseil befestigen

- Wickeln Sie das Trainingsseil mehrmals um eine Befestigung.

Hinweis: Die Befestigung an einem Baum ist beispielsweise eine Möglichkeit.

- Achten Sie darauf, dass die Enden des Trainingsseils gleich lang sind und die gewählte Befestigung den aufgewendeten Kräften beim Training standhält.

● Trainingsseil festhalten

Sie können das Trainingsseil auf zwei Arten festhalten (Abb. B).

Handhaltung A:

- Greifen Sie die Enden des Trainingsseils von oben, mit dem Daumen in Richtung Trainingsseil und halten Sie sie parallel zum Boden.

Handhaltung B:

- Greifen Sie die Enden des Trainingsseils von unten, mit dem Daumen in Richtung Körper. Halten Sie die Enden des Trainingsseils senkrecht zum Boden nach oben.

Hinweis: Halten Sie die Enden des Trainingsseils während des gesamten Trainings gut fest.

● Übungen

Wellenbewegung (abwechselnd) (Abb. C)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.
- Strecken Sie das Gesäß nach hinten und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten und Ihren Oberkörper leicht nach vorne zu neigen.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern

unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Wellenbewegung mit Seitwärtsschritt (Abb. D)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Machen Sie nun mit dem rechten Bein voran zwei große Seitwärtsschritte nach rechts und schließen Sie mit dem linken Bein auf. Führen Sie gleichzeitig die Armbewegung (Wellenbewegung) gleichmäßig durch.
- Wechseln Sie nun die Richtung und machen zwei große Seitwärtsschritte nach links. Das rechte Bein schließt zum linken auf. Führen Sie gleichzeitig die Armbewegung (Wellenbewegung) gleichmäßig durch.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tip: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern und tiefer in die Kniebeuge gehen.

Wellenbewegung mit Ausfallschritt (Abb. E)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Bewegen Sie nun gleichzeitig das rechte Bein vorwärts und machen einen Ausfallschritt. Achten Sie dabei darauf, dass das hintere Knie den Boden nicht berührt. Halten Sie das Becken gerade. Führen Sie die Armbewegung weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Halten Sie die Position kurz und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Armbewegung (Wellenbewegung) weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Bewegen Sie nun das linke Bein in einem Ausfallschritt nach vorne. Achten Sie dabei darauf, dass das hintere Knie den Boden nicht berührt. Halten Sie das Becken gerade. Führen Sie die Armbewegung (Wellenbewegung) weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Halten Sie die Position kurz und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Kreisende Bewegung (Abb. F)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung B (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Heben Sie Ihre Arme bis auf Brusthöhe an und kreuzen Sie die Arme.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade und die Schultern unten zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wechseln Sie die Richtung und bewegen Sie in einer kreisenden Bewegung beide Enden des Trainingsseil von der Mitte weg.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Wiederholen Sie diese Übung je Seite 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern und tiefer in die Kniebeuge gehen.

Seitliche Wellenbewegung (Abb. G)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Halten Sie die Arme auf Hüfthöhe vor Ihrem Körper.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

- Machen Sie mit beiden Armen gleichzeitig eine Schwingbewegung nach rechts und dann nach links.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

Hinweis: Bewegen Sie Ihren Körper bei dieser Übung so wenig wie möglich mit und belasten Ihre Beine gleichmäßig, um die Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur zu halten. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung je Seite 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Slam zur Seite (Abb. H)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie die Enden des Trainingsseils mit beiden Händen hintereinander versetzt fest. Halten Sie die Arme auf Hüfthöhe vor Ihrem Körper.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Heben Sie das Trainingsseil an und bewegen die Arme in einer Schwingbewegung abwechselnd nach rechts und nach links. Die Bewegung Ihrer Arme beschreibt dabei einen Halbkreis. Lassen Sie bei der Übung das Trainingsseil mit Kraft auf dem Boden aufschlagen.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Powerslam (Abb. I)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Heben Sie das Trainingsseil an und bewegen Sie Ihre Arme hoch über Ihren Kopf. Strecken Sie dabei Ihren gesamten Körper nach oben.
- Gehen Sie in die Kniebeuge und schlagen das Trainingsseil mit Kraft auf den Boden. Halten Sie dabei die Körperspannung.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 15- bis 20-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Hampelmann (Abb. J)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

- Heben Sie beide Arme seitlich an und bewegen Sie sie mit dem Trainingsseil weit über Ihren Kopf nach oben. Springen Sie dabei gleichzeitig in die Grätsche. Strecken Sie den ganzen Körper.
- Schließen Sie Ihre Beine im Sprung, während Sie die Arme mit dem Trainingsseil gleichzeitig seitlich absenken.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 15- bis 20-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

● Dehnen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite für 15 - 30 Sekunden ausführen.

Hals- und Nackenmuskulatur dehnen:

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

Arm- und Schultermuskulatur dehnen:

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

Beinmuskulatur dehnen:

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

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

● Reinigung, Pflege und Lagerung

- Verwenden Sie keine scharfen oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.
- Lagern Sie das Produkt bei Nichtbenutzung trocken und bei Raumtemperatur.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Service

DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at



Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 18
Intended use	Page 18
Technical data	Page 18
Scope of delivery	Page 18
Safety notes	Page 18
General training tips	Page 19
Warming up	Page 20
Using the battle rope	Page 20
Securing the battle rope	Page 20
Holding the battle rope	Page 20
Exercises	Page 20
Stretching	Page 23
Cleaning, maintenance and storage	Page 23
Disposal	Page 23
Service	Page 23

Battle Rope

● Introduction



This document is a shorter printed version of the complete instruction manual. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can view and download the complete instruction manual by entering the article number (IAN) 380976_2110.

WARNING! Observe the complete instruction manual and safety notes to prevent personal injury and property damage. The short guide forms an integral part of this product. Prior to using the product, familiarize yourself with all operation and safety notes. Keep the short manual well preserved and if you hand the product on to third parties, all documentation should be passed on as well.



● Intended use

This product is solely intended for strength, endurance and coordination training. It is only intended for private use, outdoors, and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is not suitable for children under 14 years of age.

● Technical data

Dimensions: total length: approx. 10 m;
handle length: approx. 18 cm
diameter (handle): approx. 3 cm
Weight: approx. 5.6 kg

● Scope of delivery

1 battle rope
1 set of instructions for use



Not suitable for lifting/carrying loads!



Not suitable for use as a climbing rope!



Do not use for tug-of-war!



Safety notes

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS PRIOR TO USE! PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS FOR USE IN A SAFE PLACE!

-  **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND RISK OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!**

Never leave children unsupervised with the packaging material. The packaging material poses a suffocation hazard. Children frequently underestimate the dangers. Always keep children away from the product.

- ⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Keep the product out of reach of children. This product is not a toy! This product must not be used by children.

- Keep children and other unauthorised persons away from the product. This product is only intended for adult use. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility, as, due to children's natural urge

to play and experiment, situations and behaviours should be expected for which the product is not designed.

- Store out of the reach of children when not in use. In order to rule out the risk of injury, children must not be within reach of the product during training.
- In particular, make children aware that this product is not a toy.
- Never wrap the product around the head, neck or chest! Risk of strangulation!

CAUTION! RISK OF INJURY!

- Before training for the first time, have a doctor perform a general check-up and have any cardiac, circulatory or orthopaedic problems checked. Immediately stop the training session and consult a doctor if you feel any pain or do not feel well.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive strain and exercises which are too intense may cause serious injuries. If you experience pain, weakness or fatigue, stop training immediately and contact a doctor.
- Pay attention to your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. During exercise, if you ever feel pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, dizziness or lightheadedness, stop exercising immediately and consult your physician.
- Pregnant women should only undertake training after consulting their doctor.
- Check the product for damage and /or wear and tear before using it.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not use the product to hit or push people, animals, objects, etc.
- Do not use the product near steps or ledges.
- Never use the product near open fire or ovens.
- Store the product in a dry location after use. Do not leave the product unattended.
- Safe training requires ample room. Keep a least 5 m around you and the product clear whilst training (Fig. K).
- Wear suitable clothing and footwear with non-slip soles whilst training.

- Only use the product on a flat, non-slip surface.
- Never use the product as a climbing rope.
- Do not use the product for other purposes, e.g. as a tether, towrope or similar.
- Do not use the product to play tug of war.
- This product is not suitable for hoisting or carrying loads.
- The product may only be used by one person at a time.

⚠ Danger due to wear

- Only use the product if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before every use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear. Discontinue use if damaged.
- Protect the product from extreme temperatures, direct sunlight and moisture during storage. Improper storage and use of the product may cause early premature wear, which can result in injuries.

⚠ Risk of property damage!

- Before using the product, ensure the ground you are training on can withstand the stress and impact from the product.

● General training tips

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

- Warm up properly before each training session and end each session gradually.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- Pay attention to correct posture whilst completing the exercises.
- If possible, allow an experienced physiotherapist to show you the correct execution of the exercises the first time.
- As a beginner, never train with excessive strain. Slowly increase the training intensity.
- Perform all exercises steadily, not in a fast or jerky manner.
- Make sure to breathe evenly. Breathe out when exerting effort and in when releasing.

- Only perform the exercises for as long as you feel comfortable, or for as long as you can perform the exercise correctly.
- Take a sufficient rest between the exercises and drink enough.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Decide the frequency and intensity of the exercises yourself. Begin slowly with 2 to 3 training sessions per week, each lasting 10 minutes, and gradually increase the frequency and intensity of the exercises. The more often and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

● Warming up

Before each training session, take sufficient time to warm up your muscles. The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you repeat each exercise 2 - 3 times.

Warming up your head and neck muscles:

- Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat 4 to 5 times.
- Then make slow circles with your head, first in one direction and then in the other.

Warming up your arm and shoulder muscles:

- Cross your hands behind your back and carefully move them upwards. When doing so, bend your upper body forward to warm up the muscles.
- Circle both your shoulders forwards at the same time. Change direction after one minute.
- Draw your shoulders up towards your ears and then let your shoulders drop again.
- Circle your left and right arms forwards alternately, then after one minute go backwards.

Important: Continue to breathe comfortably throughout.

Warming up your leg muscles:

- Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20 cm off the ground.

- First circle the lifted foot in one direction, and then change this after a few seconds.
- Now repeat this exercise with the other leg.
- Lift your legs in turn and take several steps on the spot. Only lift your leg as far as you can whilst still maintaining your balance.

● Using the battle rope

● **Securing the battle rope**

- Wrap the battle rope several times around an anchor.
Note: Attachment to a tree is only one option.
- Ensure the ends of the battle rope are of equal length and the selected anchor can withstand the forces of training.

● **Holding the battle rope**

There are two options for holding the battle rope (Fig. B).

Grip A:

- Grab the ends of the battle rope from above, thumb toward the battle rope, and keep your hands parallel to the ground.

Grip B:

- Grab the ends of the battle rope from below, thumb toward the body. Hold the ends of the battle rope up, perpendicular to the ground.
Note: Please grip the ends of the rope firmly throughout the exercise.

● Exercises

Wave (alternating) (Fig. C)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms slightly bent at the side of your body.

- Keep a slight bend in your hips and knees. Be sure to keep the back straight and lean your upper body slightly forward.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Now alternate flicking your arms to a 90° angle to make a wave with the battle rope. Simultaneously flick the respective other arm down.
- Move your arms in a steady rhythm.

Note: The wave in the battle rope comes from your forearms. Keep the back straight, shoulders down and upper arms next to the body throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Perform three sets of 10 to 15 reps of this exercise.

Sidestep wave (Fig. D)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms slightly bent at the side of your body.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Now alternate flicking your arms to a 90° angle to make a wave with the battle rope. Simultaneously flick the respective other arm down.
- Move your arms in a steady rhythm.

Note: The wave in the battle rope comes from your forearms. Keep the back straight, shoulders down and upper arms next to the body throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Now take two large sideways steps starting with the right leg and follow with the left leg. Simultaneously move the arms (wave) steadily.
- Now switch directions and take two large side steps to the left. The right leg follows the left. Simultaneously move the arms (wave) steadily.
- Perform three sets of 10 to 15 reps of this exercise.

Hint: For a more intense exercise, you can increase the speed of the movement and bend your knees more.

Lunge slam (Fig. E)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms slightly bent at the side of your body.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Now alternate flicking your arms to a 90° angle to make a wave with the battle rope. Simultaneously flick the respective other arm down.
- Move your arms in a steady rhythm.

Note: The wave in the battle rope comes from your forearms. Keep the back straight, shoulders down and upper arms next to the body throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Now simultaneously lunge forward with the right leg. Do not allow the back leg to touch the ground. Keep the pelvis straight. Continue moving the arms in a steady rhythm.
- Hold the position briefly and return to the starting position. Continue moving the arms (wave) in a steady rhythm.
- Now lunge forward with the left leg. Do not allow the back leg to touch the ground. Keep the pelvis straight. Continue moving the arms (wave) in a steady rhythm.
- Hold the position briefly and return to the starting position.
- Perform three sets of 10 to 15 reps of this exercise.

Hint: To increase the intensity of the exercise you can increase the speed of the movement.

Circles (Fig. F)

- Hold the battle rope with grip B (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms next to your body.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Raise your arms to chest height and cross your arms.
- Move your arms in a steady rhythm.

Note: Be sure to keep the back straight and shoulders down throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Switch directions and move both ends of the battle rope in an outward circle from the middle.
- Move your arms in a steady rhythm.
- Perform three sets of 10 to 15 reps per side of this exercise.

Hint: For a more intense exercise, you can increase the speed of the movement and bend your knees more.

Lateral wave (Fig. G)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold both ends of the battle rope. Keep the arms in front of your body at hip height.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Simultaneously swing both arms to the right, then to the left.
- Perform this exercise in a steady rhythm so that your arms make a wave with the battle rope.

Note: Try not to follow through with your body with this exercise and place weight on both sides equally to keep the tension in the abdominal muscles and glutes.

Be sure to keep your back straight throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Perform three sets of 10 to 15 reps per side of this exercise.

Hint: To increase the intensity of the exercise you can increase the speed of the movement.

Lateral slam (Fig. H)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold the ends of the battle rope with both hands, staggered one behind the other. Keep the arms in front of your body at hip height.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Raise the battle rope and swing the arms to the right, then to the left. Your arms move in a half circle. Slam the battle rope into the ground as hard as you can.
- Move your arms in a steady rhythm.

Note: Keep your back straight throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Perform three sets of 10 to 15 reps of this exercise.

Hint: To increase the intensity of the exercise you can increase the speed of the movement.

Power slam (Fig. I)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms next to your body.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Lift the battle rope and raise your arms high above your head. Extend the entire body upward.

- Squat and slam the battle rope into the ground as hard as you can.

Keep your body tense.

- Perform this exercise in a steady rhythm so that your arms make a wave with the battle rope.

Note: Keep your back straight throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Perform three sets of 15 to 20 reps of this exercise.

Hint: To increase the intensity of the exercise you can increase the speed of the movement.

Jumping jacks (Fig. J)

- Hold the battle rope with grip A (Fig. B).

Starting position:

- Stand with the feet hip width apart, knees slightly bent.
- Hold both ends of the battle rope. Be sure to keep your arms next to your body.

End position:

- Tighten your arm and abdominal muscles and glutes.
- Raise both arms to the side and far above your head, holding the rope. Simultaneously jump to spread your legs wide. Stretch the entire body.
- Jump to close your legs, lowering the arms with the rope at the side of the body.
- Perform this exercise in a steady rhythm so that your arms make a wave with the battle rope.

Note: Keep your back straight throughout the exercise. Keep breathing comfortably and evenly.

- Perform three sets of 15 to 20 reps of this exercise.

Hint: To increase the intensity of the exercise you can increase the speed of the movement.

● Stretching

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature. It is recommended that you perform the respective exercises 3 times on each side for 15 – 30 seconds.

Stretching your head and neck muscles:

- Stand in a relaxed position. Gently pull your head first to the left, then to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Stretching your arm and shoulder muscles:

- Stand upright with your knees slightly bent.
- Guide your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
- Grab your right elbow with your left hand and pull it back.
- Change sides and repeat the exercise.

Stretching your leg muscles:

- Stand upright and lift one foot off the ground.
- Slowly circle it, first in one direction, then the other.
- Change feet after a while.

Important: Be sure to keep your thighs parallel next to one another. Push your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

● Cleaning, maintenance and storage

- Do not use harsh or aggressive cleaning agents.
- Use a dry, lint-free cloth to clean and care for this product.
- Remove any stubborn dirt using a moist cloth.
- Store the product in a dry location at room temperature when not in use.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

● Service

ⓐ Service Great Britain

Tel.: 08000569216
E-Mail: owim@lidl.co.uk

ⓑ Service Ireland

Tel.: 1800 200736
E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page 25
Utilisation conforme	Page 25
Caractéristiques techniques.....	Page 25
Contenu de la livraison.....	Page 25
Consignes de sécurité	Page 25
Remarques générales sur l'entraînement.....	Page 27
Échauffement	Page 27
Utiliser la corde d'entraînement	Page 28
Fixer la corde d'entraînement	Page 28
Maintenir la corde d'entraînement	Page 28
Exercices	Page 28
Étirements	Page 31
Nettoyage, entretien et stockage	Page 31
Mise au rebut	Page 31
Service après-vente	Page 32

Corde d'entraînement

● Introduction



Ce document est une version imprimée abrégée du mode d'emploi complet.

En scannant le code QR, vous accédez directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com), et en saisissant le numéro d'article (IAN) 380976_2110, vous pouvez consulter et télécharger le mode d'emploi complet.

AVERTISSEMENT ! Respectez le mode d'emploi complet et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage rapide fait partie intégrante de ce produit. Avant d'utiliser le produit, familiarisez-vous avec toutes les instructions d'utilisation et de sécurité. Conservez le guide de démarrage rapide dans un endroit sûr et remettez tous les documents lorsque vous transmettez le produit à un tiers.



● Utilisation conforme

Ce produit est exclusivement destiné à la musculation, l'endurance ainsi qu'à un entraînement de coordination. Il est uniquement conçu pour un usage privé en extérieur et ne convient pas à des fins médicales et commerciales. Ce produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans.

● Caractéristiques techniques

Dimensions : Longueur totale : env. 10 m
Longueur de poignée : env. 18 cm
Diamètre (poignée) : env. 3 cm
Poids : env. 5,6 kg

● Contenu de la livraison

1 corde d'entraînement
1 mode d'emploi



Ne convient pas pour soulever/porter des charges !



Ne pas utiliser comme corde d'escalade.



Ne pas utiliser comme jeu de tir à la corde !



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !



⚠️ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !

Ne laissez jamais des enfants manipuler sans surveillance les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.



PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.

- Tenir les enfants et autres personnes non autorisées toujours éloignés du produit. Ce produit est uniquement destiné à être utilisé par des adultes. Les parents et autres personnes

chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels le produit d'entraînement n'est pas conçu.

- En cas de non-utilisation, rangez le produit hors de portée des enfants. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité du produit afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez notamment à bien expliquer aux enfants que ce produit n'est pas un jouet.
- N'enroulez jamais le produit autour de la tête, du cou ou de la poitrine ! Risque d'étranglement !

PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !

- Avant le premier entraînement, consultez un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique éventuel. Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs ou d'inconfort.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'exercice et entraînez-vous en accord avec votre capacité actuelle. En cas d'effort trop élevé et d'exercices trop intensifs, un risque de blessures graves existe. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sensation de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si, pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Avant toute utilisation, contrôlez le bon état et /ou l'usure du produit.
- N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit pour frapper ou heurter des personnes, animaux, objets, etc.

- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais le produit à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec. Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Un entraînement en toute sécurité nécessite suffisamment de place. Lorsque vous vous entraînez, maintenez une distance de 5 m autour de vous et du produit (Fig. K).
- Lors de l'entraînement, portez des vêtements appropriés et des chaussures aux semelles anti-dérapantes.
- Utilisez uniquement le produit sur une surface plane et anti-dérapante.
- N'utilisez pas le produit comme corde d'escalade.
- N'utilisez pas le produit dans un but différent de celui prévu, par ex. comme corde de tension, câble de remorquage au autre.
- Ne pas utiliser le produit comme jeu de tir à la corde.
- Le produit ne convient pas pour soulever ou porter des charges.
- Le produit doit uniquement être utilisé par une seule personne à la fois.

⚠ Danger du fait de l'usure

- Le produit doit uniquement être utilisé s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. N'utilisez plus le produit si vous constatez le moindre dommage.
- Lors du stockage, protégez le produit des températures extrêmes, de l'ensoleillement direct et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non conformes du produit peuvent conduire à une usure prématurée, ce qui peut provoquer des blessures.

Risque de dégâts matériels !

- Avant l'utilisation du produit, assurez-vous que le sol sur lequel vous vous entraînez peut supporter les contraintes et coups dus au produit.

