



## **PUSH-UP-BOARD** **PUSH-UP BOARD** **PLANCHE À POMPES**

(DE) (AT) (CH)

### **PUSH-UP-BOARD**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### **PLANCHE À POMPES**

Notice d'utilisation

(PL)

### **DESKA DO POMPEK**

Instrukcja użytkowania

(SK)

### **DOSKA NA CVIČENIE**

Navod na používanie

(DK)

### **PUSH-UP-BOARD**

Brugervejledning

(GB) (IE)

### **PUSH-UP BOARD**

Instructions for use

(NL) (BE)

### **PUSH-UP BOARD**

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

### **DESKA PUSH-UP**

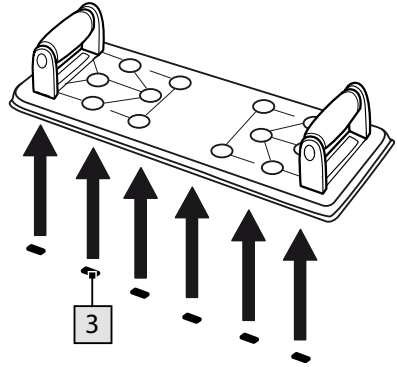
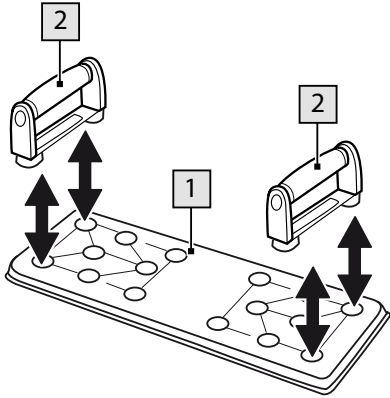
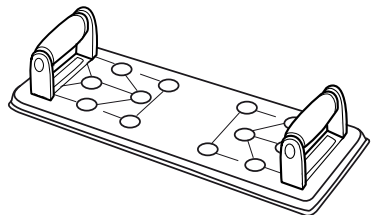
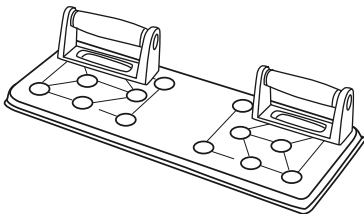
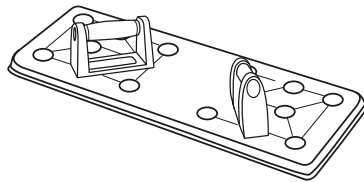
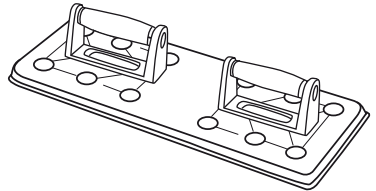
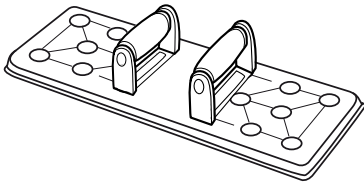
Návod k použití