Remarques générales sur l'entraînement

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez-le progressivement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Veillez à une position correcte de votre corps quand vous faites vos exercices.
- Lorsque vous souhaitez commencer les exercices, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.
- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une contrainte trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Réalisez toutes les exercices de façon régulière, sans à-coups et rapidité.
- Veillez à avoir une respiration régulière. Expirer lors d'efforts et inspirer à la décharge.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer les muscles. Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque :

- Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
- Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement de la musculature des bras et des épaules :

- Croisez vos mains derrière votre dos, et étirez-les prudemment vers le haut. Ce faisant, penchez le haut du corps vers l'avant pour échauffer les muscles.
- Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant. Changez de direction après une minute.
- Étirez vos épaules en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules.
- En alternant, faire tourner votre bras gauche et droit vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : Continuez à respirer calmement.

Échauffement de la musculature des jambes :

- Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
- Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.
- Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Soulevez les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

● Utiliser la corde d'entraînement

● Fixer la corde d'entraînement

- Enroulez plusieurs fois la corde d'entraînement autour de sa fixation.

Remarque : La fixation autour d'un arbre constitue une possibilité.

- Veillez à ce que les extrémités de la corde d'entraînement soient de même longueur et que la fixation souhaitée puisse supporter les forces en jeu lors de l'entraînement.

● Maintenir la corde d'entraînement

Vous pouvez maintenir la corde d'entraînement de deux manières (Fig. B).

Position de main A :

- Saisissez les extrémités de la corde d'entraînement par le haut, avec les pouces en direction de la corde d'entraînement et gardez-les parallèles au sol.

Position de main B :

- Saisissez les extrémités de la corde d'entraînement par le bas, avec les pouces en direction du corps. Gardez les extrémités de la corde d'entraînement vers le haut et perpendiculaires au sol.

Remarque : Maintenez fermement les extrémités de la corde pendant toute la phase d'entraînement.

● Exercices

Mouvement ondulatoire (en alternance) (Fig. C)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras

soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.

- Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et accroupissez-vous. Veillez à garder le dos droit et à incliner le haut du corps légèrement vers l'avant.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Mouvement ondulatoire avec pas de côté (Fig. D)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Avec la jambe droite en avant, faites à présent deux grands pas de côté vers la droite. La jambe gauche rejoint ensuite la droite. Effectuez simultanément le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) avec régularité.
- Changez à présent de direction et faites deux grands pas de côté vers la gauche. La jambe droite rejoint ensuite la gauche. Effectuez simultanément le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) avec régularité.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement et fléchir davantage les genoux.

Mouvement ondulatoire avec fente en avant (Fig. E)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et

le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Déplacez à présent simultanément la jambe droite vers l'avant et effectuez une fente en avant. Durant cet exercice, veillez à ce que le genou arrière ne touche pas le sol. Gardez le bassin droit. Effectuez le mouvement des bras à un rythme toujours régulier.
- Maintenez cette position brièvement et revenez ensuite en position initiale. Effectuez le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) à un rythme toujours régulier.
- Déplacez à présent la jambe gauche vers l'avant en effectuant une fente. Durant cet exercice, veillez à ce que le genou arrière ne touche pas le sol. Gardez le bassin droit. Effectuez le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) à un rythme toujours régulier.
- Maintenez cette position brièvement et revenez ensuite en position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Mouvement circulaire (Fig. F)

- Maintenant la corde d'entraînement selon la position de main B (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Soulevez vos bras à hauteur de poitrine et croisez-les.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit et les épaules vers le bas. Respirez avec calme et régularité.

- Changez de direction et déplacez par un mouvement circulaire les deux extrémités de la corde d'entraînement en partant du centre.

- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.
- Répétez cet exercice pour chaque côté entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement et fléchir davantage les genoux.

Mouvement ondulatoire latéral (Fig. G)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Tenez les bras à la hauteur des hanches devant votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Avec les deux bras, effectuez simultanément un mouvement de balancier vers la droite puis vers la gauche.
- Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.

Remarque : Lors de cet exercice, bougez votre corps aussi peu que possible et sollicitez vos jambes de manière uniforme afin de maintenir la contraction des abdominaux et des fessiers. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice pour chaque côté entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Slam sur le côté (Fig. H)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenez fermement des deux mains les extrémités de la corde d'entraînement l'une derrière l'autre en décalage. Tenez les bras à la hauteur des hanches devant votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Soulevez la corde d'entraînement et déplacez les bras dans un mouvement de balancier en alternance vers la droite et vers la gauche. Le mouvement des bras décrit un demi-cercle. Lors de cet exercice, laissez la corde d'entraînement frapper le sol avec force.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Powerslam (Fig. I)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
 - Soulevez la corde d'entraînement et bougez vos bras vers le haut au dessus de votre tête. Lors de cet exercice, étirez tout le corps vers le haut.
 - Accroupissez-vous et frappez la corde d'entraînement avec force sur le sol. Maintenez la tension du corps.
 - Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.
- Remarque :** Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.
- Répétez cet exercice entre 15 et 20 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Pantif (Fig. J)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Levez les deux bras sur le côté et placez-les avec la corde d'entraînement vers le haut loin au dessus de votre tête. Effectuez simultanément un saut écart. Étirez la totalité du corps.
- Refermez les jambes lors du saut tout en abaissant sur le côté simultanément les bras avec la corde d'entraînement.
- Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 15 et 20 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

● Étirements

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 15-30 secondes.

Éirement de la musculature du cou et de la nuque :

- Décontractez-vous. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Éirement de la musculature des bras et des épaules :

- Mettez-vous debout, les articulations du genou légèrement pliées.
- Passez le bras droit derrière la tête, jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
- Avec la main gauche, attrapez le coude droit, et le tirez vers l'arrière.
- Changez de côtés, et répétez cet exercice.

Éirement de la musculature des jambes :

- Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
- Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
- Changez de pied après un moment.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Nettoyage, entretien et stockage

- N'utilisez pas de produit nettoyant abrasif ou agressif.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.
- Stockez le produit à l'état sec et à température ambiante lorsqu'il n'est pas utilisé.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 34
Correct en doelmatig gebruik	Pagina 34
Technische gegevens	Pagina 34
Omvang van de levering.....	Pagina 34
Veiligheidsinstructies	Pagina 34
Algemene trainingstips.....	Pagina 35
Warming-up	Pagina 36
Battle rope gebruiken	Pagina 36
Battle rope bevestigen	Pagina 36
Battle rope vasthouden	Pagina 36
Oefeningen	Pagina 37
Rekken	Pagina 39
Reiniging, onderhoud en opslag	Pagina 40
Afvoer	Pagina 40
Service	Pagina 40

Trainingstouw

● Inleiding



Bij dit document gaat het om een verkorte versie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door het scannen van de QR-code komt u direct op de Lidl-Service-pagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het invoeren van het artikelnummer (IAN) 380976_2110 de volledige gebruiksaanwijzing bekijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidsinstructies in acht om verwondingen en materiële schade te vermijden. De beknopte handleiding is een onderdeel van dit product. Maak u voor het gebruik van het product vertrouwd met alle bedienings- en veiligheidsinstructies. Bewaar de beknopte handleiding goed en overhandig ook alle documenten als u het product aan derden geeft.



● Correct en doelmatig gebruik

Het product is uitsluitend bedoeld voor kracht-, uithoudings- en coördinatietraining. Het is alleen bestemd voor privégebruik, alleen voor buitenshuis en niet voor medische of commerciële doeleinden. Het product is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

● Technische gegevens

Afmetingen: Totale lengte: ca. 10 m
Greeplengte: ca. 18 cm
Diameter (handgreep): ca. 3 cm
Gewicht: ca. 5,6 kg

● Omvang van de levering

1 battle rope
1 gebruiksaanwijzing



Niet geschikt voor het heffen / dragen van lasten!



Niet geschikt voor gebruik als klimtouw.



Niet voor touwtrekken gebruiken!



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!



WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!

Laat kinderen nooit zonder toezicht achter bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar door het verpakkingsmateriaal. Kinderen onderschatten vaak de gevaren. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product.

⚠ PAS OP! LETSELGEVAAR! Het product hoort niet thuis in kinderhanden. Dit product is geen speelgoed! Dit product mag niet door kinderen worden gebruikt.

Houd kinderen en andere niet geautoriseerde personen uit de buurt van het product. Dit product is bedoeld voor gebruik door volwassenen. Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun

verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het product niet is gemaakt.

- Bewaar het product buiten het bereik van kinderen als het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de directe nabijheid van het product bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Maak kinderen er in het bijzonder op attent dat dit product geen speelgoed is.
- Wikkel het product nooit om het hoofd, de nek of de borst! Er bestaat gevaar voor strangulatie!

PAS OP! LETSELGEVAAR!

- Laat voor de eerste training een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren om eventuele hart- en vaatziekten of orthopedische problemen vast te stellen dan wel uit te sluiten. Onderbreek bij pijn of als u zich niet goed voelt de training onmiddellijk en neem contact op met een arts.
- Denk eraan om u voor de oefening altijd op te warmen en oefen naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te intensieve oefeningen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de oefening meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Als u tijdens het trainen pijn, een beklemmend gevoel op de borst, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of sufheid constateert, breek de training dan onmiddellijk af en raadpleeg een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen in overleg met hun arts uit te voeren.
- Controleer het product op beschadigingen en/of slijtage voordat u het gebruikt.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Gebruik het product niet om mensen, dieren, voorwerpen etc. te slaan of te stoten.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of verhogingen.

- Gebruik het product nooit in de buurt van open vuur of haarden.
- Bewaar het product na gebruik op een droge plek. Laat het product niet zonder toezicht achter.
- Voor een veilige training is voldoende ruimte nodig. Houd bij de training tenminste 5 m afstand om uzelf en het product aan (afb. K).
- Draag geschikte kleding en schoeisel met slipvast zolen tijdens het trainen.
- Gebruik het product alleen op een vlakke en niet gladde ondergrond.
- Gebruik het product niet als klimtouw.
- Gebruik het product niet voor andere doeleinden, bijv. als spantouw, sleepkabel of iets dergelijks.
- Gebruik het product niet voor touwtrekken.
- Het product is niet geschikt voor het heffen of dragen van lasten.
- Het product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

⚠ Gevaar door slijtage

- Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt.
- Bescherm het product tijdens de opslag tegen extreme temperaturen, direct zonlicht en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het product kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage met eventueel letsel als gevolg.

⚠ Kans op materiële schade!

- Controleer voordat u het product gebruikt of de vloer waarop u traint bestand is tegen de belastingen en klappen die het product veroorzaakt.

● Algemene trainingstips

Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke training goed op en beëindig de training stapsgewijs.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Let op een juiste lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit, niet schokkerig en snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.
- Draag comfortabel zittende sportkleding en gym schoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

● Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd om uw spieren op te warmen. Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur. Het wordt aangeraden om de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Hals- en nekspieren opwarmen:

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
- Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

Arm- en schouderspieren opwarmen:

- Kruis uw handen achter uw rug en trek ze vervolgens voorzichtig naar boven. Buig daarbij

het bovenlichaam naar voren om de spieren op te warmen.

- Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren. Wissel na een minuut van richting.
- Trek uw schouders omhoog naar uw oren en laat de schouders vervolgens weer vallen.
- Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: adem daarbij rustig door.

Beenspieren opwarmen:

- Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer.
- Draai eerst de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.
- Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plek. Til uw benen slechts zo ver op dat u nog goed uw evenwicht kunt bewaren.

● Battle rope gebruiken

● Battle rope bevestigen

- Wikkel de battle rope meermaals om een bevestigingspunt.

Opmerking: de bevestiging aan een boom is bijvoorbeeld een mogelijkheid.

- Zorg ervoor dat de uiteinden van het touw even lang zijn en dat het gekozen bevestigingspunt bestand is tegen de krachten die optreden tijdens de training.

● Battle rope vasthouden

U kunt de battle rope op twee manieren vasthouden (afb. B).

Manier A:

- Pak de uiteinden van de battle rope van bovenaf vast met de duimen in de richting van het touw en houd ze evenwijdig aan de vloer.

Manier B:

- Pak de uiteinden van de battle rope van onderaf vast met de duimen in de richting van het lichaam. Houd de uiteinden van de battle rope verticaal omhoog t.o.v. de vloer.

Opmerking: houd de uiteinden van de battle rope tijdens de hele training goed vast.

● Oefeningen

Golfbeweging (afwisselend) (afb. C)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.
- Breng het zitvlak naar achteren en buig uw knieën. Denk eraan dat uw rug recht blijft en uw bovenlichaam iets naar voren wordt gebogen.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Golfbeweging met zijwaartsstap (afb. D)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Maak nu met het rechter been eerst twee grote stappen zijwaarts naar rechts en breng uw linker been naar uw rechter been. Voer tegelijk de armbeweging (golfbeweging) gelijkmatig uit.
- Wissel nu van richting en maak twee grote stappen zijwaarts naar links. Het rechter been voegt zich nu bij het linker been. Voer tegelijk de armbeweging (golfbeweging) gelijkmatig uit.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen en dieper door de knieën gaan.

Golfbeweging met stap voorwaarts (afb. E)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Beweeg nu gelijktijdig het rechter been naar voren en doe een stap voorwaarts. Let er daarbij op dat de achterste knie de vloer niet raakt. Houd het bekken recht. Voer de armbeweging verder in een gelijkmatig ritme uit.
- Houd deze positie kort vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie. Voer de armbeweging (golfbeweging) verder in een gelijkmatig ritme uit.
- Beweeg nu het linker been naar voren en doe een stap voorwaarts. Let er daarbij op dat de achterste knie de vloer niet raakt. Houd het bekken recht. Voer de armbeweging (golfbeweging) verder in een gelijkmatig ritme uit.
- Houd deze positie kort vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Ronddraaiende beweging (afb. F)

- Houd de battle rope vast op manier B (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til uw armen tot borsthoogte op en kruis uw armen.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft en de schouders omlaag blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Wissel van richting en beweeg met een ronddraaiende beweging beide uiteinden van de battle rope weg van het middelpunt.

- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer per kant, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen en dieper door de knieën gaan.

Zijdelingse golfbeweging (afb. G)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Houd de armen op heuphoogte voor uw lichaam.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Maak met beide armen gelijktijdig een zwaaiende beweging naar rechts en dan naar links.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: beweeg uw lichaam bij deze oefening zo weinig mogelijk mee en belast uw benen gelijkmatig om de spanning in de buik- en bilspieren te houden.

Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer per kant, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Slam zijwaarts (afb. H)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de uiteinden van de battle rope met beide handen achterelkaar vast. Houd de armen op heuphoogte voor uw lichaam.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til de battle rope op en beweeg de armen in een zwaaiende beweging afwisselend naar rechts en naar links. De beweging van uw armen beschrijft daarbij een halve cirkel. Laat bij

deze oefening de battle rope met kracht op de vloer slaan.

- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Powerslam (afb. I)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til de battle rope op en beweeg uw armen omhoog tot boven uw hoofd. Strek daarbij uw hele lichaam naar boven.
- Buig uw knieën en sla de battle rope krachtig tegen de vloer. Houd daarbij uw lichaam gespannen.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 15 tot 20 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Jumping jack (afb. J)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til beide armen zijwaarts op en beweeg ze met de battle rope ver boven uw hoofd omhoog. Spring daarbij gelijktijdig in de spreidstand. Strek uw gehele lichaam.
- Sluit uw benen met een sprong terwijl u de armen met de battle rope gelijktijdig zijwaarts laat zakken.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 15 tot 20 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

● Rekken

Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur. Het wordt aangeraden om de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per kant gedurende 15 - 30 seconden uit te voeren.

Hals- en nekspieren rekken:

- Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gerek.

Arm- en schouderspieren rekken:

- Ga rechtop staan, de knieën lichtjes gebogen.
- Breng uw rechterarm achter uw hoofd, totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
- Pak met de linkerhand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
- Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren rekken:

- Ga rechtop staan en til een voet op.
- Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.

- Verander na een poosje van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Schuif het bekken daarbij naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

● **Reiniging, onderhoud en opslag**

- Gebruik geen bijtende of agressieve schoonmaakmiddelen.
- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluïsvrije doek.
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.
- Berg het product droog en bij kamertemperatuur op als het niet wordt gebruikt.

● **Afvoer**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

● **Service**

NL Service Nederland
Tel.: 08000225537
E-Mail: owim@lidl.nl

BE Service België
Tel.: 080071011
Tel.: 80023970 (Luxemburg)
E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona 42
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 42
Dane techniczne	Strona 42
Zawartość	Strona 42
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 42
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	Strona 44
Rozgrzewka	Strona 44
Zastosowanie liny treningowej	Strona 44
Mocowanie liny treningowej	Strona 44
Trzymanie liny treningowej	Strona 45
Ćwiczenia	Strona 45
Rozciąganie	Strona 47
Czyszczenie, pielęgnacja i przechowywanie	Strona 48
Utylizacja	Strona 48
Serwis	Strona 48

Linka treningowa

● Wstęp



Niniejszy dokument jest skróconą, wydrukowaną wersją kompletnej instrukcji obsługi. Zeskanowanie kodu QR przemieści Cię bezpośrednio na stronę serwisu Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 380976_2110 będziesz mógł/a obejrzeć i pobrać pełną instrukcję obsługi.

OSTRZEŻENIE! Należy przestrzegać kompletnej instrukcji obsługi oraz wskazówek bezpieczeństwa, aby uniknąć obrażeń ciała i szkód materialnych. Skrócona instrukcja obsługi jest integralną częścią tego produktu. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Zachować skróconą instrukcję a przy przekazaniu produktu osobom trzecim należy ją dotychczas.



● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony wyłącznie do treningu siłowego, wytrzymałościowego i koordynacyjnego. Jest on przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego, do użytku na zewnątrz i nie jest przeznaczony do celów medycznych ani komercyjnych. Produkt nie jest odpowiedni dla dzieci poniżej 14 roku życia.

● Dane techniczne

Wymiary: długość całkowita: ok. 10 m
długość uchwytu: ok. 18 cm
średnica (uchwyt): ok. 3 cm
Ciężar: ok. 5,6 kg

● Zawartość

1 linka treningowa
1 instrukcja obsługi



Nie nadaje się do podnoszenia / noszenia ciężarów!



Nie nadaje się do użytku jako linka do wspinaczki.



Nie używać do przeciągania liny!



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NALEŻY ZACHOWAĆ!



! OSTRZEŻENIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO UTRATY ŻYCIA I WYPADKU DLA DZIECI!

Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Istnieje zagrożenie uduszeniem spowodowane przez materiał opakowaniowy. Dzieci często nie dostrzegają niebezpieczeństwa. Należy zawsze trzymać dzieci z dala od produktu.



OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA! Ten produkt nie jest przeznaczony dla dzieci. Produkt nie jest zabawką! Produkt ten nie może być używany przez dzieci.



Trzymać dzieci i inne nieupoważnione osoby z dala od produktu. Produkt przeznaczony jest do użytkowania przez osoby dorosłe. Rodzice

i inni opiekunowie powinni być świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ ze względu na naturalny instynkt zabawy dzieci i ich chęć do eksperymentowania, należy spodziewać się sytuacji i zachowań, do których produkt nie został stworzony.

- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci, gdy nie jest używany. Podczas treningu dzieci nie mogą znajdować się w zasięgu produktu, aby wykluczyć ryzyko odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy szczególnie pouczyć pod kątem tego, że produkt nie jest zabawką.
- Nigdy nie owijać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej! Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się!

OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA!

- Przed pierwszym treningiem proszę zwrócić się do lekarza o przeprowadzenie ogólnego badania sprawności i sprawdzenie ewentualnych problemów z pracą serca, układu krążenia i schorzeń ortopedycznych. W przypadku stwierdzenia bólów lub złego samopoczucia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Należy pamiętać o tym, aby zawsze rozgrzać się przed ćwiczeniami i ćwiczyć zgodnie ze swoją aktualną kondycją. Przy zbyt wysokim wysiłku i intensywnych ćwiczeniach istnieje zagrożenie poważnych obrażeń. W razie dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez Twoje ciało. Nieprawidłowo wykonywany lub nadmiernie intensywny trening może szkodzić zdrowiu. Jeśli podczas treningu wystąpi ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, bardzo krótki oddech, zawroty głowy lub światłowstręt, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży powinny przeprowadzać trening wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem.

- Przed użyciem produktu należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i / lub zużycia.
- Nie używać produktu, jeżeli jest uszkodzony.
- Nie należy używać produktu do uderzania lub potracania ludzi, zwierząt, przedmiotów itp.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.
- Po użyciu produktu należy go przechowywać w suchym miejscu. Nie pozostawiać produktu bez nadzoru.
- Bezpieczny trening wymaga wystarczającej ilości wolnego miejsca. Podczas ćwiczeń należy zachować odległość co najmniej 5 m wokół siebie i produktu (rys. K).
- Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież i buty z antypoślizgową podeszwą.
- Produktu można używać tylko na płaskim i antypoślizgowym podłożu.
- Nie używać produktu jako liny do wspinania się.
- Nie używać produktu do innych celów, jako np. linki napinającej, linki holowniczej lub tym podobnych.
- Nie używać produktu do przeciągania liny.
- Produkt nie nadaje się do podnoszenia lub noszenia ciężarów.
- Produktu może używać w tym samym czasie tylko jedna osoba.