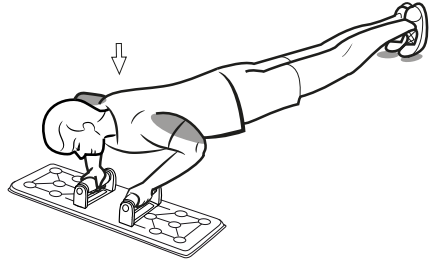
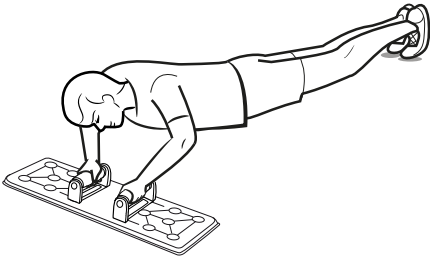
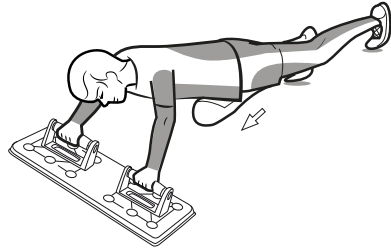
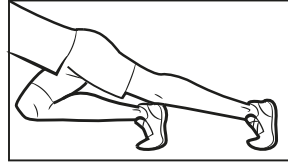
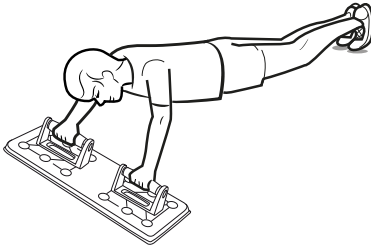
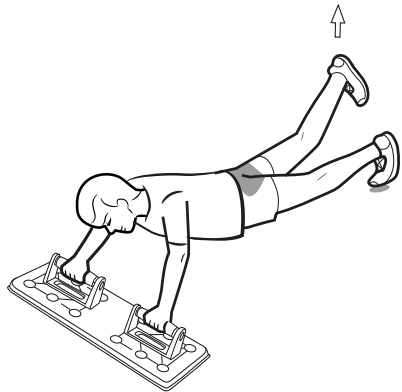
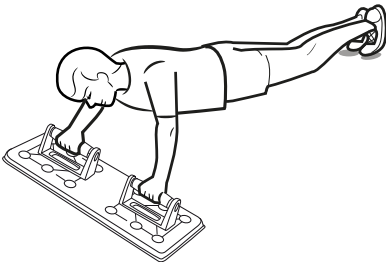
(ES)

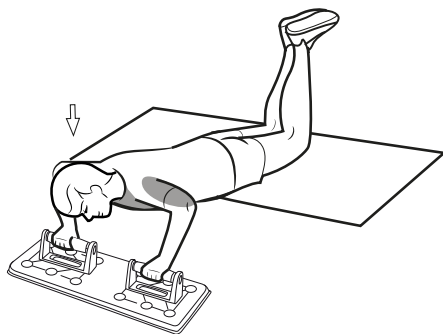
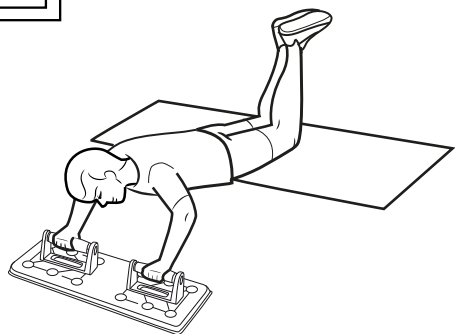
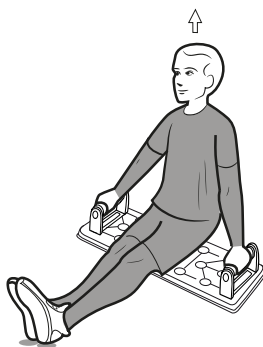
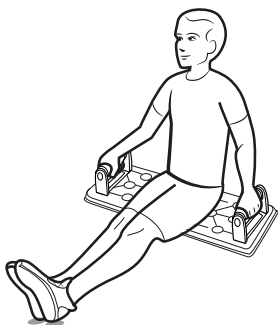
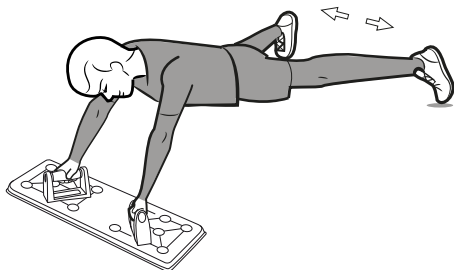
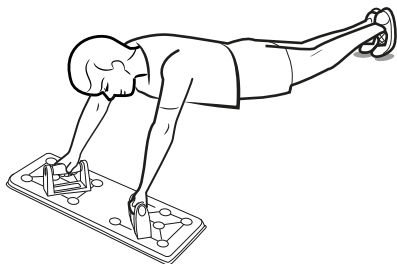
### **TABLA DE FLEXIONES**

Instrucciones de uso

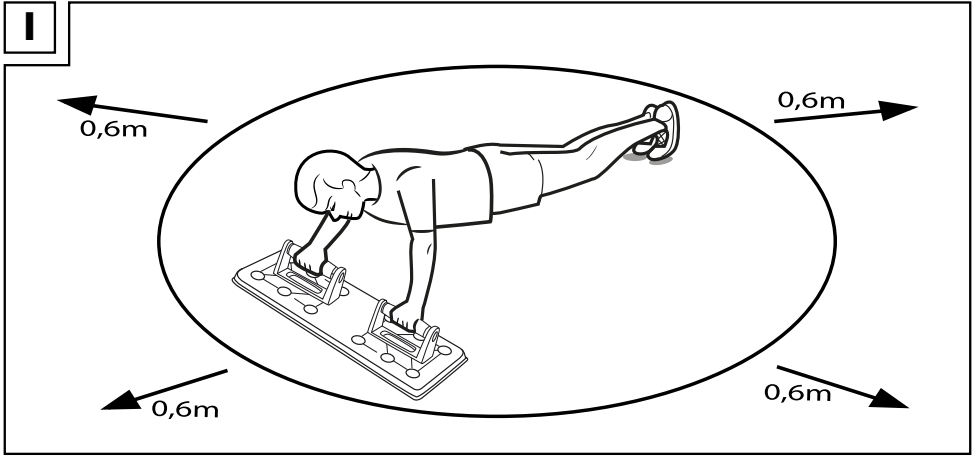
IAN 373941\_2104

**A****B**

**C****D****E**

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

I



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	9
Technische Daten .....	9
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	9
Sicherheitshinweise .....	9 - 10
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder! .....	9
Gefahren durch Verschleiß .....	9 - 10
Montage und Demontage .....	10
Allgemeine Trainingshinweise .....	10
Allgemeine Trainingsplanung .....	10
Aufwärmen .....	10
Übungsvorschläge .....	10 - 12
Dehnen .....	12
Lagerung, Reinigung .....	12
Hinweise zur Entsorgung .....	12 - 13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	13

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	18
Caractéristiques techniques .....	18
Utilisation conforme à sa destination .....	18
Consignes de sécurité .....	18
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants ! .....	18
Dangers causés par l'usage .....	18
Montage et démontage .....	18 - 19
Conseils d'entraînement généraux .....	19
Plan d'entraînement général .....	19
Échauffement .....	19
Propositions d'exercices .....	19 - 21
Étirements .....	21
Stockage, nettoyage .....	21
Mise au rebut .....	21
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	21 - 23

**GB IE**

Package contents .....	14
Technical data .....	14
Intended use .....	14
Safety information .....	14
Extra caution - risk of injury to children! ....	14
Dangers due to wear and tear .....	14
Assembly and disassembly .....	14
General training instructions .....	15
General training plan .....	15
Warming up .....	15
Exercise suggestions .....	15 - 16
Stretching .....	17
Storage, cleaning .....	17
Disposal .....	17
Notes on the guarantee and service handling .....	17

**NL BE**

Leveringsomvang .....	24
Technische gegevens .....	24
Beoogd gebruik .....	24
Veiligheidstips .....	24
Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	24
Gevaren als gevolg van slijtage .....	24
Montage en demontage .....	25
Algemene trainingsinstructies .....	25
Algemene trainingsplanning .....	25
Warming-up .....	25
Voorbeeldoefeningen .....	25 - 27
Rekken .....	27
Opslag, reiniging .....	27
Afvalverwerking .....	27
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	27 - 28

**PL**

Zakres dostawy .....	29
Dane techniczne .....	29
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	29
Wskazówki bezpieczeństwa .....	29 - 30
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	29
Zagrożenia spowodowane zużyciem .....	30
Montaż i demontaż .....	30
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	30
Ogólne planowanie treningu .....	30
Rozgrzewka .....	30
Propozycje ćwiczeń .....	31 - 32
Rozciąganie .....	32
Przechowywanie, czyszczenie .....	32
Uwagi odnośnie recyklingu .....	32 - 33
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	33

**SK**

Rozsah dodávky .....	38
Technické údaje .....	38
Určené použitie .....	38
Bezpečnostné pokyny .....	38
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí! .....	38
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia ...	38
Montáž a demontáž .....	38
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	39
Všeobecné plánovanie tréningu .....	39
Zahriatie .....	39
Návrhy cvičení .....	39 - 40
Strečing .....	40 - 41
Skladovanie, čistenie .....	41
Pokyny k likvidácii .....	41
Pokyny k záruke a pribehu servisu .....	41