⚠ Zagrożenie wskutek zużycia

- Produktu należy używać wyłącznie wówczas, gdy jest on w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony lub zużyty. Bezpieczeństwo produktu może być zapewnione tylko wtedy, jeśli jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie uszkodzeń nie należy go już używać.
- Należy chronić produkt przy przechowywaniu przed ekstremalnymi temperaturami, bezpośrednim promieniowaniem słonecznym i wilgocią. Nieodpowiednie przechowywanie i użytkowanie produktu może prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może skutkować obrażeniami ciała.

⚠ Niebezpieczeństwo powstania szkód materialnych!

- Przed użyciem produktu upewnić się, że podłoga, na którym się ćwiczy, wytrzyma obciążenia i uderzenia powodowane przez produkt.

● Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej.

- Przed każdym treningiem należy się dobrze rozgrzać i stopniowo kończyć.
- Nie należy ćwiczyć w razie choroby lub złego samopoczucia.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na poprawną sylwetkę.
- W razie możliwości należy zlecić pokazanie poprawnego wykonywania ćwiczeń po raz pierwszy przez doświadczonego fizjoterapeutę.
- Na początku trenować nie obciążając się za bardzo. Powoli zwiększać intensywność treningu.
- Ćwiczenia wykonywać równomiernie, nie gwałtownie i nie szybko.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Przy wysiłku zrobić wydech, a przy odciążeniu wziąć wdech.
- Ćwiczenia należy wykonywać dopóty, dopóki ma się dobre samopoczucie lub dopóki można poprawnie wykonać ćwiczenie.
- Między ćwiczeniami należy robić wystarczająco długie przerwy i pić wystarczającą ilość płynów.
- Należy nosić wygodną odzież sportową i obuwie treningowe.
- Należy samodzielnie określić częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Należy rozpocząć powoli od 2 do 3 razy w tygodniu po 10 minut i stopniowo zwiększać częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Im częściej i regularniej wykonuje się ćwiczenia, tym ma się lepszą kondycję i samopoczucie.

● Rozgrzewka

Poświęć wystarczająco dużo czasu na rozgrzanie mięśni przed każdym treningiem. Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej. Zaleca się, aby każde ćwiczenie powtórzyć każdorazowo 2 do 3 razy.

Rozgrzewka mięśni szyi i karku:

- Obróć głowę powoli w lewo i w prawo. Powtórz ruch 4 do 5 razy.
- Następnie powoli zataczaj kręgi głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

Rozgrzewka mięśni ramion i barku:

- Skrzyżuj dłonie za plecami i ostrożnie pociągnij je do góry. Pochyl przy tym tułów do przodu, aby rozgrzać mięśnie.
- Przekreślaj oba barki jednocześnie do przodu. Po minucie zmień kierunek.
- Następnie podciągnij barki w kierunku uszu i ponownie je opuść.
- Na zmianę zataczaj kręgi lewą i prawą ręką do przodu, a po minucie do tyłu.

Ważne: Oddychaj przy tym dalej spokojnie.

Rozgrzewka mięśni nóg:

- Stań na jednej nodze i unieś drugą nogę z ugiętym kolaniem na ok. 20 cm od ziemi.
- Następnie zataczaj kręgi uniesioną stopą w jednym kierunku i zmień go po kilku sekundach.
- Teraz powtórz ćwiczenie z drugą nogą.
- Podnoś nogi jedną po drugiej i pochodź kilka kroków w miejscu. Nogi unosz tylko na tyle, aby móc dobrze utrzymać równowagę.

● Zastosowanie liny treningowej

● Mocowanie liny treningowej

- Kilkakrotnie owinąć linę treningową o mocowanie.

Wskazówka: Możliwe jest na przykład mocowanie do drzewa.

- Zwróć przy tym uwagę na to, aby końce liny treningowej miały tę samą długość i wybrane mocowanie wytrzymało zastosowane siły podczas treningu.

● Trzymanie liny treningowej

Linę treningową można trzymać na dwa sposoby (rys. B).

Pozycja dłoni A:

- Chwyć końce liny treningowej od góry, kciukami w kierunku liny treningowej i trzymaj ją równolegle do podłoża.

Pozycja dłoni B:

- Chwyć końce liny treningowej od dołu, kciukami w kierunku liny treningowej ciała. Chwyć końce liny treningowej prostopadłe do podłogi skierowane w górę.

Wskazówka: Trzymaj mocno końce liny treningowej podczas całego treningu.

● Ćwiczenia

Ruch falowy (na zmianę) (rys. C)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się lekko ugięte przy ciele.
- Wypnij pośladki lekko do tyłu i ugnij kolana. Zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy i górną część ciała lekko pochylić do przodu.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Energicznie zginaj ręce na zmianę pod kątem 90° stopni, aby ruch rąk wytwarzał ruch falowy liny treningowej. W tym samym czasie druga ręka jest prostowana w dół.
- Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.

Wskazówka: Twórz ruch falowy liny treningowej poprzez ruch przedramion. W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy, barki na dole i ramiona

przy ciele. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Ruch falowy z wykrekiem w bok (rys. D)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się lekko ugięte przy ciele.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Energicznie zginaj ręce na zmianę pod kątem 90° stopni, aby ruch rąk wytwarzał ruch falowy liny treningowej. W tym samym czasie druga ręka jest prostowana w dół.
- Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.

Wskazówka: Twórz ruch falowy liny treningowej poprzez ruch przedramion. W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy, barki na dole i ramiona przy ciele. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Wystąp prawą nogą z przodu dwa duże wykroki w bok w prawo i dołącz lewą nogą. Jednocześnie wykonuj równomiernie ruch rąk (ruch falowy).
- Następnie zmień kierunek i zrób dwa duże wykroki boczne w lewo. Prawa noga dotacza do lewej. Jednocześnie wykonuj równomiernie ruch rąk (ruch falowy).
- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, możesz zwiększyć prędkość ruchu i zrobić głębszy przysiad.

Ruch falowy z wykrekiem (rys. E)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder.

- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się lekko ugięte przy ciele.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Energicznie zginaj ręce na zmianę pod kątem 90° stopni, aby ruch rąk wytwarzał ruch falowy liny treningowej. W tym samym czasie druga ręka jest prostowana w dół.
- Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.

Wskazówka: Twórz ruch falowy liny treningowej poprzez ruch przedramion. W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy, barki na dole i ramiona przy ciele. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Jednocześnie przesunij prawą nogę do przodu i zrób wykrok. Przy tym zwróć uwagę na to, aby tylne kolano nie dotykało podłogi. Utrzymaj proste plecy. Nadal wykonuj równomierny ruch rąk.
- Utrzymaj krótko pozycję, a potem wróć do pozycji wyjściowej. Nadal wykonuj ruch rąk (ruch falowy) w równomiernym rytmie.
- Następnie przesunij lewą nogą w wykrok do przodu. Przy tym zwróć uwagę na to, aby tylne kolano nie dotykało podłogi. Utrzymaj proste plecy. Nadal wykonuj ruch rąk (ruch falowy) w równomiernym rytmie.
- Utrzymaj krótko pozycję, a potem wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, można zwiększyć prędkość ruchu.

Ruch okrężny (rys. F)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni B (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się przy ciele.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.

- Unieś ręce na wysokość klatki piersiowej i skrzyżuj je.
 - Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.
- Wskazówka:** W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy i barki na dole. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.
- Zmień kierunek i poruszaj oba końce liny treningowej okrężnym ruchem od środka.
 - Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.
 - Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy na stronę.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, możesz zwiększyć prędkość ruchu i zrobić głębszy przysiad.

Boczny ruch falowy (rys. G)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Trzymaj ręce na wysokości bioder przed ciałem.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Oburęcz wykonuj jednocześnie ruch wahadłowy w prawo, a następnie w lewo.
- Wykonuj ćwiczenie w równomiernym rytmie tak, aby ruch rąk wytwarzał ruch liny treningowej podobny do fali.

Wskazówka: Przy tym ćwiczeniu możliwie jak najmniej przesuwaj swoje ciało i obciążaj nogi równomiernie, aby utrzymać napięcie mięśni brzucha i pośladków.

W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy na stronę.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, można zwiększyć prędkość ruchu.

Slam w bok (rys. H)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Przytrzymaj końce liny treningowej obiema rękami ułożonymi jedna za drugą. Trzymaj ręce na wysokości bioder przed ciałem.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Podnieś linę treningową i przesuвай ręce ruchem wahadłowym na zmianę w prawo i w lewo. Ruch ramion kreśli przy tym półkole. Przy tym ćwiczeniu pozwól, aby lina treningowa uderzała z siłą w podłoże.
- Wykonuj ruch rąk w równomiernym rytmie.

Wskazówka: W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Powtórz to ćwiczenie od 10 do 15 razy po trzy zestawy.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, można zwiększyć prędkość ruchu.

Powerslam (Rys. I)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się przy ciele.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Podnoś linę treningową i przesuwać ręce wysoko nad głowę. Przy tym całe ciało wyprostuj do góry.
- Ugnij kolana i przejdź do pozycji przysiadu i uderzaj liną treningową z całą siłą w podłogę. Utrzymaj przy tym napięcie ciała.
- Wykonuj ćwiczenie w równomiernym rytmie tak, aby ruch rąk wytwarzał ruch liny treningowej podobny do fali.

Wskazówka: W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Powtórz to ćwiczenie od 15 do 20 razy po trzy zestawy.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, można zwiększyć prędkość ruchu.

Pajacyk (rys. J)

- Trzymaj linę treningową w pozycji dłoni A (rys. B).

Pozycja wyjściowa:

- Rozstaw stopy na szerokość bioder i lekko ugnij kolano.
- Trzymaj linę treningową za oba końce. Zwróć uwagę na to, aby ręce po bokach znajdowały się przy ciele.

Pozycja końcowa:

- Napnij mięśnie rąk, brzucha i nóg.
- Unieś obie ręce z boku i przesuвай je z liną treningową daleko za głowę do góry. Jednocześnie skacz przy tym w skoku rozkrocznym. Rozprostuj całe ciało.
- Zamknij nogi w podskoku, jednocześnie opuszczając ręce do boków z liną treningową.
- Wykonuj ćwiczenie w równomiernym rytmie tak, aby ruch rąk wytwarzał ruch liny treningowej podobny do fali.

Wskazówka: W czasie całego ćwiczenia zwróć uwagę na to, aby utrzymać proste plecy. Oddychaj dalej spokojnie i równomiernie.

- Powtórz to ćwiczenie od 15 do 20 razy po trzy zestawy.

Rada: Aby zwiększyć intensywność ćwiczenia, można zwiększyć prędkość ruchu.

● Rozciąganie

Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej. Zaleca się powtórzenie każdego ćwiczenia każdorazowo 3 razy na stronę przez 15 – 30 sekund.

Rozciąganie mięśni szyi i karku:

- Stań w pozycji rozluźnionej. Pociągnij głowę łagodnie ręką najpierw na lewo, potem na prawo. Poprzez to ćwiczenie zostaną rozciągnięte boki szyi.

Rozciąganie mięśni ramion i barku:

- Stań w pozycji wyprostowanej z lekko ugiętymi stawami kolanowymi.
- Wyciągnij prawą rękę za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
- Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
- Zmień stronę i powtórz ćwiczenie.

Rozciąganie mięśni nóg:

- Stań w pozycji wyprostowanej i unieś jedną stopę z podłogi.
- Powoli zataczaj nią kręgi najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
- Po chwili zmień stopę.

Ważne: Zwrócić uwagę na to, aby uda znajdowały się równolegle obok siebie. Przy tym przesunąć miednicę do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

● Czyszczenie, pielęgnacja i przechowywanie

- Nie należy używać ostrych lub żrących środków czyszczących.
- Do czyszczenia i pielęgnacji używać wyłącznie suchych, niestrzępiących się szmatek.
- Większe zabrudzenia usuwać za pomocą wilgotnej ściereczki.
- W razie niekorzystania przechowywać produkt w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.

● Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

● Serwis

PL Serwis Polska

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana 50
Použití ke stanovenému účelu.....	Strana 50
Technická data.....	Strana 50
Obsah dodávky.....	Strana 50
Bezpečnostní upozornění	Strana 50
Všeobecné pokyny k tréninku.....	Strana 51
Zahřátí	Strana 52
Použití tréninkového lana	Strana 52
Přípevnění tréninkového lana.....	Strana 52
Držení tréninkového lana	Strana 52
Cvičení	Strana 52
Protahování	Strana 55
Čištění, péče a skladování	Strana 55
Zlikvidování	Strana 55
Servis	Strana 55

Tréninkové lano

● Úvod



Tento dokument je zkrácenou tištěnou verzí kompletního návodu k obsluze. Naskenováním QR kódu se dostanete přímo na servisní stránku firmy Lidl (www.lidl-service.com) a můžete zadáním čísla artiklu (IAN) 380976_2110 zobrazit a stáhnout kompletní návod k obsluze.

VAROVÁNÍ! Dodržujte kompletní návod k obsluze a bezpečnostní pokyny, aby nedošlo ke zranění osob a věcným škodám. Krátký návod k obsluze je nedílnou součástí tohoto produktu. Před použitím výrobku se seznamte se všemi obslužnými a bezpečnostními pokyny. Krátký návod k obsluze si dobře uschovejte a při předávání výrobku třetím osobám předejte i všechny dokumenty.



● Použití ke stanovenému účelu

Výrobek je určen výhradně pro silový, vytrvalostní a koordinační trénink. Výrobek je určen pouze pro použití v soukromém sektoru, pouze ve venkovním prostředí a není určen pro lékařské nebo komerční využití. Výrobek není vhodný pro děti mladší 14 let.

● Technická data

Rozměry: celková délka: cca 10 m
délka rukojeti: cca 18 cm
průměr (rukojeti): cca 3 cm
Hmotnost: cca 5,6 kg

● Obsah dodávky

1 tréninkové lano

1 návod k použití



Není vhodné na zvedání / přenášení břemen!



Není vhodné pro použití jako horolezecké lano.




Nepoužívat k přetahování!



Bezpečnostní upozornění

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K OBSLUZE! NÁVOD K OBSLUZE SI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

-  **⚠ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY PRO MALÉ I VELKÉ DĚTI!** Nenechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení obalovým materiálem. Děti často podcení nebezpečí. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí.
- ⚠ **POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!** Výrobek nepatří do dětských rukou. Výrobek není hračka! Tento výrobek nesmí používat děti.
- Zabraňte přístupu dětem a jiným nepovolaným osobám k výrobku. Výrobek je určen k použití pouze dospělými osobami. Rodiče a ostatní opatrovníci by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože vzhledem k přirozeným herním instinktům dětí a jejich touze experimentovat lze očekávat situace a chování, na které není výrobek stavěný.
- Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte ho mimo dosah dětí. Děti nesmí být během tréninku v dosahu výrobku, aby bylo vyloučeno nebezpečí úrazu.
- Děti upozorněte především na to, že tento výrobek není na hrani.
- Výrobek nikdy neomotávejte kolem hlavy, krku nebo hrudníku! Hrozí nebezpečí uškrcení!

POZOR! NEBEZPEČÍ ZRANĚNÍ!

- Před prvním tréninkem si nechte od lékaře zkontrolovat celkovou kondici a objasnit případné srdeční, oběhové nebo ortopedické problémy. V případě bolesti nebo nepříjemných pocitů okamžitě přerušete trénink a obraťte se na lékaře.
- Myslete na to, že se musíte před zahájením cvičení vždy zahřát a cvičte v souladu s aktuální fyzickou výkonností. V případě přílišné námahy a příliš intenzivního cvičení hrozí vážné úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy přerušete okamžitě cvičení a kontaktujte lékaře.
- Respektujte signály svého těla. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví. Jestliže se během tréninku necítíte dobře, máte bolesti, bolest na hrudi, nepravidelný tep, extrémní dýchací potíže, závratě nebo malátnost, ihned ukončete trénink a vyhledejte lékaře.
- Těhotné ženy by měly trénink absolvovat pouze po konzultaci se svým lékařem.
- Před použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený anebo opotřebený.
- Nepoužívejte vadný výrobek.
- Nepoužívejte výrobek k úderům nebo nárazům do lidí, zvířat, předmětů apod.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti stupňů nebo schodů.
- Nikdy nepoužívejte výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo kamen.
- Po použití skladujte výrobek na suchém místě. Nenechávejte výrobek nikdy bez dohledu.
- Bezpečný trénink vyžaduje dostatek volného prostoru. Během tréninku udržujte kolem sebe a výrobku odstup alespoň 5 m (obr. K).
- Při tréninku noste vhodné oblečení a obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Používejte výrobek jen na rovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek jako horolezecké lano.
- Nepoužívejte výrobek k jiným účelům, např. jako napínací lano, tažné lano apod.
- Nepoužívejte výrobek k přetahování.
- Výrobek není vhodný ke zvedání nebo přenášení břemen.
- Výrobek nesmí používat více osob současně.

⚠ Nebezpečí způsobené opotřebením

- Výrobek se smí používat jen v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte výrobek, jestli není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze za předpokladu, že pravidelně kontrolujete jeho poškození a opotřebením. Poškozený výrobek se nesmí dále používat.
- Během skladování chraňte výrobek před extrémními teplotami, přímým slunečním zářením a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může způsobit jeho předčasné opotřebením a následné zranění.

⚠ Nebezpečí věcných škod!

- Před použitím výrobku se ujistěte, že podlaha, na které cvičíte, vydrží zatížení a nárazy způsobené výrobkem.

● Všeobecné pokyny k tréninku

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.

- Před každým tréninkem se dobře zahřejte a trénink dokončete postupně.
- Netrénujte, pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře.
- Při cvičení dbejte na správné držení těla.
- Před zahájením prvního tréninku si podle možností nechte ukázat správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Jako začátečník netrénujte s příliš vysokým zatížením. Intenzitu tréninku zvyšujte pomalu.
- Provádějte všechny cviky rovnoměrně, plynule a pomalu.
- Pamatujte na pravidelné dýchání. Při námaze vydechněte, při uvolnění se nadechněte.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře nebo dokud dokážete cvik provést správným způsobem.
- Při cvičení dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a obuv.
- Frekvenci a intenzitu cvičení si určete sami. Začněte pomalu 2 až 3krát týdně po 10 minutách

a zvyšujte postupně četnost a intenzitu cvičení. Čím častěji a pravidelněji budete cviky provádět, tím se budete cítit lépe a v lepší kondici.

● Zahřátí

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřívání svalstva. Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře. Doporučujeme opakovat každý cvik 2 až 3krát.

Zahřátí svalstva krku a šijového svalstva:

- Otáčejte hlavou pomalu doleva a doprava. Pohyb opakujte 4 až 5krát.
- Kružte následně pomalu hlavou nejprve jedním a potom druhým směrem.

Zahřívání svalstva paží a ramen:

- Zkřížte paže za zády a opatrně je táhněte nahoru. Přitom předkloňte trup dopředu, abyste zahřáli svalstvo.
- Kružte současně oběma rameny směrem dopředu. Po jedné minutě změňte směr.
- Táhněte obě ramena směrem k uším a potom spusťte ramena opět dolů.
- Kružte střídavě levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě na druhou stranu.

Důležité: Přitom klidně dále dýchejte.

Zahřívání svalstva nohou:

- Postavte se na jednu nohu a druhou nohu zvedněte ohnutou v koleni asi 20 cm nad podlahu.
- Nejprve kružte zvednutou nohu jedním směrem a po několika vteřinách změňte směr kroužení.
- Opakujte toto cvičení s druhou nohou.
- Zvedejte postupně nohy a dělejte kroky na místě. Zvedejte nohy jen tak daleko, abyste udrželi rovnováhu.

● Použití tréninkového lana

● Přípevnění tréninkového lana

- Tréninkové lano omotejte několikrát kolem přípevnění.

Poznámka: Jednou z možností je například přípevnění na strom.

- Dbejte na to, aby byly konce tréninkového lana stejně dlouhé a aby zvolené přípevnění vydrželo síly působící při tréninku.

● Držení tréninkového lana

Tréninkové lano můžete držet dvěma způsoby (obr. B).

Poloha rukou A:

- Uchopte konce tréninkového lana shora, palce směřují k tréninkovému lanu a držte je rovnoběžně s podlahou.

Poloha rukou B:

- Uchopte konce tréninkového lana zespodu s palci směrem k tělu. Držte konce tréninkového lana směrem vzhůru, kolmo k podlaze.

Upozornění: Po celou dobu tréninku držte konce tréninkového lana pevně.

● Cvičení

Pohyb vln (střídavě) (obr. C)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Postavte se s chodidly na šířku boků.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce mírně pokrčené vedle těla.
- Vypněte hýždě dozadu a jděte do dřepu. Dbejte na rovná záda a mírný předklon horní části těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Nyní střídavě ohýbejte paže v úhlu 90° tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového lana. Druhá paže se přitom současně natahuje směrem dolů.
- Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.