**CZ**

Obsah balení .....	34
Technické údaje .....	34
Použití dle určení .....	34
Bezpečnostní pokyny .....	34
Důrazné upozornění - nebezpečí poranění dětí! .....	34
Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	34
Montáž a demontáž .....	34
Obecné pokyny pro cvičení .....	35
Obecný plán cvičení .....	35
Zahřátí .....	35
Návrhy cvičení .....	35 - 36
Závěrečné protahování .....	36 - 37
Uskladnění, čištění .....	37
Pokyny k likvidaci .....	37
Pokyny k záruce a průběhu služb .....	37

**ES**

Alcance de suministro .....	42
Datos técnicos .....	42
Uso previsto .....	42
Indicaciones de seguridad .....	42
Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños! .....	42
Peligro por desgaste .....	42
Montaje y desmontaje .....	42 - 43
Indicaciones generales de entrenamiento .....	43
Planificación general del entrenamiento .....	43
Calentamiento .....	43
Propuesta de ejercicios .....	43 - 45
Estiramiento .....	45
Almacenamiento, limpieza .....	45
Indicaciones para la eliminación .....	45
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios .....	45 - 46

DK

Leveringsomfang .....	47
Tekniske data .....	47
Bestemmelsesmæssig brug .....	47
Sikkerhedsanvisninger .....	47
Vær særligt forsigtig -	
fare for kvæstelser for børn! .....	47
Fare på grund af slitage .....	47
Montering og afmontering .....	47
Generelle træningsanvisninger .....	48
Generel træningsplanlægning .....	48
Opvarmning .....	48
Forslag til øvelser .....	48 - 49
Udstrækning .....	49 - 50
Opbevaring, rengøring .....	50
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	50
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	50



Herzlichen Glückwunsch!

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



### **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## **Lieferumfang**

- 1 x Brett (1)
- 2 x Liegestützgriff (2)
- 12 x Bodenschoner (3)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

## **Technische Daten**

Maße (ohne Griff):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (B x H x T)

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1

Verwendungsklasse H



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

09/2021

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieser Artikel ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen, aufgrund der ergonomischen Position der Handgelenke. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.



## **Sicherheitshinweise**

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Bodenschoner zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



## **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainings-Instruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



## **Gefahren durch Verschleiß**

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.

Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Kontrollieren Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Weissbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.

## Montage und Demontage (Abb. A)

1. Stecken Sie die Griffe (2) in das Brett (1), bis sie hörbar einrasten.
2. Ziehen Sie die Griffe heraus, wenn Sie den Artikel verstauen möchten.
3. Um ein Verrutschen des Bretts zu verhindern, kleben Sie die Bodenschoner (3) unterhalb der Längsseiten an das Brett.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

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

### Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.

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

## Aufwärmen

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

### Nackenkulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

## Übungsvorschläge (Abb. B)

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers zu trainieren. Diese Muskelgruppen sind farblich in der Mitte des Artikels eingezeichnet. Die passenden Steckpositionen der Griffe stimmen farblich mit den eingezeichneten Muskelgruppen überein. Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

## **Enge Liegestütz (Abb. C)**

### **Ausgangsposition**

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel.
3. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

### **Endposition**

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

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

## **Knieheben (Abb. D)**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.

### **Endposition**

4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.

7. Führen Sie die Übung in drei Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

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

## **Beinheben (Abb. E)**

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## **Liegestütz auf Knien (Abb. F)**

### **Ausgangsposition**

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

### **Endposition**

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

- Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

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

### **Körper heben (Abb. G)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Griffe.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

#### **Endposition**

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.
- Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position.
- Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.

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

### **Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie.
- Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
- In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

#### **Endposition**

- Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

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

## **Dehnen**

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

### **Nackelmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

## **Lagerung, Reinigung**

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

## **Hinweise zur Entsorgung**

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet.

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

IAN: 373941\_2104

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

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

 **Read the following instructions for use carefully.**

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

## Package contents

- 1 x board (1)
- 2 x push-up grip (2)
- 12 x floor protector (3)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

## Technical data

Dimensions (not including grip):

approx. 65 x 1.75 x 20cm (W x H x D)

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1

Usage class H



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):

09/2021

## Intended use

This product enables a superior movement sequence during push-up exercises which is gentler on your joints due to the ergonomic position of the wrists. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

## Safety information

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible risk of injury.