Poznámka: Vlnění tréninkového lana vytváříte pohybem předloktí. Během cvičení dbejte na to, abyste měli rovná záda, ramena dole a horní končetiny vedle těla. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Vlnitý pohyb s krokem do strany (obr. D)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce mírně pokrčené vedle těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Nyní střídavě ohýbejte paže v úhlu 90° tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového lana. Druhá paže se přitom současně natahuje směrem dolů.

- Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.

Poznámka: Vlnění tréninkového lana vytváříte pohybem předloktí. Během cvičení dbejte na to, abyste měli rovná záda, ramena dole a horní končetiny vedle těla. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Nyní udělejte pravou nohou vpředu dva velké kroky do strany a spojte se s levou nohou. Současně provádějte rovnoměrný pohyb paží (vlnitý pohyb).
- Nyní změňte směr a udělejte dva velké kroky doleva do strany. Pravá noha se připojí k levé. Současně provádějte rovnoměrný pohyb paží (vlnitý pohyb).
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Tip: Pro zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu a jít hlouběji do dřepu.

Vlnitý pohyb s výpadem (obr. E)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Postavte se s chodidly na šířku boků.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce mírně pokrčené vedle těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Nyní střídavě ohýbejte paže v úhlu 90° tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového

lana. Druhá paže se přitom současně natahuje směrem dolů.

- Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.

Poznámka: Vlnění tréninkového lana vytváříte pohybem předloktí. Během cvičení dbejte na to, abyste měli rovná záda, ramena dole a horní končetiny vedle těla. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Nyní současně pohybujte pravou nohou dopředu a proveďte výpad. Dbejte na to, aby se zadní koleno nedotýkalo podlahy. Držte pánev rovně. Pokračujte v pohybu paží v rovnoměrném rytmu.
- Krátce zůstaňte v poloze a potom se vraťte do výchozí polohy. Pokračujte v pohybu paží (vlnitý pohyb) v rovnoměrném rytmu.
- Nyní proveďte výpad levou nohou vpřed. Dbejte na to, aby se zadní koleno nedotýkalo podlahy. Držte pánev rovně. Pokračujte v pohybu paží (vlnitý pohyb) v rovnoměrném rytmu.
- Krátce zůstaňte v poloze a potom se vraťte do výchozí polohy.
- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Tip: Ke zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu.

Krouživý pohyb (obr. F)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou B (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce vedle těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
 - Zvedněte paže do výšky hrudníku a zkřivte paže.
 - Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.
- Upozornění:** Během cvičení dbejte na rovná záda a ramena držte dole. Dýchejte klidně a rovnoměrně.
- Změňte směr a pohybujte oběma konci tréninkového lana krouživým pohybem směrem od středu.
 - Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.
 - Toto cvičení opakujte 10 až 15krát na každé straně po třech sériích.

Tip: Pro zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu a jít hlouběji do dřepu.

Postranní vlnitý pohyb (obr. G)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Držte ruce před tělem ve výši boků.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Provádějte pohyb švihem oběma rukama současně doprava a pak doleva.
- Cvičení provádějte v rovnoměrném rytmu tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového lana.

Upozornění: Při tomto cvičení pohybuje tělem co nejméně a rovnoměrně zatěžujte nohy, abyste udrželi napětí v břišních a hýžďových svalech.

Dbejte na to, abyste po celou dobu cvičení drželi rovná záda. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Toto cvičení opakujte 10 až 15krát na každé straně po třech sériích.

Tip: Ke zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu.

Slam do strany (obr. H)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte konce tréninkového lana oběma rukama přesazenýma za sebou. Držte ruce před tělem ve výši boků.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Zvedněte tréninkové lano a pohybujte rukama střídavě švihem doprava a doleva. Pohyb vašich paží opisuje půlkruh. Nechte tréninkové lano během cvičení silou udeřit na podlahu.
- Pohyb paží provádějte v rovnoměrném rytmu.

Upozornění: Dbejte na to, abyste během celého cvičení drželi rovná záda. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Opakujte toto cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Tip: Ke zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu.

Powerslam (obr. I)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce vedle těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Zvedněte tréninkové lano a zvedněte ruce vysoko nad hlavu. Vytáhněte při tom celé vaše tělo směrem nahoru.
- Přejděte do dřepu a silou tlučte tréninkovým lanem o podlahu. Udržujte při tom napětí těla.
- Cvičení provádějte v rovnoměrném rytmu tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového lana.

Upozornění: Dbejte na to, abyste během celého cvičení drželi rovná záda. Dýchejte klidně a rovnoměrně.

- Opakujte toto cvičení 15 až 20krát ve třech sériích.

Tip: Ke zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu.

Panáček (obr. J)

- Držte tréninkové lano s polohou rukou A (obr. B).

Výchozí poloha:

- Rozkročte se na šířku boků a mírně pokrčte kolena.
- Držte tréninkové lano pevně na obou koncích. Dbejte na to, abyste měli ruce vedle těla.

Konečná poloha:

- Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí.
- Zvedněte obě ruce na stranách a pohybujte s nimi s tréninkovým lanem vysoko nad hlavou. Současně skočte do rozkroku. Vytáhněte celé tělo.
- Snožte ve výskoku a současně spusťte ruce s tréninkovým lanem na stranách k bokům.

- Cvičení provádějte v rovnoměrném rytmu tak, aby pohyb paží vytvářel vlnitý pohyb tréninkového lana.
- **Upozornění:** Dbejte na to, abyste během celého cvičení drželi rovná záda. Dýchejte klidně a rovnoměrně.
- Opakujte toto cvičení 15 až 20krát ve třech sériích.

Tip: Ke zvýšení intenzity cvičení můžete zvýšit rychlost pohybu.

● Protahování

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře. Doporučujeme, abyste každé cvičení prováděli vždy 3krát pro každou stranu po 15 až 30 vteřinách.

Protahování svalstva krku a šíjového svalstva:

- Postavte se uvolněně. Protahujte hlavu jednou rukou zlehka nejdříve doleva, potom doprava. Tímto cvikem protahujete boční strany krku.

Protahování svalstva paží a ramen:

- Postavte se vzpřímeně, kolena jsou mírně ohnutá.
- Zvedněte pravou paži za hlavu a položte pravou ruku mezi lopatky.
- Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte ho dozadu.
- Vyměňte strany a cvičení opakujte.

Protahování svalstva nohou:

- Postavte se zpříma a zvedněte nohu nad podlahu.
- Kružte nohou pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
- Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Dbejte na to, aby vaše stehna zůstala rovnoběžně vedle sebe. Pánev suňte dopředu a horní část těla zůstává vzpřímená.

● Čištění, péče a skladování

- Nepoužívejte žádné ostré nebo agresivní čisticí prostředky.
- K čištění a ošetřování použijte suchý hadr, který nepouští vlákna.
- Hrubší nečistoty odstraňte vlhkým hadrem.
- Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte ho na suchém místě při pokojové teplotě.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

o možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.

● Servis

Servis Česká republika

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana 57
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 57
Technické údaje	Strana 57
Obsah dodávky	Strana 57
Bezpečnostné upozornenia	Strana 57
Všeobecné pokyny k tréningu	Strana 58
Zahriatie	Strana 59
Používanie tréningového lana	Strana 59
Upevnenie tréningového lana	Strana 59
Držanie tréningového lana	Strana 59
Cvičenia	Strana 60
Naťahovanie	Strana 62
Čistenie, údržba a skladovanie	Strana 62
Likvidácia	Strana 62
Servis	Strana 63

Švihadlo

● Úvod



Tento dokument je skrátenou tlačенou verziou celého návodu na ovládanie.

Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 380976_2110 si môžete prezrieť a stiahnuť kompletný návod na ovládanie.

VAROVANIE! Dodržiavajte celý návod na ovládanie a bezpečnostné pokyny, aby nedošlo k poraneniu osôb a vecným škodám. Krátky návod je súčasťou tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými ovládacími a bezpečnostnými pokynmi. Krátky návod si dobre uschovajte a pri predaní výrobku tretím osobám im vydajte i všetky podklady.



● Používanie v súlade s určeným účelom

Výrobok je určený výlučne na silový, vytrvalostný a koordinačný tréning. Je určený len na súkromné používanie, len na používanie v exteriéri a nie na lekárske alebo komerčné účely. Výrobok nie je vhodný pre deti do 14 rokov.

● Technické údaje

Rozmery: Celková dĺžka: cca. 10 m
Dĺžka hmatu: cca. 18 cm
Priemer (hmat): cca. 3 cm
Hmotnosť: cca. 5,6 kg

● Obsah dodávky

1 tréningové lano
1 návod na používanie



Nevhodné na zdvíhanie/prenášanie bremien!



Nevhodné na použitie ako horolezecké lano.



Nepoužívajte na preťahovanie!



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE NÁVOD NA POUŽÍVANIE! NÁVOD NA POUŽÍVANIE SI PROŠÍM STAROSTLIVO USCHOVAJTE!



VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO

NEHODY PRE MALÉ A STARŠIE DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Existuje nebezpečenstvo zadusenia obalovým materiálom. Deti často podceňujú nebezpečenstvá. Držte deti vždy v bezpečnej vzdialenosti od výrobku.

OPATRNĚ! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Výrobok nepatrí do rúk deťom. Tento výrobok nie je určený na hranie! Deti tento výrobok nesmú používať.

Počas používania výrobku držte deti a iné neautorizované osoby vzdialené od výrobku. Tento výrobok je vhodný iba na používanie dospelými osobami. Rodičia a iné dozerajúce osoby by si mali byť vedomé svojej zodpovednosti, pretože z dôvodu prirodzenej hravosti a

sklonom detí k experimentovaniu je potrebné počítať so situáciami a spôsobmi správania, pre ktoré výrobok nie je konštruovaný.

- Počas nepoužívania skladujte výrobok mimo dosahu detí. Počas tréningu sa deti nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo nebezpečenstvo poranení.
- Upozornite deti predovšetkým na to, že tento výrobok nie je hračka.
- Nikdy si neovíjajte výrobok okolo hlavy, krku alebo hrudníka! Hrozí nebezpečenstvo usmrtenia!

OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!

- Pred prvým tréningom požiadajte Vášho lekára, aby vykonal všeobecnú kontrolu Vašej kondície a vysvetlil Vám prípadné problémy so srdcom, krvným obehom a ortopedické problémy. Ak sa objavia bolesti alebo nevoľnosť, ihneď prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.
- Pred cvičením vždy myslite na zahriatie sa a cvičte adekvátne k Vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a príliš intenzívnych cvikoch hrozia ťažké poranenia. Pri ťažkostiach, pociťte slabosť alebo únavu ihneď ukončíte cvičenie a kontaktujte lekára.
- Venujte pozornosť signálom Vášho tela. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže ohroziť Vaše zdravie. Ak počas tréningu pociťte bolesť, pociťte tiesne v hrudníku, nepravidelný tlkot srdca, extrémnu dýchavičnosť, závraty alebo točenie hlavy, okamžite prerušte tréning a kontaktujte Vášho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať iba po dohovore s ich lekárom.
- Skôr, ako výrobok použijete, skontrolujte, či nie je poškodený a / alebo opotrebovaný.
- Výrobok nepoužívajte, ak je poškodený.
- Nepoužívajte výrobok na udieranie alebo narážanie do ľudí, zvierat, predmetov atď.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo vyvýšení.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo krbu.
- Výrobok po použití uskladnite na suchom mieste. Nenechávajte výrobok bez dozoru.

- Bezpečný tréning si vyžaduje dostatok priestoru. Počas tréningu udržiavajte odstup minimálne 5 m od seba a od výrobku (obr. K).
- Pri cvičení noste vhodné oblečenie a obuv s protišmykovou podrážkou.
- Výrobok používajte len na rovnom a nekĺzavom povrchu.
- Nepoužívajte výrobok ako horolezecké lano.
- Nepoužívajte výrobok na iné účely, napr. ako napínacie lano, vlečné lano alebo podobné.
- Nepoužívajte výrobok na preťahovanie.
- Výrobok nie je vhodný na zdvíhanie alebo prenášanie bremien.
- Výrobok môže naraz používať len jedna osoba.

⚠ Nebezpečenstvo skrze opotrebovanie

- Výrobok možno používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok ohľadom prípadných poškodení alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď je pravidelne kontrolovaný ohľadom poškodení a opotrebovania. V prípade poškodení už výrobok nesmieme používať.
- Počas skladovania priamite výrobok pred extrémnymi teplotami, priamym slnečným žiarením a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môžu viesť k predčasnému opotrebovaniu výrobku, čo môže mať za následok poranenia.

⚠ Nebezpečenstvo vzniku vecných poškodení!

- Pred použitím výrobku sa uistite, že podlaha, na ktorej cvičíte, vydrží zaťaženie a nárazy spôsobené výrobkom.

● Všeobecné pokyny k tréningu

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým tréningom sa dobre zahrejte a ukončíte ho postupne.
- Netrénujte, ak sa necítite dobre alebo ste chorý.
- Počas cvičenia dbajte na správne držanie tela.

- Správne prevedenie cvikov si podľa možnosti prvý krát nechajte ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš veľkou záťažou. Pomaly stupňujte intenzitu tréningu.
- Cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie prudko a rýchlo.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri námahe vydýchnite a pri úľave sa nadýchnite.
- Cviky vykonávajte nanajvýš tak dlho, pokiaľ sa cítite dobre, resp. pokiaľ ich dokážete vykonať správne.
- Medzi cvikmi si doprajte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Noste pohodlné športové oblečenie a športové obuv.
- Sami stanovte frekvenciu a intenzitu cvičení. Začnite pomaly 2 až 3 krát týždenne po 10 minút a postupne stupňujte frekvenciu a intenzitu cvičení. Čím častejšie a pravidelnejšie cvičíte, tým zdravšie a lepšie sa budete cítiť.

● **Zahriatie**

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu svalov. Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre. Odporúčame každý cvik 2 až 3 krát zopakovať.

Zahriatie svalstva krku a záhlavia:

- Pomaly otáčajte Vašu hlavu doľava a doprava. Tento pohyb zopakujte 4 až 5 krát.
- Potom pomaly krúžte hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

Zahriatie svalstva ramien a pliec:

- Skrížte Vaše ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Pritom hornú časť tela predkloňte dopredu, aby sa svaly zahriali.
- Súčasne krúžte oboma Vašimi plecami smerom dopredu. Po jednej minúte zmeňte smer.
- Vytiahnite Vaše plecia smerom k ušiam a nechajte plecia opäť spadnúť.
- Krúžte striedavo Vaším ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: Ďalej pritom pokojne dýchajte.

Zahriatie svalstva nôh:

- Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s pokrčeným kolenom cca. 20 cm od zeme.
- Najskôr krúžte s nadvihnutým chodidlom do jedného smeru a po niekoľkých sekundách zmeňte smer.
- Teraz zopakujte tento cvik s druhou nohou.
- Dvihajte nohy jednu za druhou a choďte niekoľko krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy nadvihli iba natoľko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

● **Používanie tréningového lana**

● **Upevnenie tréningového lana**

- Tréningové lano niekoľkokrát oмотajte okolo upevnenia.
Poznámka: Jednou z možností je napríklad upevnenie o strom.
- Uistite sa, že konce tréningového lana sú rovnako dlhé a že zvolené upevnenie vydrží sily pôsobiace počas tréningu.

● **Držanie tréningového lana**

Tréningové lano môžete držať dvoma spôsobmi (obr. B).

Pozícia rúk A:

- Konce tréningového lana uchopte zhora, pričom palec smeruje k tréningovému lanu, a držte ich rovnoobežne s podlahou.

Pozícia rúk B:

- Uchopte konce tréningového lana zdola, palcom smerom k telu. Konce tréningového lana držte kolmo k podlahe smerom nahor.

Poznámka: Počas celého tréningu pevne držte konce tréningového lana.

● Cvičenia

Vlnový pohyb (striedavo) (obr. C)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Rozkročte nohy na šírku bokov.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená mierne pokrčené bočne vedľa tela.
- Vystrčte zadok dozadu a pokrčte kolená. Dbajte na rovný chrbát a mierny predklon hornej časti tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Teraz striedavo svižne ohýbajte ramená v uhle 90° tak, aby pohyb Vašich rúk vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana. Druhá ruka je súčasne natiahnutá smerom nadol.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.

Poznámka: Vlnenie tréningového lana vytvárate pohybom predlaktia. Počas celého cvičenia dbajte na to, aby ste mali rovný chrbát, spustené ramená a horné končatiny vedľa tela. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Vlnový pohyb s bočným krokom (obr. D)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená mierne pokrčené bočne vedľa tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Teraz striedavo svižne ohýbajte ramená v uhle 90° tak, aby pohyb Vašich rúk vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana. Druhá ruka je súčasne natiahnutá smerom nadol.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.

Poznámka: Vlnenie tréningového lana vytvárate pohybom predlaktia. Počas celého cvičenia dbajte na to, aby ste mali rovný chrbát,

spustené ramená a horné končatiny vedľa tela. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Teraz urobte dva veľké bočné kroky doprava pravou nohou a pripojte ľavú nohu. Zároveň vykonávajúte rovnomerný pohyb ramenom (vlnový pohyb).
- Teraz zmeňte smer a urobte dva veľké bočné kroky doľava. Pravá noha sa pripojí k ľavej. Zároveň vykonávajúte rovnomerný pohyb ramenom (vlnový pohyb).
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu a ísť hlbšie do drepu.

Vlnový pohyb s výpadom (obr. E)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Rozkročte nohy na šírku bokov.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená mierne pokrčené bočne vedľa tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Teraz striedavo svižne ohýbajte ramená v uhle 90° tak, aby pohyb Vašich rúk vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana. Druhá ruka je súčasne natiahnutá smerom nadol.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.

Poznámka: Vlnenie tréningového lana vytvárate pohybom predlaktia. Počas celého cvičenia dbajte na to, aby ste mali rovný chrbát, spustené ramená a horné končatiny vedľa tela. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Teraz súčasne posuňte pravú nohu dopredu a urobte výpad. Dbajte na to, aby sa zadné koleno nedotýkalo podlahy. Panvu držte rovno. Pokračujte v pohybe ramien v rovnomernom rytme.
- Krátko vydržte v polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy. Pokračujte v pohybe ramien (vlnový pohyb) v rovnomernom rytme.
- Teraz posuňte ľavú nohu do výpadu. Dbajte na to, aby sa zadné koleno nedotýkalo podlahy. Panvu držte rovno. Pokračujte v pohybe ramien (vlnový pohyb) v rovnomernom rytme.

- Krátko vydržte v polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu.

Kruživý pohyb (obr. F)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk B (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená po bokoch vedľa tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Zdvihnite ruky do výšky hrudníka a prekrížte ruky.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.

Poznámka: Počas cvičenia dbajte na rovný chrbát a ramená držte dole. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Zmeňte smer a pohybujte oboma koncami lana smerom von od stredu krúživým pohybom.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.
- Toto cvičenie zopakujte na každej strane 10 až 15 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu a ísť hlbšie do drepu.

Bočný vlnový pohyb (obr. G)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Ruky držte pred telom na úrovni bedier.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Urobte švihový pohyb oboma ramenami súčasne doprava a potom doľava.
- Cvičenie vykonávajúte v rovnomernom rytme tak, aby pohyb Vašich ramien vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana.

Poznámka: Pri tomto cviku hýbte telom čo najmenej a nohy zaťažujte rovnomerne, aby

ste udržali napätie v brušných a zadkových svaloch.

Počas cvičenia dbajte na rovný chrbát. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Toto cvičenie zopakujte na každej strane 10 až 15 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu.

Slam do strany (obr. H)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Uchopte konce tréningového lana oboma rukami, jeden za druhým. Ruky držte pred telom na úrovni bedier.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Nadvihnite tréningové lano a kmitavým pohybom pohybujte rukami striedavo doprava a doľava. Pohyb Vašich ramien pritom opisuje polkruh. Počas cvičenia nechajte tréningové lano silou dopadnúť na zem.
- Pohyb ramien vykonávajúte v rovnomernom rytme.

Poznámka: Počas celého cvičenia dbajte na rovný chrbát. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.

- Toto cvičenie zopakujte 10 až 15 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu.

Powerslam (obr. I)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená po bokoch vedľa tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Nadvihnite tréningové lano a pohybujte Vaše ramená vysoko nad hlavou. Pri tomto cvičení natiahnite celé telo smerom nahor.

- Chodíte do drepu a silou udríte tréningové lano o podlahu.
Udržujte pritom telo v napätí.
- Cvičenie vykonávajúce v rovnomernom rytme tak, aby pohyb Vašich ramien vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana.
Poznámka: Počas celého cvičenia dbajte na rovný chrbát. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.
- Toto cvičenie zopakujte 15 až 20 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu.

Star Jump (obr. J)

- Držte tréningové lano v pozícii rúk A (obr. B).

Východisková poloha:

- Chodidlá rozkročte na šírku bokov a mierne pokrčte kolená.
- Tréningové lano pevne držte na oboch koncoch. Uistite sa, že máte ramená po bokoch vedľa tela.

Koncová poloha:

- Napnite ramená, brušné a sedacie svaly.
- Zdvihnite obe ramená do strán a pohybujte nimi vysoko nad hlavou s tréningovým lanom. Zároveň skočte do rozkročma. Natiahnite celé telo.
- Spojte nohy vo výskoku a súčasne spúšťajte ramená k bokom s tréningovým lanom.
- Cvičenie vykonávajúce v rovnomernom rytme tak, aby pohyb Vašich ramien vytváral vlnovitý pohyb tréningového lana.
Poznámka: Počas celého cvičenia dbajte na rovný chrbát. Pokračujte v pokojnom a rovnomernom dýchaní.
- Toto cvičenie zopakujte 15 až 20 krát à tri cykly.

Tip: Ak chcete zvýšiť intenzitu cvičenia, môžete zvýšiť rýchlosť pohybu.

● Naťahovanie

Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej

odbornej literatúre. Každý cvik by ste mali vykonať vždy 3 krát na každej strane po 15 - 30 sekúnd.

Naťahovanie svalstva krku a záhlavia:

- Uvoľnene sa postavte. Rukou jemne ťahajte hlavu najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvikom natiahnete bočné strany Vášho krku.

Naťahovanie svalstva ramien a pliec:

- Postavte sa vzpriamene, kĺby kolien sú mierne ohnuté.
- Veďte pravé rameno za hlavu, až kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
- Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
- Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

Naťahovanie svalstva nôh:

- Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo od zeme.
- Potom ním pomaly krúžite najskôr do jednej a potom do druhej strany.
- Po chvíli vymeňte chodidlo.

Dôležité: Dbajte na to, aby Vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, trup ostáva vzpriamený.

● Čistenie, údržba a skladovanie

- Nepoužívajte drsné ani agresívne čistiace prostriedky.
- Na čistenie a údržbu používajte suchú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Hrubšie nečistoty odstráňte pomocou vlhkej handričky.
- Pokiaľ výrobok nepoužívate, uskladnite ho na suchom mieste pri izbovej teplote.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

○ možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

● **Servis**

SK Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción	Página 65
Especificaciones de uso.....	Página 65
Características técnicas	Página 65
Volumen de suministro	Página 65
Indicaciones de seguridad	Página 65
Indicaciones generales sobre el entrenamiento.....	Página 67
Calentamiento	Página 67
Utilizar la cuerda de entrenamiento	Página 67
Fijar la cuerda de entrenamiento.....	Página 67
Sujetar la cuerda de entrenamiento	Página 68
Ejercicios	Página 68
Estiramientos	Página 71
Limpieza, cuidados y almacenamiento	Página 71
Eliminación	Página 71
Asistencia	Página 72

Comba de entrenamiento

● Introducción



Este documento se trata de una copia impresa acortada del manual de instrucciones completo. Escaneando el código QR accede directamente a la página del Servicio Lidl (www.lidl-service.com) donde, introduciendo el número de artículo (IAN) 380976_2110, puede consultar y descargar el manual de instrucciones completo.

¡ADVERTENCIA! Observe el manual de instrucciones completo y las indicaciones de seguridad para evitar daños personales y materiales. La guía rápida forma parte integrante del producto. Familiarícese con las indicaciones de uso y de seguridad antes de comenzar a utilizar el producto. Conserve esta guía rápida y asegúrese de proporcionar todos los documentos relacionados con el producto en caso de entregarlo a terceros.



● Especificaciones de uso

Este producto está diseñado únicamente para entrenamiento de fuerza, resistencia y coordinación. Ha sido concebido exclusivamente para su uso en espacios privados, solo para exteriores y no es apto para fines médicos ni comerciales. No es apropiado para niños menores de 14 años.

● Características técnicas

Dimensiones: Longitud total: aprox. 10 m
Longitud de mango: aprox. 18 cm
Diámetro (mango): aprox. 3 cm
Peso: aprox. 5,6 kg

● Volumen de suministro

1 cuerda de entrenamiento
1 manual de instrucciones



¡No apto para elevar o transportar cargas!



No adecuado para uso como cuerda de escalada.



¡No utilizar para ejercicios de tira y afloja!



Indicaciones de seguridad

¡LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE ADECUADAMENTE LAS INSTRUCCIONES DE USO!



¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO MORTAL Y RIESGO DE ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS!

Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia por el material de embalaje. A menudo los niños no son conscientes de los peligros. Mantenga siempre el producto fuera del alcance de los niños.

¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!

No deje el producto al alcance de los niños. ¡Este producto no es un juguete! Este producto no debe ser utilizado por niños.

Mantenga a los niños y a otras personas no autorizadas alejados del producto. Este producto está diseñado para ser utilizado por adultos. Los padres y otras personas encargadas de la supervisión deben ser conscientes de

sus responsabilidades porque, debido a la naturaleza lúdica y la voluntad de experimentar de los niños, es posible que que se produzcan situaciones y comportamientos para los cuales el producto no está diseñado.

- En caso de no utilizar el producto, guárdelo fuera del alcance de los niños. Para evitar lesiones, los niños no deben encontrarse cerca del producto durante el entrenamiento.
- Asegúrese de explicar especialmente a los niños que este producto no es un juguete.
- ¡Nunca enrolle el producto alrededor de la cabeza, del cuello o del pecho! ¡Existe riesgo de estrangulación!

¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES!

- Antes de entrenar por primera vez, consulte a su médico y pida que examine su condición física general y si es necesario, descarte problemas cardíacos, de circulación u ortopédicos. Interrumpa el ejercicio físico y consulte a un médico si aparecen dolores o malestar físico.
- Recuerde que debe calentar antes del ejercicio y que debe practicar de acuerdo a su rendimiento actual. El exceso de esfuerzo y el ejercicio intensivo pueden ocasionar lesiones graves. Si siente molestias, debilidad o fatiga, detenga el ejercicio inmediatamente y póngase en contacto con un médico.
- Haga caso a las señales de su propio cuerpo. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Si mientras hace ejercicio siente dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, mareos o aturdimiento, deje de entrenar inmediatamente y póngase en contacto con su médico.
- Las mujeres embarazadas solo deben hacer el entrenamiento tras consultar con su médico.
- Compruebe que el producto no presenta daños y/o desgaste antes de utilizarlo.
- No utilice el producto si está dañado.
- No utilice el producto para golpear a personas, animales, objetos, etc.
- No utilice el producto cerca de escaleras o desniveles.
- No utilice el producto cerca de llamas vivas ni de estufas.

- Guarde siempre el producto en un lugar seco después de utilizarlo. No deje el producto sin supervisión en ningún momento.
- Un entrenamiento seguro requiere disponer de suficiente espacio. Durante el entrenamiento, mantenga al menos 5 m de distancia alrededor suyo y del producto (fig. K).
- Al entrenar utilice ropa adecuada y calzado con suela antideslizante.
- Utilice el producto solo sobre superficies planas y antideslizantes.
- No utilice el producto como cuerda de escalada.
- No use el producto para otros fines, por ej., como cable tensor, cable de remolque o algo similar.
- No utilice el producto para actividades de tira y afloja.
- El producto no es adecuado para elevar o transportar cargas.
- El producto solo puede ser utilizado por una persona cada vez.

⚠ Peligro debido al desgaste

- Este producto únicamente debe utilizarse si se encuentra en perfecto estado. Cada vez que utilice el producto, revíselo previamente para asegurarse de que no está dañado ni desgastado. La seguridad del producto únicamente puede garantizarse si lo revisa regularmente para identificar posibles daños o desgastes. No vuelva a utilizarlo si detecta algún tipo de daño.
- Guarde el producto protegido de temperaturas extremas, radiación solar directa y humedad. Un almacenamiento y uso inapropiados del producto puede provocar el deterioro precoz del mismo, lo cual podría ocasionar lesiones.

⚠ ¡Peligro de daños materiales!

- Antes de utilizar el producto, asegúrese de que el suelo sobre el que entrena pueda soportar las cargas y los impactos del producto.

● Indicaciones generales sobre el entrenamiento

Los ejercicios que se presentan a continuación son solo una selección. Puede encontrar ejercicios adicionales en la documentación pertinente.

- Caliente bien antes de cada entrenamiento y termine gradualmente.
- No entrene si no se encuentra bien o si está enfermo.
- Mantenga una postura corporal correcta mientras realiza los ejercicios.
- Si es posible, se recomienda que se deje asesorar por un fisioterapeuta profesional sobre cómo realizar los ejercicios correctamente por primera vez.
- Si es principiante, nunca entrene a un nivel demasiado exigente. Aumente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios de manera uniforme y nunca con brusquedad o rapidez.
- Procure respirar uniformemente. Espire al esforzarse e inspire al relajarse.
- Haga los ejercicios, como máximo, durante el tiempo que se sienta cómodo, o mientras pueda realizar el ejercicio correctamente.
- Realice pausas suficientemente largas y beba agua entre cada ejercicio.
- Utilice ropa y zapatillas deportivas cómodas.
- Decida usted mismo la frecuencia e intensidad de los ejercicios. Comience lentamente 2 a 3 veces por semana, 10 minutos cada vez, y gradualmente aumente la frecuencia y la intensidad del ejercicio. Cuanto más frecuente y regularmente haga los ejercicios, más en forma y mejor se sentirá.

● Calentamiento

Tómese el tiempo necesario para calentar la musculatura antes de cada entrenamiento. Los ejercicios que se presentan a continuación son solo una selección. Puede encontrar ejercicios adicionales en la documentación pertinente. Se recomienda repetir

los ejercicios correspondientes de 2 a 3 veces cada uno.

Calentar músculos de cuello y nuca:

- Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y la izquierda. Repita el movimiento de 4 a 5 veces.
- A continuación, dibuje círculos lentamente con la cabeza, primero en una dirección y luego en la otra.

Calentar músculos de brazos y hombros:

- Cruce los brazos por la espalda y llévelos hacia arriba con cuidado. Al mismo tiempo, incline el torso hacia delante para calentar los músculos.
- Mueva los hombros en círculo a la vez y hacia delante. Cambie la dirección después de un minuto.
- Lleve los hombros hacia las orejas y luego déjelos caer.
- Dibuje círculos alternando los brazos hacia delante durante un minuto y luego hacia atrás.

Importante: Siga respirando con calma.

Calentar músculos de las piernas:

- Colóquese sobre una pierna y levante la otra pierna con la rodilla doblada hasta una altura de aprox. 20 cm sobre el suelo.
- A continuación, dibuje círculos con el pie que ha levantado y cambie de dirección pasados unos segundos.
- Ahora, repita este ejercicio con la otra pierna.
- Levante una pierna después de la otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio. Levante las piernas sólo hasta el punto que no pierda el equilibrio.

● Utilizar la cuerda de entrenamiento

● Fijar la cuerda de entrenamiento

- Enrolle la cuerda de entrenamiento varias veces a un punto de fijación.

Nota: Un buen punto de fijación puede ser un árbol.

- Asegúrese de que los extremos de la cuerda de entrenamiento queden iguales y que el punto de fijación elegido soporta las fuerzas utilizadas durante el entrenamiento.

● Sujetar la cuerda de entrenamiento

Puede sujetar la cuerda de entrenamiento de dos formas (fig. B).

Posición de la mano A:

- Sujete los extremos de la cuerda de entrenamiento desde arriba, con los pulgares en dirección a la cuerda de entrenamiento y manténgalos en paralelo al suelo.

Posición de la mano B:

- Sujete los extremos de la cuerda de entrenamiento desde abajo, con los pulgares en dirección al cuerpo. Sostenga los extremos de la cuerda de entrenamiento perpendiculares al suelo.

Nota: Sujete con firmeza los extremos de la cuerda de entrenamiento durante todo el entrenamiento.

● Ejercicios

Movimiento en ondas (alterno) (fig. C)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Coloque los pies separados a la anchura de la cadera.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo ligeramente flexionados.
- Estire los glúteos hacia atrás y póngase en posición de sentadillas. Asegúrese de mantener la espalda recta y el torso ligeramente inclinado hacia delante.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.

- Doble los brazos de forma alterna en un ángulo de 90° para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento. El brazo contrario se estira hacia abajo al mismo tiempo.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

Nota: Creará un movimiento en ondas con la cuerda de entrenamiento al mover los antebrazos. Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta, los hombros bajos y la parte superior de los brazos pegada al cuerpo. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Repita este ejercicio 10-15 veces durante tres series.

Movimiento en ondas con paso lateral (fig. D)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo ligeramente flexionados.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Doble los brazos de forma alterna en un ángulo de 90° para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento. El brazo contrario se estira hacia abajo al mismo tiempo.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

Nota: Creará un movimiento en ondas con la cuerda de entrenamiento al mover los antebrazos. Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta, los hombros bajos y la parte superior de los brazos pegada al cuerpo. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- A continuación realice dos grandes pasos laterales hacia la derecha con la pierna derecha

- primero y cierre con la pierna izquierda. Realice al mismo tiempo el movimiento de los brazos (movimiento en ondas) de forma constante.
- Después, cambie de dirección y realice dos grandes pasos laterales hacia la izquierda. La pierna derecha avanza hacia la izquierda. Realice al mismo tiempo el movimiento de los brazos (movimiento en ondas) de forma constante.
 - Repita este ejercicio 10-15 veces durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento e inclinar más las rodillas.

Movimiento en ondas con zancadas (fig. E)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Coloque los pies separados a la anchura de la cadera.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo ligeramente flexionados.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Doble los brazos de forma alterna en un ángulo de 90° para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento. El brazo contrario se estira hacia abajo al mismo tiempo.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

Nota: Creará un movimiento en ondas con la cuerda de entrenamiento al mover los antebrazos. Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta, los hombros bajos y la parte superior de los brazos pegada al cuerpo. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Al mismo tiempo, mueva la pierna derecha hacia delante y realice la zancada. Asegúrese de que la rodilla trasera no toque el suelo. Mantenga la pelvis recta. Continúe realizando

los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

- Mantenga la posición brevemente y regrese lentamente a la posición inicial. Continúe realizando los movimientos de los brazos (movimiento en ondas) a un ritmo constante.
- A continuación desplace la pierna izquierda con una zancada hacia delante. Asegúrese de que la rodilla trasera no toque el suelo. Mantenga la pelvis recta. Continúe realizando los movimientos de los brazos (movimiento en ondas) a un ritmo constante.
- Mantenga la posición brevemente y regrese lentamente a la posición inicial.
- Repita este ejercicio 10-15 veces durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento.

Movimiento en círculos (fig. F)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano B (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Levante los brazos hasta la altura del pecho y crúzelos.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

Nota: Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta y los hombros bajos. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Cambie de dirección y mueva ambos extremos de la cuerda de entrenamiento alejándolos del centro con un movimiento circular.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.
- Repita este ejercicio 10-15 veces en cada lado durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento e inclinar más las rodillas.

Movimiento lateral en ondas (fig. G)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Mantenga los brazos a la altura de las caderas delante del cuerpo.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Balancee ambos brazos hacia la derecha y luego hacia la izquierda al mismo tiempo.
- Realice el ejercicio a un ritmo constante para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento.

Nota: Al realizar este ejercicio, mueva el cuerpo lo menos posible y distribuya la carga de las piernas de manera uniforme para mantener los músculos abdominales y glúteos contraídos.

Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta y los hombros bajos. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Repita este ejercicio 10-15 veces en cada lado durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento.

Slam lateral (fig. H)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sostenga los extremos de la cuerda de entrenamiento con ambas manos, una detrás de la otra. Mantenga los brazos a la altura de las caderas delante del cuerpo.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Levante la cuerda de entrenamiento y mueva los brazos de forma alterna hacia la derecha y hacia la izquierda con un movimiento de balanceo. El movimiento de los brazos debe dibujar un semicírculo. Durante el ejercicio, golpee con fuerza el suelo con la cuerda de entrenamiento.
- Realice los movimientos de los brazos a un ritmo constante.

Nota: Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Repita este ejercicio 10-15 veces durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento.

Powerslam (fig. I)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Levante la cuerda de entrenamiento y mueva los brazos por encima de la cabeza. Al hacerlo estire todo el cuerpo hacia arriba.
- Colóquese en posición de sentadillas y golpee con fuerza la cuerda de entrenamiento en el suelo. Al hacerlo mantenga el cuerpo en tensión.
- Realice el ejercicio a un ritmo constante para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento.

Nota: Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Repita este ejercicio 15-20 veces durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento.

Marioneta (fig. J)

- Sujete la cuerda de entrenamiento con la posición de la mano A (fig. B).

Posición de salida:

- Separe los pies a la anchura de la cadera y flexione ligeramente las rodillas.
- Sujete con firmeza ambos extremos de la cuerda de entrenamiento. Asegúrese de que los brazos se encuentren a ambos lados del cuerpo.

Posición final:

- Tense la musculatura de los brazos, abdominales y glúteos.
- Levante ambos brazos lateralmente y muévalos hacia arriba sujetando la cuerda de entrenamiento por encima de la cabeza. Al mismo tiempo, salte con las piernas abiertas. Estire todo el cuerpo.
- Durante el salto cierre las piernas y baje los brazos al mismo tiempo con la cuerda de entrenamiento.
- Realice el ejercicio a un ritmo constante para que el movimiento del brazo cree un movimiento ondulatorio de la cuerda de entrenamiento.

Nota: Durante todo el ejercicio, asegúrese de mantener la espalda recta. Continúe respirando con tranquilidad y de forma regular.

- Repita este ejercicio 15-20 veces durante tres series.

Consejo: Para aumentar la intensidad del ejercicio puede aumentar la velocidad del movimiento.

● Estiramientos

Los ejercicios que se presentan a continuación son solo una selección. Puede encontrar ejercicios adicionales en la documentación pertinente. Se recomienda repetir cada ejercicio correspondiente 3 veces por cada lado durante 15 - 30 segundos.

Estirar músculos de cuello y nuca:

- Colóquese de pie y relajado. Tire suavemente de su cabeza hacia la derecha y luego hacia

la izquierda. Con este ejercicio estará estirando los músculos laterales del cuello.

Estirar músculos de brazos y hombros:

- Colóquese erguido con las rodillas ligeramente dobladas.
- Pase el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha quede entre las escápulas.
- Agárrese el codo derecho con la mano izquierda y tire hacia atrás.
- Cambie de lado y repita el ejercicio.

Estirar músculos de las piernas:

- Póngase de pie y levante un pie del suelo.
- Dibuje círculos lentamente, primero en una dirección y luego en la otra.
- Cambie de pie pasados unos instantes.

Importante: asegúrese de mantener los muslos en paralelo y uno junto al otro. Empuje la pelvis hacia adelante, la parte superior del cuerpo permanece erguida.

● Limpieza, cuidados y almacenamiento

- No utilice productos de limpieza agresivos o corrosivos.
- Para la limpieza y el cuidado utilice un paño seco y sin pelusas.
- Elimine la suciedad más resistente con un paño húmedo.
- Cuando no utilice el producto, guárdelo seco a temperatura ambiente.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.

● **Asistencia**

ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side 74
Formålsbestemt anvendelse	Side 74
Tekniske data	Side 74
Leverede dele	Side 74
Sikkerhedsanvisninger	Side 74
Generelle træningstips	Side 75
Opvarmning	Side 76
Brug af træningsreb	Side 76
Fastgørelse af træningsreb	Side 76
Holde fast i træningsrebet	Side 76
Øvelser	Side 76
Udstrækning	Side 79
Rengøring, pleje og opbevaring	Side 79
Bortskaffelse	Side 79
Service	Side 80

Træningstov

● Indledning



Dette dokument er en forkortet, trykt udgave af den komplette betjeningsvejledning. Ved at scanne QR-koden har du direkte adgang til Lidl-service-siden (www.lidl-service.com) og kan åbne den komplette betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN) 380976_2110 og downloade den.

ADVARSEL! Vær opmærksom på den komplette betjeningsvejledning og sikkerhedshenvisningerne, for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er del af dette produkt. Gør dig før brug af produktet fortrolig med alle betjenings- og sikkerhedshenvisninger. Opbevar den korte vejledning forsvarligt og udlever alle bilag, hvis du giver produktet videre til tredjepart.



● Formålsbestemt anvendelse

Produktet er udelukkende beregnet til styrke-, udholdenheds- og koordinationstræning. Produktet er kun beregnet til privat, udendørs brug og er ikke egnet til medicinske eller kommercielle formål. Produktet er ikke egnet til børn under 14 år.

● Tekniske data

Mål: samlet længde: ca. 10 m
længde (håndtag): ca. 18 cm
diameter (håndtag): ca. 3 cm
Vægt: ca. 5,6 kg

● Leverede dele

1 træningsreb
1 betjeningsvejledning



Ikke egnet til at løfte eller bære laster med!



Ikke egnet som klatrereb.



Ikke egnet til tovrækning!