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, firm surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

## Extra caution – risk of injury to children!

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

## Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Check the grips for stress whitening points before each use. If the product exhibits these, stop using the product and dispose of it properly.

## Assembly and disassembly (Fig. A)

1. Insert the grips (2) into the board (1) until you hear them click into place.
2. Remove the grips if you wish to put the product in storage.
3. To prevent the board from slipping, stick the floor protectors (3) to the board under the long sides.

## General training instructions

### Training procedure

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

### General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

### Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

#### Neck muscles

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

#### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.

2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

### Exercise suggestions (Fig. B)

You have the option of training various muscle groups in your body. These muscle groups are shown in colour in the middle of the product. The appropriate positions of the grips match the colours of the muscle groups shown. Below are some of the many possible exercises.

#### Narrow push-up (Fig. C)

##### Starting position

1. Get into the push-up position and place the product under you at chest height.
2. Support yourself with both hands on the product.
3. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
4. Only the tips of your toes are touching the floor.

##### End position

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

#### Knee lift (Fig. D)

##### Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Stretch one leg backwards and bend your other leg in front.

### **End position**

4. In a jumping movement, bend the straight leg and pull your knee as far as possible towards your chest.
5. At the same time, stretch your other leg back, landing on the ball of your foot.
6. After your feet have swapped positions, begin your next jumping movement.
7. Perform the exercise in sets of three, as many times as possible for approx. 45 to 60 seconds.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Leg lift (Fig. E)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. Tighten your abdominal muscles and do not arch your back.

#### **End position**

5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg straight. Make sure that you do not arch your back.
6. Hold this position for two seconds and then slowly lower your leg again.
7. Repeat this exercise with your left leg.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Push-up on knees (Fig. F)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Lower yourself onto your knees and bend your lower legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body is raised.

#### **End position**

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Your elbows are pointing outwards.

6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.

7. Repeat the exercise 10 to 25 times in 3 sets.
- Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Body lift (Fig. G)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart and sit between the grips.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your legs are stretched out in front.

#### **End position**

3. Tighten your abdominal muscles and push yourself up with your arms straight.
4. Your legs remain straight and form a 90 degree angle to your torso.
5. Briefly hold this position.
6. Bend your arms and lower your body back down.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Push-ups with a position change (Fig. H)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line.
3. Bring your legs close together and tighten your abdominal muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight, your body is raised and your legs are together.

#### **End position**

5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time and avoid arching your back.**



## Stretching

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

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

## Storage, cleaning

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

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal

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



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 373941\_2104

**GB** Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

**IE** Service Ireland


Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

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

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

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

## Étendue de la livraison

- 1 planche (1)
- 2 poignées d'appui (2)
- 12 protections de sol (3)
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques

Dimensions (sans poignées) :  
env. 65 x 1,75 x 20 cm (L x h x p)

Homologué selon : les normes  
DIN EN ISO 20957-1

Classe d'utilisation : utilisation H



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
09/2021

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements, plus doux pour les articulations lors des exercices de pompes, grâce à la position ergonomique des poignets. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

### **Consignes de sécurité**

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Attention. En cas de sol glissant, utilisez les protections de sol fournies pour augmenter la stabilité de l'article et éviter un éventuel risque de blessure.

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

### **Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !**

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

### **Dangers causés par l'usure**

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées n'ont pas blanchi. Si l'article présente de tels signes, cessez de l'utiliser et jetez-le conformément à la réglementation en vigueur.

## Montage et démontage (fig. A)

1. Insérez les poignées (2) dans la planche (1) jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.

2. Tirez les poignées avant de ranger l'article.
3. Pour éviter que la planche ne glisse, collez les protections de sol (3) sur la planche sous les côtés longs.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

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

### Plan d'entraînement général

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

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Chauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

## Muscles du cou

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

## Bras et épaules

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

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

## Propositions d'exercices (fig. B)

Vous avez la possibilité d'entraîner différents groupes de muscles de votre corps. Ces groupes de muscles sont repérés par des couleurs au milieu de l'article. Les couleurs des positions d'insertion des poignées correspondent à celles des groupes de muscles repérés. Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Pompes mains rapprochées (fig. C)

#### Position de départ

1. Mettez-vous en position de pompes et placez l'article sous votre poitrine.
2. Posez les deux mains sur l'article.
3. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
4. Seule la pointe des orteils touche le sol.

#### Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Veillez à garder le haut des bras près du haut du corps.

6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Genou monté (fig. D)**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Étendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.

#### **Position finale**

4. Dans un mouvement de saut, vous repliez maintenant la jambe tendue et ramenez le genou aussi loin que possible vers la poitrine.
5. Dans le même temps, étendez l'autre jambe vers l'arrière et appuyez-vous sur la pointe du pied.
6. Lorsque les pieds ont changé de position, effectuez un nouveau mouvement de saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séries aussi vite que possible pendant env. 45 à 60 secondes.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Jambe levée (fig. E)**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.

#### **Position finale**

5. Soulevez la jambe droite aussi haut que possible. La jambe reste tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.
6. Maintenez la position pendant deux secondes et redescendez lentement la jambe.
7. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Pompes à genoux (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

#### **Position finale**

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur 3 séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

### **Corps soulevé (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules et asseyez-vous entre les poignées.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## Pompes avec changement de position (fig. H)

### Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne.
3. Serrez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés, le corps est relevé et les jambes sont rapprochées.

### Position finale

5. Sautez en écartant et resserrant les pieds. Maintenez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle et évitez de creuser le dos.**

## Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

## Stockage, nettoyage

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

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

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

## Mise au rebut

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



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Article L217-4 du Code de la consommation**

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

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

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
  - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
  - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

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

### **Article 1641 du Code civil**

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

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

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

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

IAN : 373941\_2104

**FR** Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**BE** Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Gefeliciteerd!

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

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

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

## Leveringsomvang

- 1 x bord (1)
- 2 x push-up-handgreep (2)
- 12 x vloerbeschermer (3)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

## Technische gegevens

Afmetingen (zonder handgrepen):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (b x h x d)

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1

Gebruiksklasse H



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
09/2021

## Beoogd gebruik

Met dit artikel kunnen bij het doen van push-up-oefeningen bewegingen beter en gewrichtsvriendelijker worden uitgevoerd door de ergonomische positie van de polsen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

## Veiligheidstips

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Waarschuwing. Als de vloer glad is, moeten de meegeleverde vloerbeschermers worden gebruikt om de stabiliteit van het artikel te verhogen en een mogelijke kans op lichamelijk letsel te voorkomen.

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke en stevige ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.

## Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

## Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Controleer voor elk gebruik de handgrepen op witte breuklijnen. Gebruik het artikel niet meer als het dergelijke lijnen vertoont en voer het vakkundig af.



## Montage en demontage (afb. A)

1. Steek de handgrepen (2) in het bord (1) tot ze hoorbaar vastklikken.
2. Trek de handgrepen eruit als u het artikel wilt opbergen.
3. Plak de vloerbeschermers (3) aan de onderkant van de lange zijden op het bord om te voorkomen dat het bord verschuift.

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

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

### Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

### Warming-up

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

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

## Nekspieren

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

## Armen en schouders

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

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## Voorbeeldoefeningen (afb. B)

U kunt verschillende spiergroepen van uw lichaam trainen. Deze spiergroepen zijn met kleuren in het midden van het artikel aangegeven. De kleuren van de passende steekposities van de handgrepen komen overeen met die van de aangegeven spiergroepen. Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

### Smalle push-ups (afb. C)

#### Uitgangspositie

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte onder u.
2. Steun met beide handen op het artikel.
3. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
4. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.

#### Eindpositie

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Knie optillen (afb. D)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Strek een been naar achteren en plaats het andere been naar voren gebogen op de vloer.

#### **Eindpositie**

4. Maak een springbeweging en buig het gestrekte been, waarbij u de knie zo ver mogelijk naar de borst trekt.
5. Strek tegelijkertijd het andere been naar achteren en land op de bal van de voet.
6. Nadat de voeten van positie zijn gewisseld, zet u de volgende springbeweging in.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden. Voer deze in drie reeksen uit.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Been optillen (afb. E)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. Voorkom dat u uw rug hol trekt en span uw buikspieren aan.

#### **Eindpositie**

5. Til uw rechterbeen zo ver mogelijk op. Het been blijft hierbij gestrekt. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
6. Houd deze positie gedurende twee seconden vast en laat het been langzaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Push-ups op de knieën (afb. F)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.

#### **