Sikkerhedsanvisninger

LÆS VENLIGST BETJENINGSVEJLEDNINGEN FØR BRUG! OPBEVAR BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELIGT!



ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARE FOR SMÅBØRN OG BØRN! Lad aldrig børn være

uden opsyn med emballagematerialet. Emballagematerialet udgør en fare for kvælning. Børn undervurderer ofte farerne. Hold altid børn på afstand af produktet.

ADVARSEL! FARE FOR PERSONSKADE!

Produktet holdes på afstand af børn. Dette produkt er ikke et legetøj! Dette produkt må ikke benyttes af børn.

Hold børn og andre ubeføjede personer på afstand af produktet. Dette produkt er beregnet til brug af voksne personer. Forældre og andre tilsynsførende personer bør være sig deres ansvar bevidst, da børns naturlige trang til at lege

og eksperimentere kan føre til situationer og adfærd, som produktet ikke er bygget til.

- Produktet opbevares utilgængeligt for børn, når det ikke bruges. For at udelukke farer for tilskadekomst, må børn ikke opholde sig inden for rækkevidde af produktet under træningen.
- Gør det særligt tydeligt for børn, at produktet ikke er et legetøj.
- Vikl aldrig produktet rundt om hovedet, halsen eller brystområdet! Der er fare for kvælning!

FORSIGTIG! FARE FOR PERSONSKADE!

- Lad din læge foretage et alment fitness-tjek inden første anvendelse og afklare eventuelle hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer. Afbryd straks træningen og opsøg en læge, hvis du får smerter eller bliver utilpas.
- Sørg altid for opvarmning inden øvelsen og træn iht. din aktuelle formåen. Ved for stor anstrengelse og for intensiv træning er der fare for alvorlige skader. Ved lidelser, svaghedsfor-nemmelse eller træthed skal du omgående afbryde øvelsen og opsøge en læge.
- Vær opmærksom på de signaler din krop udsender. Forkert eller overdreven træning kan være sundhedsskadeligt. Afbryd træningen med det samme og spørg din læge, hvis du på noget tidspunkt oplever smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, svimmelhed eller døsighed.
- Gravide kvinder bør kun udføre træningen, hvis dette er aftalt med lægen.
- Kontroller produktet for beskadigelser og / eller slid, inden du anvender det.
- Produktet må ikke anvendes, hvis det er beska-diget.
- Produktet må ikke anvendes, for at slå eller skubbe til mennesker, dyr eller genstande osv.
- Produktet må ikke bruges i nærheden af trapper eller afsatser.
- Produktet må aldrig anvendes i nærheden af åben ild eller ovne.
- Opbevar produktet efter brug på et tørt og sik-kert sted. Lad ikke produktet være uden opsyn.
- En sikker træning kræver tilstrækkelig plads. Hold mindst 5 m afstand rundt om dig selv og produktet under træningen (afbildning K).

- Brug egnet tøj og sko med skridsikre såler under træningen.
- Brug kun produktet på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke produktet som klatrereb.
- Brug ikke produktet til andre formål, f.eks. som bardun, slæbetov eller lignende.
- Brug ikke produktet til tovtækning.
- Produktet er ikke egnet til at løfte eller bære laster med.
- Produktet må kun anvendes af én person ad gangen.

⚠ Fare gennem slitage

- Produktet må kun anvendes i fejlfri tilstand. Kon-troller produktet for beskadigelser eller slitage før hver ibrugtagning. Produktets sikkerhed kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolle-res for beskadigelser og slitage. Ved beska-di-gelser må du ikke benytte det mere.
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, direkte sollys og fugt ved opbevaring. Ikke for-målsbestemt opbevaring og anvendelse af pro-duk-tet kan føre til tidlig slid, som kan forårsage persons-kader.

⚠ Risiko for materielle skader!

- Før du bruger produktet, skal du sikre dig, at gulvet, du træner på, kan modstå produktets belastninger og påvirkninger.

● Generelle træningstips

De efterfølgende øvelser er kun et udpluk af mulige øvelser. Du finder flere øvelser i faglitteraturen på området.

- Varm altid grundigt op, inden du begynder træningen og afslut træningen gradvist.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Vær opmærksom på en korrekt kropsholdning under gennemførelsen af øvelsen.
- Få om muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig, hvordan øvelserne udføres korrekt første gang du træner.

- Som nybegynder må du aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelser ensartet, ikke i ryk og ikke for hurtigt.
- Sørg for at have en jævn vejtrækning. Pust ud ved anstrengelse og træk vejret ved aflastning.
- Udfør højst øvelserne så længe du føler dig tilpas eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne og indtag tilstrækkeligt med væske.
- Iklæd dig behageligt sportstøj og kondisko.
- Bestem selv øvelsernes hyppighed og intensitet. Begynd langsomt med 2 til 3 gange om ugen, i henholdsvis 10 minutter og øg hyppighed og intensitet gradvist. Jo oftere og mere regelmæssigt du udfører øvelserne, desto mere i form og bedre tilpas vil du føle dig.

● Opvarmning

Tag dig god tid til at varme dine muskler op før hver træning. De efterfølgende øvelser er kun et udpluk af mulige øvelser. Du finder flere øvelser i faglitteraturen på området. Det anbefales at gentage de respektive øvelser 2 til 3 gange.

Opvarmning af hals- og nakkemuskler:

- Drej dit hoved langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
- Rul med hovedet i langsomme cirkelbevægelser, først i den ene retning, så i den anden retning.

Opvarmning af arm- og skuldermuskler:

- Fold dine hænder bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Bøj samtidig overkroppen forover for at varme musklerne op.
- Bevæg begge dine skuldre fremad i cirkler på samme tid. Skift retning efter et minut.
- Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
- Sving skiftevis din venstre og højre arm fremad og efter et minut skiftevis bagud.

Vigtigt: Fortsæt samtidig med at trække vejret roligt.

Opvarmning af benmuskler:

- Stil dig på ét ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm fra gulvet.
- Bevæg først det løftede ben i cirkler i den ene retning og skift retning efter nogle sekunder.
- Gentag nu denne øvelse med det andet ben.
- Løft benene skiftevis og gå nogle skridt på stedet. Løft ikke dine ben højere op end at du kan holde balancen.

● Brug af træningsreb

● **Fastgørelse af træningsreb**

- Vikl træningsrebet flere gange rundt om en fastgørelse.
 - **Bemærk:** Fastgørelsen til et træ er en mulighed.
- Sørg for, at enderne af træningsrebet er lige lange, og at den valgte fastgørelse kan modstå de kræfter, der bruges under træningen.

● Holde fast i træningsrebet

Du kan holde fast i træningsrebet på to måder (afbildning B).

Håndstilling A:

- Tag fat i enderne af træningsrebet oppefra, med tommelfingeren pegende mod træningsrebet, og hold dem parallelt med gulvet.

Håndstilling B:

- Tag fat i enderne af træningsrebet nedefra, med tommelfingeren pegende mod kroppen. Hold enderne af træningsrebet opad, lodret mod gulvet.

Bemærk: Hold godt fast i enderne af træningsrebet under hele træningen.

● Øvelser

Bølgebevægelser (skiftevis) (afbildning C)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde.

- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme er let bøjede i siden af din krop.
- Spænd dine sædemuskler og sæt dig på hug. Sørg for, at ryggen er lige og at overkroppen bøjer lidt fremad.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Bøj dine arme skiftevis i en vinkel på 90°, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet. Samtidig strækkes den anden arm nedad.

- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.

Bemærk: Du skaber træningsrebets bølgebevægelse ved at bevæge dine underarme. Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige, skuldrene nede og overarmene ved siden af kroppen. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

Bølgebevægelse med sideværts skridt (afbildning D)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme er let bøjede i siden af din krop.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Bøj dine arme skiftevis i en vinkel på 90°, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet. Samtidig strækkes den anden arm nedad.

- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.

Bemærk: Du skaber træningsrebets bølgebevægelse ved at bevæge dine underarme. Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige, skuldrene nede og overarmene ved siden af kroppen. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Tag nu to store sideværts skridt til højre med højre ben først og stil venstre ben ved siden af.

Udfør samtidig armbevægelsen (bølgebevægelsen) på en regelmæssig måde.

- Skift nu retning og tag to store sideværts skridt til venstre. Det højre ben stilles ved siden af det venstre. Udfør samtidig armbevægelsen (bølgebevægelsen) på en regelmæssig måde.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen og gå længere ned.

Bølgebevægelse med sideværts skridt (afbildning E)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme er let bøjede i siden af din krop.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Bøj dine arme skiftevis i en vinkel på 90°, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet. Samtidig strækkes den anden arm nedad.
- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.

Bemærk: Du skaber træningsrebets bølgebevægelse ved at bevæge dine underarme. Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige, skuldrene nede og overarmene ved siden af kroppen. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Bevæg samtidig dit højre ben fremad og tag et langt skridt. Sørg for, at det bagerste knæ ikke berører gulvet. Hold bækkenet lige. Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.
- Hold denne position i kort tid og vend så tilbage i udgangspositionen. Udfør stadigvæk bevægelserne af armene (bølgebevægelse) i et konstant tempo.
- Bevæg nu venstre ben fremad og tag et langt skridt. Sørg for, at det bagerste knæ ikke berører gulvet. Hold bækkenet lige. Udfør stadigvæk bevægelserne af armene (bølgebevægelse) i et konstant tempo.
- Hold denne position i kort tid og vend så tilbage i udgangspositionen.

- Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen.

Cirkulær bevægelse (afbildning F)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling B (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme befinder sig på siden af kroppen.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Løft armene op til brysthøjde og kryds dem.
- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.

Bemærk: Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige og skuldrene nede. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Skift retning og flyt begge ender af træningsrebet væk fra midten i en cirkulær bevægelse.
- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange per side af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen og gå længere ned.

Sideværts bølgebevægelse (afbildning G)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Hold armene i hoftehøjde foran kroppen.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Sving begge arme til højre og derefter til venstre på samme tid.
- Udfør øvelsen i et jævnt tempo, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet.

Bemærk: Under denne øvelse skal du bevæge din krop så lidt som muligt og belaste begge dine

ben, for at holde spændingen i mave- og sædemusklerne.

Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Gentag denne øvelse 10-15 gange per side af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen.

Sideværts slam (afbildning H)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold enderne af træningsrebet med begge hænder, den ene hånd bag den anden. Hold armene i hoftehøjde foran kroppen.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Løft træningsrebet og bevæg skiftevis dine arme til højre og venstre i en svingende bevægelse. Dine arme udfør derved en halv cirkel. Lad under øvelsen træningsrebet ramme gulvet med kraft.
- Udfør bevægelserne af armene i et konstant tempo.

Bemærk: Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige. Vejtrækningen er roligt og jævnt.

- Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen.

Powerslam (afbildning I)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme befinder sig på siden af kroppen.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.

- Løft træningsrebet og bevæg dine arme højt over dit hoved. Derved strækkes hele kroppen opad.
- Sæt dig på hug og slå træningsrebet med kraft i gulvet.
Hold samtidig spændingen i kroppen.
- Udfør øvelsen i et jævnt tempo, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet.
Bemærk: Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige. Vejtrækningen er roligt og jævnt.
- Gentag denne øvelse 15-20 gange af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen.

Sprællemænd (afbildning J)

- Hold træningsrebet fast i håndstilling A (afbildning B).

Udgangsposition:

- Stil begge fødder i hoftebredde og bøj knæene let.
- Hold træningsrebet fast i begge ender. Sørg for at dine arme befinder sig på siden af kroppen.

Slutposition:

- Spænd arm-, mave- og sædemusklerne.
- Løft begge arme sideværts og brug træningsrebet til at flytte dem et godt stykke op over dit hoved. Hop med begge ben samtidigt. Stræk hele kroppen.
- Saml benene i springet, mens du sænker armene med træningsrebet sidelæns.
- Udfør øvelsen i et jævnt tempo, så din armbevægelse skaber en bølgelignende bevægelse af træningsrebet.
Bemærk: Under hele øvelsen skal du sørge for at holde ryggen lige. Vejtrækningen er roligt og jævnt.
- Gentag denne øvelse 15-20 gange af tre omgange.

Tip: For at øge intensiteten af øvelsen kan du øge hastigheden på bevægelsen.

● Udstrækning

De efterfølgende øvelser er kun et udpluk af mulige øvelser. Du finder flere øvelser i faglitteraturen på området. Det anbefales at udføre hver af øvelserne 3 gange pr. side i 15-30 sekunder.

Udstrækning af hals- og nakkemuskler:

- Stil dig afslappet. Træk med én hånd dit hoved blidt til venstre, dernæst til højre. Denne øvelse strækker siderne af din hals.

Udstrækning af arm- og skuldermuskler:

- Stil dig ret op, knæleddene er let bøjed.
- Før højre arm om bag hovedet og hold hånden mellem skulderbladene.
- Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk albuen bagud.
- Skift side og gentag øvelsen.

Udstrækning af benmuskler:

- Stil dig ret op og løft én fod fra gulvet.
- Bevæg den langsomt i cirkler i først den ene retning, så den anden retning.
- Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår holdes parallelle ved siden af hinanden. Skyd samtidig bækkenet fremad, mens overkroppen holdes oprejst.

● Rengøring, pleje og opbevaring

- Brug ingen skrappe eller aggressive rengøringsmidler.
- Anvend en tør, frugfri klud til rengøring og pleje.
- Fjern større urenheder ved brug af en fugtig klud.
- Ved ikke-brug opbevares produktet tørt og rent ved stuetemperatur.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det ud-
tjente produkt hos deres lokale myndigheder eller
bystyre.

● **Service**

DK **Service Danmark**

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Introduzione	Pagina 82
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	Pagina 82
Specifiche tecniche	Pagina 82
Contenuto della confezione	Pagina 82
Avvertenze di sicurezza	Pagina 82
Consigli generali per l'allenamento	Pagina 84
Riscaldamento	Pagina 84
Utilizzo della corda per allenamento	Pagina 84
Fissare la corda per allenamento	Pagina 84
Tenere la corda per allenamento	Pagina 85
Esercizi	Pagina 85
Stretching	Pagina 88
Pulizia, cura e conservazione	Pagina 88
Smaltimento	Pagina 88
Assistenza	Pagina 88

Corda per allenamento

● Introduzione



Questo documento è un'edizione abbreviata delle istruzioni per l'uso complete.

Facendo la scansione del codice QR puoi accedere direttamente alla pagina del servizio di assistenza Lidl (www.lidl-service.com) e inserendo il codice articolo (IAN) 380976_2110 puoi scaricare e visionare le istruzioni per l'uso complete.

AVVERTENZA! Fare riferimento alle istruzioni per l'uso complete e alle avvertenze per la sicurezza, al fine di evitare lesioni personali e danni materiali. La Guida rapida è parte integrante di questo prodotto. Prima dell'utilizzo del prodotto leggere tutte le istruzioni per l'uso e le avvertenze per la sicurezza. Conservare la guida rapida e in caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare anche tutta la documentazione.



● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto serve esclusivamente per allenare la forza, la durata e il coordinamento. È destinato solo all'uso privato in ambiente esterno e non è adatto a scopi medici e commerciali. Il prodotto non è indicato per bambini al di sotto di 14 anni.

● Specifiche tecniche

Dimensioni: lunghezza complessiva: ca. 10 m
lunghezza impugnatura: ca. 18 cm
diametro (impugnatura): ca. 3 cm
Peso: ca. 5,6 kg

● Contenuto della confezione

1 corda per allenamento
1 manuale di istruzioni



Non adatto per il sollevamento o il trasporto di carichi!



Non adatto per l'utilizzo come corda per arrampicarsi.



Non utilizzare per il tiro alla corda!



Avvertenze di sicurezza

PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE IL MANUALE DI ISTRUZIONI PER L'USO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI D'USO!



ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!

Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale di imballaggio. Il materiale di imballaggio potrebbe provocarne il soffocamento. I bambini sottovalutano spesso i pericoli. Tenere sempre il prodotto lontano dalla portata dei bambini.

CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo! Questo prodotto non deve essere usato dai bambini.

Tenere i bambini e altre persone non autorizzate fuori dalla portata del prodotto. Questo prodotto è destinato all'uso da parte di adulti. I genitori e le altre persone addette alla

- sorveglianza devono essere consapevoli della propria responsabilità: è necessario infatti tenere conto del naturale istinto al gioco e della voglia dei bambini di sperimentare situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzo sportivo non è progettato.
- In caso di inutilizzo, conservarlo fuori dalla portata dei bambini. Per evitare il rischio di lesioni i bambini non devono trovarsi nel raggio d'azione del prodotto durante l'allenamento.
- Istruire i bambini soprattutto sul fatto che questo prodotto non è un giocattolo.
- Non avvolgere mai il prodotto intorno alla testa o al petto! Sussiste il pericolo di strangolamento!

CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI!

- Prima del primo allenamento, sottoporsi presso il proprio medico a un controllo generale di attitudine fisica e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria oppure ortopedica. Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico se si manifestano dolori o malesseri.
- Riscaldarsi sempre prima dell'esercizio e allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche attuali. Sforzi eccessivi o un allenamento troppo intenso possono causare lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.
- Fare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini o giramenti di testa, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.
- Alle donne in gravidanza si consiglia di eseguire l'allenamento soltanto previo consulto medico.
- Prima di utilizzare il prodotto, controllarlo per verificare l'eventuale presenza di danni e/o usura.
- Non utilizzare il prodotto se è danneggiato.
- Non utilizzare il prodotto per colpire o urtare persone, animali, oggetti, ecc.

- Non utilizzare il prodotto vicino a scale o dislivelli.
- Non utilizzare mai il prodotto vicino a fiamme libere o forni.
- Dopo l'utilizzo conservare il prodotto in un luogo asciutto. Non lasciare mai il prodotto incustodito.
- Per un allenamento sicuro è necessario che ci sia abbastanza spazio. Durante l'allenamento tenere almeno 5 m di distanza intorno a sé e al prodotto (Fig. K).
- Durante l'allenamento indossare indumenti e calzature adeguate con soles antiscivolo.
- Utilizzare il prodotto esclusivamente su superfici piane e non scivolose.
- Non utilizzare il prodotto come corda per arrampicarsi.
- Non utilizzare il prodotto per altri scopi, ad esempio come tirante, fune di traino o simili.
- Non utilizzare il prodotto per il tiro alla corda.
- Il prodotto non è adatto per il sollevamento o il trasporto di carichi.
- Il prodotto può essere utilizzato soltanto da una persona per volta.

⚠ Pericolo derivante da usura

- Il prodotto può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo controllare che il prodotto non sia danneggiato o consumato. È possibile garantire la sicurezza del prodotto solo accertandosi regolarmente dell'assenza di danni e parti usurate. Interrompere l'utilizzo in caso di danni.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, irraggiamento solare diretto e umidità. Una conservazione e un utilizzo scorretti del prodotto possono condurre a un'usura troppo veloce che può avere come conseguenza il rischio di lesioni.

⚠ Pericolo di danni materiali!

- Prima di utilizzare il prodotto assicurarsi che il terreno su cui ci si allena supporta i carichi e le sollecitazioni causate dal prodotto.

● **Consigli generali per l'allenamento**

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate.

- Prima di iniziare l'allenamento eseguire sempre un buon riscaldamento e concluderlo in modo graduale.
- Non allenarsi in caso di malattia o malessere.
- Durante l'esecuzione degli esercizi mantenere una postura corretta del corpo.
- Se possibile, si consiglia di farsi mostrare inizialmente la corretta esecuzione degli esercizi da un fisioterapista esperto.
- Se si è principianti non iniziare con un carico troppo elevato. Aumentare gradatamente l'intensità di allenamento.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo regolare e non a scatti o velocemente.
- Assicurarsi di respirare in modo regolare. Durante lo sforzo espirare e durante lo scarico inspirare.
- Eseguire gli esercizi al massimo finché si ha una sensazione di benessere e fino a quando si è in grado di eseguire l'esercizio correttamente.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bere a sufficienza.
- Indossare un abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Determinare autonomamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con una frequenza di 2-3 volte a settimana e sessioni da 10 minuti e aumentare gradualmente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Quanto più frequentemente e regolarmente si eseguono gli esercizi, tanto più ci si sentirà bene e in forma.

● **Riscaldamento**

Prima di ogni allenamento prendersi un tempo sufficiente per riscaldare i muscoli. I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specia-

lizzate. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 2-3 volte.

Riscaldamento della muscolatura di collo e cervicale:

- Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
- Fare piccoli cerchi con la testa prima in una e poi nell'altra direzione.

Riscaldamento della muscolatura di braccia e spalle:

- Incrociare le mani dietro la schiena e stenderle con cautela verso l'alto. Piegare il busto in avanti per riscaldare i muscoli.
- Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti. Cambiare direzione dopo un minuto.
- Sollevare le spalle verso le orecchie e lasciarle ricadere.
- Ruotare a turno il braccio sinistro e destro in avanti e dopo un minuto indietro.

Importante: continuare a respirare tranquillamente.

Riscaldamento della muscolatura delle gambe:

- Stare in piedi su una gamba e sollevare l'altra con il ginocchio piegato fino a quando non si trova a circa 20 cm da terra.
- Ruotare il piede sollevato prima in una direzione e dopo qualche secondo nell'altra.
- Ripetere questo esercizio con l'altra gamba.
- Sollevare le gambe una dopo l'altra e marciare sul posto. Assicurarsi di sollevare le gambe ad un'altezza che permetta comunque di mantenere bene l'equilibrio.

● **Utilizzo della corda per allenamento**

● **Fissare la corda per allenamento**

- Per fissare la corda per allenamento avvolgerla più volte.

Nota: una possibilità è ad esempio il fissaggio a un albero.

- Accertarsi che le estremità della corda per allenamento abbiano la stessa lunghezza e il fissaggio prescelto possa supportare le forze applicate durante l'allenamento.

● Tenere la corda per allenamento

È possibile tenere la corda per allenamento in due modi (Fig. B).

Posizione della mano A:

- afferrare le estremità della corda per allenamento dall'alto con il pollice in direzione della corda per allenamento e tenerle parallele al terreno.

Posizione della mano B:

- afferrare le estremità della corda per allenamento dal basso con il pollice in direzione del corpo. Tenere le estremità della corda perpendicolari al terreno e rivolte verso l'alto.

Nota: tenere saldamente le estremità della corda per allenamento durante tutto l'allenamento.

● Esercizi

Movimento ondulato (alternato) (Fig. C)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo e leggermente piegate.
- Tendere i glutei verso dietro e piegarsi sulle ginocchia. Fare attenzione a mantenere la schiena diritta e il busto leggermente piegato in avanti.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Piegare le braccia in modo alternato a 90°, in modo che il movimento delle braccia crei un

movimento ondulato della corda per allenamento. Un braccio viene contemporaneamente disteso verso il basso.

- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.

Nota: il movimento ondulato della corda per allenamento si crea attraverso il movimento degli avambracci. Durante l'intero esercizio tenere la schiena diritta, le spalle abbassate e le braccia adiacenti al corpo. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Movimento ondulato con passo laterale (Fig. D)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo e leggermente piegate.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Piegare le braccia in modo alternato a 90°, in modo che il movimento delle braccia crei un movimento ondulato della corda per allenamento. Un braccio viene contemporaneamente disteso verso il basso.
- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.

Nota: il movimento ondulato della corda per allenamento si crea attraverso il movimento degli avambracci. Durante l'intero esercizio tenere la schiena diritta, le spalle abbassate e le braccia adiacenti al corpo. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Con la gamba destra compiere quindi due estesi passi laterali verso destra e allargare la gamba sinistra. Contemporaneamente eseguire il movimento delle braccia (movimento ondulato) in modo regolare.
- Cambiare ora la direzione e compiere due estesi passi laterali verso sinistra. La gamba

destra allarga rispetto alla sinistra. Contemporaneamente eseguire il movimento delle braccia (movimento ondulato) in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento e piegare di più le ginocchia.

Movimento ondulato con affondo (Fig. E)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo e leggermente piegate.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Piegare le braccia in modo alternato a 90°, in modo che il movimento delle braccia crei un movimento ondulato della corda per allenamento. Un braccio viene contemporaneamente disteso verso il basso.
- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.

Nota: il movimento ondulato della corda per allenamento si crea attraverso il movimento degli avambracci. Durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta, le spalle abbassate e le braccia adiacenti al corpo. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Muovere quindi contemporaneamente la gamba destra in avanti ed eseguire un affondo. Assicurarsi che il retro del ginocchio non tocchi terra. Tenere il bacino diritto. Continuare a eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.
- Mantenere la posizione brevemente e ritornare poi nella posizione di partenza. Continuare a eseguire il movimento delle braccia (movimento ondulato) a un ritmo regolare.
- Ora stendere la gamba sinistra in affondo e in avanti. Assicurarsi che il retro del ginocchio non tocchi terra. Tenere il bacino diritto. Continuare a eseguire il movimento delle braccia (movimento ondulato) a un ritmo regolare.

- Mantenere la posizione brevemente e ritornare poi nella posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento.

Movimento rotatorio (Fig. F)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano B (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Sollevare le braccia all'altezza del petto e incrociarle.
- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.

Nota: durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta e le spalle abbassate. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Cambiare la direzione e far compiere un movimento rotatorio alle estremità della corda per allenamento allontanandole dal centro.
- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.
- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per lato per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento e piegare di più le ginocchia.

Movimento ondulato laterale (Fig. G)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Mantenere le braccia all'altezza dei fianchi e davanti al corpo.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Con entrambe le braccia contemporaneamente compiere un movimento oscillatorio verso destra e verso sinistra.
- Eseguire l'esercizio con un ritmo regolare, in modo che il movimento delle braccia crei un movimento ondulato della corda per allenamento.

Nota: durante questo esercizio muovere il corpo quanto basta e caricare le gambe in modo uniforme per mantenere la tensione della muscolatura di addome e glutei.

Durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per lato per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento.

Slam laterale (Fig. H)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere le estremità della corda per allenamento con le mani una dietro l'altra in posizione sfalsata. Mantenere le braccia all'altezza dei fianchi e davanti al corpo.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Sollevare la corda per allenamento e muovere le braccia facendole oscillare in modo alternato verso destra e verso sinistra. Il movimento delle braccia traccia un semicerchio. Durante l'esercizio sbattere la corda per allenamento con forza sul terreno.
- Eseguire il movimento delle braccia a un ritmo regolare.

Nota: durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 10 a 15 volte per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento.

Powerslam (Fig. I)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Sollevare la corda per allenamento e muovere le braccia al di sopra della testa. Facendo questo tendere tutto il corpo verso l'alto.
- Piegare le ginocchia e sbattere la corda per allenamento con forza sul terreno. Mantenere la tensione del corpo.
- Eseguire l'esercizio con un ritmo regolare, in modo che il movimento delle braccia crei un movimento ondulato della corda per allenamento.

Nota: durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 15 a 20 volte per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento.

Jumping jack (Fig. J)

- Tenere la corda per allenamento nella posizione mano A (Fig. B).

Posizione di partenza:

- Tenere i piedi divaricati e piegare leggermente le ginocchia.
- Tenere la corda per allenamento da entrambe le estremità. Tenere le braccia lateralmente al corpo.

Posizione finale:

- Tendere i muscoli delle braccia, dell'addome e dei glutei.
- Sollevare le braccia lateralmente e muoverle con la corda per allenamento al di sopra della testa verso l'alto. Saltare contemporaneamente a gambe divaricate. Tendere tutto il corpo.
- Durante il salto chiudere le gambe, abbassando contemporaneamente di lato le braccia con la corda per allenamento.
- Eseguire l'esercizio con un ritmo regolare, in modo che il movimento delle braccia crei un movimento ondulato della corda per allenamento.

Nota: durante l'intero esercizio tenere la schiena dritta. Respirare tranquillamente e in modo regolare.

- Ripetere questo esercizio da 15 a 20 volte per tre serie.

Suggerimento: per aumentare l'intensità dell'esercizio è possibile aumentare la velocità del movimento.

● Stretching

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 3 volte per ogni lato per 15 - 30 secondi.

Distensione della muscolatura di collo e cervicale:

- Assumere una posizione distesa. Spingere delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Distensione della muscolatura di braccia e spalle:

- Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate.
- Portare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
- Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
- Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Distensione della muscolatura delle gambe:

- Collocarsi in posizione eretta e sollevare un piede da terra.
- Ruotarlo lentamente prima in una e poi nell'altra direzione.
- Dopo un po' cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce restino vicine e parallele l'una all'altra. Facendo ciò, spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

● Pulizia, cura e conservazione

- Non utilizzare detergenti aggressivi o acidi.
- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e privo di pelucchi.
- Rimuovere le tracce di sporco più ostinate con un panno umido.
- In caso di inutilizzo, conservare sempre il prodotto asciutto e a temperatura ambiente.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● Assistenza

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

Bevezető	Oldal 90
Rendeltetészerű használat.....	Oldal 90
Műszaki adatok.....	Oldal 90
A csomag tartalma.....	Oldal 90
Biztonsági tudnivalók	Oldal 90
Általános edzési útmutató.....	Oldal 91
Bemelegítés	Oldal 92
Az edzőkötél használata	Oldal 92
Az edzőkötél rögzítése.....	Oldal 92
Az edzőkötél megfogása	Oldal 92
Gyakorlatok	Oldal 92
Nyújtás	Oldal 95
Tisztítás, ápolás és tárolás	Oldal 95
Mentesítés	Oldal 96
Szerviz	Oldal 96

Edzőkötet

● Bevezető



Ez a dokumentum a teljes használati útmutató rövidített nyomtatott változata. A QR-kód beolvasásával Ön egyenesen a Lidl-Service oldalára látogathat (www.lidl-service.com) és a cikkszám megadásával (IAN) 380976_2110 megtekintheti és letöltheti a teljes használati útmutatót.

FIGYELMEZTETÉS! Tartsa be a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat a személyi és anyagi károk elkerülése érdekében. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt ismerje meg az összes használati- és biztonsági utasítást. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetére őrizze meg a rövid útmutatót.



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

● Rendeltetészerű használat

A termék kizárólag erőnléti, állóképességi és koordinációs edzéshez készült. Kizárólag magánhasználatra és csakis kültéri használatra készült, gyógyászati vagy közületi célokra nem alkalmas. A termék 14 éven aluli gyermekek számára nem ajánlott.

● Műszaki adatok

Méret: teljes hossz: kb. 10 m
markolat hossza: kb. 18 cm
átmérő (markolat): kb. 3 cm
Súly: kb. 5,6 kg

● A csomag tartalma

1 edzőkötet
1 használati utasítás



Terhek megemelésére / szállítására nem alkalmas!



Mászókötelként nem használható.



Ne használja kötélhúzáshoz!



Biztonsági tudnivalók

HASZNÁLAT ELŐTT KÉRJÜK, OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST! KÉRJÜK, GONDOSAN ŐRIZZE MEG A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!



▲ FIGYELMEZTETÉS! KISGYERMEK ÉS GYERMEK SZÁMÁRA ÉLET- ÉS BALESETVESZÉLYES!

Soha ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. A csomagolóanyagok miatt fulladásveszély áll fenn. A gyermekek gyakran alábecsülik a veszélyeket. Mindig tartsa távol a gyerekeket a terméktől.

▲ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY! A termék gyerek kezébe nem való. A termék nem játékszer! Ezt a terméket gyerekek nem használhatják.

■ A gyermekeket és más illetéktelen személyeket tartsa távol a terméktől. Ez a termék felnőttek számára készült. A szülőknek és más felügyelő személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mert a gyermekek természetes játékos-tőne és kísérletező kedve olyan helyzeteket és

viselkedést eredményezhet, amelyre a termék nem alkalmas.

- Ha nem használja a terméket, tartsa a gyerekek számára nem elérhető helyen. A sérülésveszély elkerülése érdekében az edzés alatt a gyerekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörében.
- Különösen arra hívja fel a gyerekek figyelmét, hogy ez a termék nem játék.
- Soha ne csavarja a terméket a feje, a nyaka vagy a mellkasa köré! Fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- Az első edzés előtt kérje meg orvosát, hogy végezzen általános alkalmassági vizsgálatot, hogy az esetleges szív-, keringési vagy ortopédiai problémákat kiderítse. Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha edzés közben fájdalom vagy rosszullet jelentkezik.
- A gyakorlatok előtt soha ne felejtse el bemelegíteni, és az aktuális teljesítőképességének megfelelően végezze a gyakorlatokat. Túl nagy igénybevétel és intenzív gyakorlatok esetén súlyos sérülések keletkezhetnek. Rosszullet, gyengeség vagy fáradtság esetén azonnal hagyja abba a gyakorlatokat és forduljon orvoshoz.
- Figyeljen teste jelzéseire. Hibás és túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti az egészségét. Ha fájdalmat, mellkasi szorítást, szabálytalan szívverést, erős légszomjat, szédülést vagy kábultságot tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- Várandós kismamák csak az orvosukkal történő egyeztetést követően edzhetnek.
- Használat előtt ellenőrizze a terméket, hogy nem sérült és/vagy elhasználdott-e.
- Ne használja a terméket, ha az megrongálódott.
- Ne használja a terméket emberek, állatok, tárgyak stb. megütésére vagy meglökésére.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy fellépők közelében.
- Soha ne használja a terméket nyílt láng vagy kályha közelében.
- Használat után a terméket száraz helyen tárolja. Ne hagyja felügyelet nélkül a terméket.
- A biztonságos edzéshez elegendő hely szükséges. Edzés közben tartson legalább 5 m szabad távolságot maga és a termék körül (K ábra).

- Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot és csúszásmentes talpú cipőt.
- Csak sima, csúszásmentes padlón használja a terméket.
- Ne használja a terméket mászkötélként.
- Ne használja a terméket más célra, pl. feszítőkötél, vontatókötélként vagy hasonló célokra.
- Ne használja kötélműzúzáshoz a terméket.
- A termék terhek megemelésére vagy szállítására nem alkalmas.
- A terméket egyidejűleg csak egy személy használhatja.

⚠ Elhasználódás miatti veszély

- A termék csak kifogástalan állapotban használható. Minden használat előtt ellenőrizze a terméket esetleges sérülések vagy elhasználódás szempontjából. A termék biztonsága csak akkor garantált, ha azon a sérüléseket és az elhasználódásait rendszeresen ellenőrzik. Sérülés esetén nem szabad a terméket tovább használni.
- Tárolásnál óvja a terméket az extrém hőmérsékletektől, a közvetlen napsugárzástól és a nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopáshoz vezethet, ami sérüléseket eredményezhet.

⚠ Anyagi károk veszélye!

- A termék használata előtt győződjön meg arról, hogy a padló, amelyen edz, ellenáll a termék okozta terheléseknek és ütéseknek.

● Általános edzési útmutató

A következő gyakorlatok csupán egy válogatást mutatnak be. További gyakorlatokat a vonatkozó szakirodalomban talál.

- Edzés előtt mindig alaposan melegítsen be, és lépésenként fejezze be az edzést.
- Ne eddzen, ha beteg vagy ha rosszul érzi magát.
- Ügyeljen a helyes testtartásra a gyakorlatok végrehajtása során.

- Lehetőség szerint először egy tapasztalt gyógytornász mutassa meg Önnek a gyakorlatok helyes végrehajtását.
- Kezdként soha ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen, nem hirtelen mozdulatokkal és ne gyorsan hajtson végre.
- Figyeljen az egyenletes légzésre. Lélegezzen ki, amikor erőt fejt ki, és lélegezzen be, amikor kienged.
- A gyakorlatokat legfeljebb annyi ideig végezze, amíg az jólesik, ill. amíg helyesen képes a gyakorlatok végrehajtására.
- A gyakorlatok között tartson megfelelő szüneteket és igyon eleget.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Saját maga határozza meg a gyakorlatok gyakoriságát és intenzitását. Lassan, heti 2-3-szori edzéssel kezdjen egyenként 10 perces időtartammal, és fokozatosan növelje a gyakoriságot és a gyakorlatok intenzitását. Minél rendszerebben és gyakrabban végzi a gyakorlatokat, annál fittebb lesz és annál jobban érzi magát.

● Bemelegítés

Edzés előtt mindig szánjon elegendő időt az izmok bemelegítésére. A következő gyakorlatok csupán egy válogatást mutatnak be. További gyakorlatokat a vonatkozó szakirodalomban talál. Javasolt az egyes gyakorlatok 2-3-szori ismétlése.

A nyak- és tarkóizomzat bemelegítése:

- Lassan fordítsa a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4-5-ször.
- Ezután végezzen lassan fejkörzést az egyik, majd a másik irányba.

A kar- és vállizmok bemelegítése:

- Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és húzza őket óvatosan felfelé. Hajoljon előre felsőtestével, hogy bemelegítse az izmait.
- Végezzen mindkét vállával egyidejűleg vállkörzést előre. Pár perc után váltson irányt.
- Húzza fel a füléhez, majd engedje le a vállait.
- Bal- és job karjával váltakozva végezzen karörzést előre és egy perc után hátra.

Fontos: Közben lélegezzen nyugodtan tovább.

A lábizmok bemelegítése:

- Álljon az egyik lábára, a másikat hajlított térdrel emelje meg kb. 20 cm-re a talajtól.
- Ezután a megemelt lábával körözzön az egyik, majd pár másodperc után a másik irányba.
- Végül ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával.
- Emelje meg egymás után a lábait, és fusson helyben. Csak annyira emelje meg a lábait, amíg jól egyensúlyban tud maradni.

● Az edzőkötél használata

● Az edzőkötél rögzítése

- Csavarja az edzőkötelet többször egy rögzítő eszköz köré.

Tudnivaló: Az edzőkötelet például egy fához lehet rögzíteni.

- Ügyeljen arra, hogy az edzőkötél két vége azonos hosszúságú legyen, és a választott rögzítő eszköz megfelelően az edzés közben kifejlesztett erőnek.

● Az edzőkötél megfogása

Az edzőkötelet kétféle módon tudja megfogni (B ábra).

Kéztartás A:

- Felülről fogja meg az edzőkötél végeit, a hüvelykujjával a kötél irányában, és tartsa az edzőkötelet párhuzamosan a talajjal.

Kéztartás B:

- Alulról fogja meg az edzőkötél végeit, hüvelykujjával a teste irányában. Tartsa az edzőkötél végeit a talajra merőlegesen felfelé.

Tudnivaló: Edzés közben végig tartsa szorosan megfogva az edzőkötél végeit.

● Gyakorlatok

Hullámmozgás (felváltva) (C ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait enyhén behajlítva, oldalt a teste mellett tartsa.
- Tolja hátra a fenékét, és hajlítsa be a térdét. Ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát, és enyhén döntse előre a felsőtestét.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Most hajlítsa be lendületesen, felváltva a karjait 90° -os szögben úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze. Nyújtsa a másik karját egyidejűleg mindig lefelé.

- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.

Tudnivaló: Az edzőkötél hullám alakú mozgását alkarja mozgásával hozza létre. A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát, leengedje a vállát és felső karja a teste mellett legyen. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Hullámmozgás oldalra kilépéssel (D ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait enyhén behajlítva, oldalt a teste mellett tartsa.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Most hajlítsa be lendületesen, felváltva a karjait 90° -os szögben úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze. Nyújtsa a másik karját egyidejűleg mindig lefelé.

- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.

Tudnivaló: Az edzőkötél hullám alakú mozgását alkarja mozgásával hozza létre. A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát, leengedje a vállát és felső karja a teste mellett legyen. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Most tegyen két nagy lépést oldalirányban jobbra, először a jobb lábával, majd zárkózzon fel a bal lábával. Egyidejűleg mozgassa egyenletesen tovább a karjait (hullámmozgás).
- Most váltson irányt, és tegyen két nagy lépést oldalirányban balra. A jobb lábával zárkózzon fel a balhoz. Egyidejűleg mozgassa egyenletesen tovább a karjait (hullámmozgás).
- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét, és mélyebben leguggolhat.

Hullámmozgás kilépéssel (E ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait enyhén behajlítva, oldalt a teste mellett tartsa.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Most hajlítsa be lendületesen, felváltva a karjait 90° -os szögben úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze. Nyújtsa a másik karját egyidejűleg mindig lefelé.

- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.

Tudnivaló: Az edzőkötél hullám alakú mozgását alkarja mozgásával hozza létre. A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát, leengedje a vállát és felső karja a teste mellett legyen. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Most egyidejűleg mozgassa előre a jobb lábát, és tegyen egy nagy lépést előre. Ügyeljen arra, hogy a hátsó térde ne érintse meg a talajt. Tartsa egyenesen a medencéjét. Egyenletes ritmusban mozgassa tovább a karjait.
- Tartsa rövid ideig ezt a helyzetet, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Egyenletes ritmusban mozgassa tovább a karjait (hullámmozgás).
- Most a bal lábával tegyen egy nagy lépést előre. Ügyeljen arra, hogy a hátsó térde ne érintse meg a talajt. Tartsa egyenesen a medencéjét.

Egyenletes ritmusban mozgassa tovább a karjait (hullámmozgás).

- Tartsa rövid ideig ezt a helyzetet, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét.

Köröző mozgás (F ábra)

- Tartsa az edzőkötelet B kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait oldalt a teste mellett tartsa.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Emelje meg mellmagasságba, és keresztezze a karjait.
- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.

Tudnivaló: A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát és leengedje a vállát. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Váltson irányt, és körkörös mozdulatokkal mozgassa el az edzőkötél mindkét végét a középponttól.
- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.
- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot oldalanként három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét, és mélyebben leguggolhat.

Oldalsó hullámmozgás (G ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Tartsa a karjait csípőmagasságban a teste mellett.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.

- Lendítse mindkét karját egyszerre jobbra, majd balra.
- Végezze egyenletes ritmusban a gyakorlatot úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze.

Tudnivaló: A gyakorlat során csak a szükséges mértékben mozgassa a testét, és egyenletesen terhelje a lábait annak érdekében, hogy megfeszítve tudja tartani a has- és a fenékizmaid. A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot oldalanként három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét.

Oldalra csapás (H ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.
- Fogja meg az edzőkötél végeit két kézzel, egymás mögött. Tartsa a karjait csípőmagasságban a teste mellett.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Emelje meg az edzőkötelet, majd lengő mozdulatokkal mozgassa a karjait felváltva jobbra és balra. Karja ennek során félkör alakú mozgást végeznek. A gyakorlat során hagyja, hogy az edzőkötél lendülettel a földhöz csapódjon.
- Egyenletes ritmusban mozgassa a karjait.

Tudnivaló: A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 10-15-ször.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét.

Erős csapán (I ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.

- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait oldalt a teste mellett tartsa.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Emelje meg az edzőkötelet, és mozgassa a karjait magasan a feje fölé. Ennek során nyújtsa felfelé egész testét.

- Hajlítsa be a térdét, és csapja a kötelet erősen a talajra.

Ennek során tartsa megfeszítve a testét.

- Végezze egyenletes ritmusban a gyakorlatot úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze.

Tudnivaló: A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 15–20-szor.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét.

Terpeszbe ugrás (J ábra)

- Tartsa az edzőkötelet A kéztartással (B ábra).

Kiinduló helyzet:

- Helyezze a lábát csípőszélességre egymástól, és enyhén hajlítsa be a térdét.
- Fogja meg szorosan az edzőkötél mindkét végét. Ügyeljen arra, hogy a karjait oldalt a teste mellett tartsa.

Véghelyzet:

- Feszítse meg a kar-, has- és fenékizmait.
- Emelje meg oldalra mindkét karját, és mozgassa azokat az edzőkötéllel magasan a feje felé.

Egyidejűleg ugorjon fel terpeszben. Nyújtsa ki az egész testét.

- Ugrás közben zárja össze a lábát, és egyidejűleg engedje le a karjait oldalt.

- Végezze egyenletes ritmusban a gyakorlatot úgy, hogy a karjai mozgása az edzőkötél hullám alakú mozgását eredményezze.

Tudnivaló: A gyakorlat során mindvégig ügyeljen arra, hogy egyenesen tartsa a hátát. Nyugodtan és egyenletesen lélegezzen tovább.

- Ismétlje meg ezt a gyakorlatot három sorozatban, sorozatonként 15-20-szor.

Tipp: A gyakorlat intenzitásának növelésére növelheti a mozgás sebességét.

● Nyújtás

A következő gyakorlatok csupán egy válogatást mutatnak be. További gyakorlatokat a vonatkozó szakirodalomban talál. Javasoljuk, hogy az egyes gyakorlatokat oldalanként 3-szor végezze egyenként 15-30 másodpercig.

A nyak- és tarkóizomzat nyújtása:

- Álljon ellazulva. Húzza a fejét egyik kezével óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal nyaka oldalsó részét nyújtja.

Kar- és vállizmok nyújtása:

- Álljon egyenesen, térdeit enyhén hajlítsa be.
- Jobb karját tegye a feje mögé, amíg két lapockája közé nem ér.
- Bal kezével fogja meg jobb könyökét és húzza azt hátra.
- Váltson oldalt és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizomzat nyújtása:

- Álljon egyenesen és emelje fel az egyik lábát.
- Végezzen lábkörzést lassan, először az egyik, utána a másik irányba.
- Egy idő után cseréljen lábat.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy felső combjai párhuzamosak maradjanak. Ezalatt medencéjét tolja előre, felsőteste egyenes marad.

● Tisztítás, ápolás és tárolás

- Ne használjon maró vagy erős tisztítószert.
- A tisztításhoz és ápoláshoz száraz, szőszmentes kendőt használjon.
- Nedves kendő segítségével távolítsa el a macacsabb szennyeződések.
- Szárazon és tisztán, szobahőmérsékleten tárolja a terméket, ha nem használja.

● Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

● Szerviz

Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu

Uvod	Stran 98
Predvidena uporaba.....	Stran 98
Tehnični podatki.....	Stran 98
Obseg dobave.....	Stran 98
Varnostni napotki	Stran 98
Splošni napotki za vadbo.....	Stran 99
Ogrevanje	Stran 100
Uporaba vrvi za vadbo	Stran 100
Pritrditev vrvi za vadbo.....	Stran 100
Držanje vrvi za vadbo	Stran 100
Vaje	Stran 100
Raztezanje	Stran 103
Čiščenje, nega in skladiščenje	Stran 103
Odstranjevanje	Stran 103
Servis	Stran 103

Vadbena vrv

● Uvod



Pri tem dokumentu gre za skrajšano tiskano različico celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR

prispete neposredno na spletno mesto Lidl-Service (www.lidl-service.com) in lahko z vnosom številke izdelka (IAN) 380976_2110 vidite in prenesete celotna navodila za uporabo.

OPOZORILO! Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da boste preprečili telesne poškodbe oseb in materialno škodo. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Preden začnete izdelek uporabljati, se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Skrbno shranite kratka navodila in ob predaji izdelka tretji osebi priložite tudi vso dokumentacijo.



● Predvidena uporaba

Izdelek je predviden izključno za vadbo za moč, vzdržljivost in koordinacijo. Izdelek je zasnovan za uporabo v zasebnih prostorih, na prostem in ni za medicinske ali gospodarske namene. Izdelek ni primeren za otroke, mlajše od 14 let.

● Tehnični podatki

Mere: skupna dolžina: pribl. 10 m
dolžina ročaja: pribl. 18 cm
premer (ročaj): pribl. 3 cm
Masa: pribl. 5,6 kg

● Obseg dobave

1 vrv za vadbo
1 navodilo za uporabo



Ni primerna za dviganje/nošenje bremen!



Ni primerna za uporabo kot vrv za plezanje.



Ne uporabljajte je za natezanje!



Varnostni napotki

PRED UPORABO PREBERITE NAVODILA ZA UPORABO! NAVODILA ZA UPORABO SKRBNO SHRANITE!

■



OPOZORILO! SMRTNA NEVARNOST IN NEVARNOST NESREČ ZA MALČKE IN OT-

ROKE! Otrok z embalažnim materialom nikoli ne puščajte brez nadzora. Obstaja nevarnost zadušitve z embalažnim materialom. Otroci pogosto podcenjujejo nevarnosti. Otrokom nikoli ne dovolite zadrževanja v bližini izdelka.

PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB! Izdelek ne sodi v otroške roke. Ta izdelek ni igrača! Tega izdelka otroci ne smejo uporabljati.

■ Otrok in drugih nepooblaščenih oseb nikoli ne pustite v bližini izdelka. Izdelek je namenjen, da ga uporabljajo odrasli. Starši in druge nadzorne osebe se morajo zavedati odgovornosti,

saj lahko zaradi otrokovega naravnega nagona po igri in želje po eksperimentiranju računate s situacijami, za katere izdelek ni narejen.

- Pri neuporabi shranite izdelek zunaj dosega otrok. Za preprečevanje telesnih poškodb se otroci med vadbo ne smejo nahajati na dosegu izdelka.
- Otroke morate zlasti opozoriti, da ta izdelek ni igrača.
- Izdelka nikoli ne ovijajte okrog glave, vratu ali prsi! Obstaja nevarnost zadavitve!

PREVIDNO! NEVARNOST TELESNIH POŠKODB!

- Pred prvo uporabo pri svojem zdravniku opravite splošno kontrolo telesnih zmožnosti, ki naj preveri tudi morebitne težave s srcem, krvnim obtokom ali ortopedske težave. Vadbo takoj prekinite in se posvetujte z zdravnikom, če se pojavijo bolečine ali slabo počutje.
- Poskrbite, da se boste pred vadbo vedno ogreli in da boste vadili svojim trenutnim sposobnostim primerno. Pri prevelikem naporu in čezmerni vadbi obstaja nevarnost hudih telesnih poškodb. V primeru težav, občutka slabosti ali utrujenosti takoj prekinite z vadbo in se obrnite na zdravnika.
- Upoštevajte signale svojega telesa. Napačna ali čezmerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Če med vadbo občutite bolečine, občutek utrujenosti v prsih, nereden srčni utrip, izjemno kratko sapo, vrtoglavico ali omotico, takoj prekinite z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Nosečnice smejo vaditi le po posvetu z zdravnikom.
- Pred uporabo preverite izdelek, ali kaže znake poškodb in / ali obrabe.
- Izdelka ne uporabljajte, če je poškodovan.
- Izdelka ne uporabljajte za udarjanje ali potiskanje ljudi, živali, predmetov itn.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini odprtega ognja ali pečice.
- Izdelek po uporabi skladiščite na suhem mestu. Izdelka ne pustite nenadzorovanega.

- Varna vadba zahteva dovolj prostora. Med vadbo imejte vsaj 5 m razdalje okrog sebe in izdelka (slika K).
- Med vadbo nosite ustrezna oblačila in čevlje z neдрsečimi podplati.
- Izdelek uporabljajte samo na ravni in neдрseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte kot vrv za plezanje.
- Izdelka ne uporabljajte za druge namene, npr. kot napenjalno vrv, vlečno vrv ipd.
- Izdelka ne uporabljajte za natezanje.
- Izdelek ni primeren za dviganje ali nošenje bremen.
- Izdelek sme naenkrat uporabljati le ena oseba.

⚠ Nevarnost zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek morebiti poškodovan oz. kaže znake obrabe. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. V primeru poškodb ga ne smete več uporabljati.
- Pri skladiščenju zaščitite izdelek pred ekstremnimi temperaturami, neposrednim sončnim sevanjem in vlago. Nepravilno skladiščenje in uporaba izdelka lahko povzročita obrabo, posledica česar pa so lahko telesne poškodbe.

⚠ Nevarnost povzročitve materialne škode!

- Pred uporabo izdelka se prepričajte, ali so tla, na katerih vadite, dovolj trdna za obremenitve zaradi udarcev izdelka.

● Splošni napotki za vadbo

Naslednje vaje predstavljajo le en izbor. Dodatne vaje najdete v zadevni strokovni literaturi.

- Pred vsako vadbo se dobro ogrejte in jo končajte postopoma.
- Ne vadite, če se ne počutite dobro ali če ste bolni.
- Med izvajanjem vaj poskrbite za pravilno telesno držo.

- Če je mogoče, naj vam prvič pravilno izvajanje vaj pokaže izkušeni fizioterapevt.
- Kot začetnik nikoli ne vadite, tako da ste preobremenjeni. Počasi povečujte intenzivnost vadbe.
- Vaje izvajajte enakomerno in ne sunkovito in hitro.
- Pazite na enakomerno dihanje. Pri napenjanju izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Vaje izvajajte največ tako dolgo, dokler se počutite dobro oz. dokler lahko pravilno izvajate vaje.
- Med posameznimi vajami naredite dovolj dolge premore in dovolj pijte.
- Nosite udobna športna oblačila in primerno obutev.
- Sami določite pogostost in intenzivnost vaj. Začnite počasi, 2- do 3-krat tedensko po 10 minut, nato pa postopno povečujte pogostost in intenzivnost vaj. Pogosteje in bolj redno boste izvajali vaje, bolj sposobni boste in bolje se boste počutili.

● Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje mišic. Naslednje vaje predstavljajo le en izbor. Dodatne vaje najdete v zadevni strokovni literaturi. Priporočamo, da zadevne vaje vedno ponovite 2- do 3-krat.

Ogrevanje mišic vratu in tilnika:

- Počasi obračajte glavo v levo in desno. Gib ponovite 4- do 5-krat.
- Nato počasi krožite z glavo v eno in nato v drugo smer.

Ogrevanje mišic rok in ramen:

- Prekrižajte roke za svojim hrbtom in jih previdno povlecite navzgor. Pri tem nagnite trup naprej, da ogrejete mišice.
- Sočasno krožite z rameni naprej. Po eni minuti zamenjajte smer.
- Nato dvignite rameni v smeri ušes in ju znova spustite.
- Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem mirno dihaajte naprej.

Ogrevanje mišic nog:

- Stopite na eno nogo in dvignite drugo z upognjenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
- Najprej krožite z dvignjenim stopalom v eno smer in po nekaj sekundah še v drugo.
- Potem ponovite to vajo z drugo nogo.
- Eno za drugo dvigujte nogi in naredite nekaj korakov na mestu. Dvignite nogi toliko, da boste lahko ohranili ravnotežje.

● Uporaba vrvi za vadbo

● **Pritrditev vrvi za vadbo**

- Večkrat ovijte vrv za vadbo okrog pritrdila. **Napotek:** Na primer, za pritrdilo lahko uporabite drevo.
- Poskrbite, da bosta konca vrvi za vadbo enako dolga in da bo izbrano pritrdilo vzdržalo sile med vadbo.

● Držanje vrvi za vadbo

Vrv za vadbo lahko držite na dva načina (slika B).

Držanje A:

- Primate konca vrvi za vadbo od zgoraj s palcem v smeri vrvi za vadbo in jo držite vzporedno s tlmi.

Držanje B:

- Primate konca vrvi za vadbo od spodaj s palcem v smeri telesa. Konca vrvi za vadbo držite navpično na tla navzgor.

Napotek: Med celotno vadbo morate trdno držati konca vrvi za vadbo.

● Vaje

Valovanje (izmenično) (slika C)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodišni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov.

- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko malo pokrčeni in poleg trupa.
- Zadnjico pomaknite nazaj in pokrčite kolena. Pazite, da bo hrbet raven in trup rahlo nagnjen naprej.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Zdaj upogibajte roki izmenično in energično pod kotom 90°, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo. Drugo roko pri tem vedno iztegnite navzdol.
- Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.

Napotek: Valovanje vrvi za vadbo povzročate s premikanjem svojih podlakti. Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven, rameni spodaj in nadlakti poleg telesa. Dihajte mirno in enakomerno.

- To vajo ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Valovanje s stranskim korakom (slika D)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite kolena.
- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko malo pokrčeni in poleg trupa.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Zdaj upogibajte roki izmenično in energično pod kotom 90°, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo. Drugo roko pri tem vedno iztegnite navzdol.
- Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.

Napotek: Valovanje vrvi za vadbo povzročate s premikanjem svojih podlakti. Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven, rameni spodaj in nadlakti poleg telesa. Dihajte mirno in enakomerno.

- Zdaj z desno nogo naprej naredita dva velika koraka v desno in priključite levo nogo. Sočasno enakomerno izvajajte gibe rok (valovanje).
- Zdaj zamenjajte smer in naredite dva velika koraka v levo. Desna noga se priključi levi. Sočasno enakomerno izvajajte gibe rok (valovanje).
- To vajo ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja in močnejše pokrčite kolena.

Valovanje z izpadnim korakom (slika E)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov.
- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko malo pokrčeni in poleg trupa.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Zdaj upogibajte roki izmenično in energično pod kotom 90°, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo. Drugo roko pri tem vedno iztegnite navzdol.
- Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.

Napotek: Valovanje vrvi za vadbo povzročate s premikanjem svojih podlakti. Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven, rameni spodaj in nadlakti poleg telesa. Dihajte mirno in enakomerno.

- Sočasno premaknite desno nogo naprej in naredite izpadni korak. Pri tem pazite, da se zadnje koleno ne dotakne tal. Medenico imejte ravno. Nadaljujte z izvajanjem gibov rok v enakomernem ritmu.
- Za kratek čas zadržite položaj in se nato vrnite v izhodiščni položaj. Nadaljujte z izvajanjem gibov rok (valovanje) v enakomernem ritmu.
- Zdaj premaknite levo nogo v izpadni korak naprej. Pri tem pazite, da se zadnje koleno ne dotakne tal. Medenico imejte ravno. Nadaljujte z izvajanjem gibov rok (valovanje) v enakomernem ritmu.
- Za kratek čas zadržite položaj in se nato vrnite v izhodiščni položaj.
- To vajo ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja.

Krožni gibi (slika F)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja B (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite kolena.

- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko poleg trupa.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
 - Dvignite roki v višino prsi in ju prekrizajte.
 - Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.
- Napotek:** Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven in rameni spodaj. Dihajte mirno in enakomerno.
- Zamenjajte smer in izvajajte krožne gibe s premikanjem vrvi za vadbo od sredine navzven.
 - Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.
 - To vajo na vsaki strani ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja in močnejše pokrčite koleni.

Stransko valovanje (slika G)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite koleni.
- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Roki imejte v višini bokov pred telesom.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
 - Z obema rokama sočasno izvajajte nihanje v desno in nato v levo.
 - Vajo izvajajte v enakomernem ritmu, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo.
- Napotek:** Pri tej vaji čim manj premikajte telo in enakomerno obremenite nogi, da boste ohranili napetost mišic trebuha in zadnjice. Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven. Dihajte mirno in enakomerno.
- To vajo na vsaki strani ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja.

Udarec na stran (slika H)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite koleni.

- Konca vrvi za vadbo trdno držite z obema rokama eno za drugo. Roki imejte v višini bokov pred telesom.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Dvignite vrv za vadbo in premikajte roki z nihajnimi gibi izmenično v desno in levo. Gibi vaših rok pri tem delajo polkroge. Pri tej vaji pustite, da vrv za vadbo močno udarja ob tla.
- Gibe rok izvajajte v enakomernem ritmu.

Napotek: Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven. Dihajte mirno in enakomerno.

- To vajo ponovite od 10- do 15-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja.

Močno udarjanje (slika I)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite koleni.
- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko poleg trupa.

Končni položaj:

- Napnite mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Dvignite vrv za vadbo in premaknite roki nad svojo glavo. Pri tem iztegnite celotno telo navzgor.
- Pokrčite koleni in močno udarjajte z vrvjo za vadbo ob tla. Pri tem ohranite napeto telo.
- Vajo izvajajte v enakomernem ritmu, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo.

Napotek: Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven. Dihajte mirno in enakomerno.

- To vajo ponovite od 15- do 20-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja.

Skoki Jumping Jacks (slika J)

- Držite vrv za vadbo v načinu držanja A (slika B).

Izhodiščni položaj:

- Stopali imejte v širini bokov in rahlo pokrčite koleni.
- Vrv za vadbo trdno držite na obeh koncih. Poskrbite, da bosta roki stransko poleg trupa.

Končni položaj:

- Napiňte mišice rok, trebuha in zadnjice.
- Dvignite roki stransko in ju premaknite z vrvjo za vadbo široko nad svojo glavo. Pri tem sočasno skočite v raznožko. Iztegnite celo telo.
- Med skokom dajte nogi skupaj, pri tem pa roki z vrvjo za vadbo sočasno spustite na stran.
- Vajo izvajajte v enakomernem ritmu, tako da bodo gibi vaših rok ustvarili valovanje vrvi za vadbo.

Napitek: Med celotno vadbo pazite, da bo hrbet raven. Dihajte mirno in enakomerno.

- To vajo ponovite od 15- do 20-krat po trikrat.

Nasvet: Za povečanje intenzivnosti vaje lahko povečate hitrost premikanja.

● Raztezanje

Naslednje vaje predstavljajo le en izbor. Dodatne vaje najdete v zadevni strokovni literaturi. Priporočamo, da vsako vajo izvedete po 3-krat na stran za 15–30 sekund.

Raztezanje mišic vratu in tilnika:

- Stojte sproščeno. Rahlo povlecite svojo glavo z eno roko najprej v levo, nato pa v desno. S to vajo boste raztegnili stranska dela svojega vratu.

Raztezanje mišic rok in ramen:

- Stojte pokončno, kolenska zgiba sta rahlo pokrčena.
- Desno roko dajte za glavo, da bo desna dlan med lopaticama.
- Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
- Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Raztezanje mišic nog:

- Stojte pokončno in dvignite stopalo s tal.
- Krožite z njim najprej počasi v eno, nato pa še v drugo smer.
- Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da bosta stegni ostali vzporedno. Pri tem medenico potisnite naprej, zgornji del trupa ostane pokončno.

● Čiščenje, nega in skladiščenje

- Ne uporabljajte ostrih ali agresivnih čistilnih sredstev.
- Za čiščenje in nego uporabljajte suho krpo, ki ne pušča vlaken.
- Večjo umazanijo odstranite s pomočjo vlažne krpe.
- Kadar izdelka ne uporabljate, ga suhega hranite pri sobni temperaturi.

● Odstranjevanje

Embalaža je narejena iz okolju primernih materialov, ki jih lahko oddate za recikliranje na lokalnih zbirališčih odpadkov.

○ možnostih odstranjevanja odsluženega izdelka se lahko pozanimате pri svoji občinski ali mestni upravi.

● Servis

SI Servis Slovenija

Tel.: 00386 (0) 80 70 60

E-Mail: owim@lidl.si

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG09374
Version: 05 / 2022

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacii · Stav
informací · Stav informácií · Estado de las
informaciones · Tilstand af information
Versione delle informazioni · Információk
állása · Stanje informacij: 03 / 2022
Ident.-No.: HG09374032022-8

IAN 380976_2110

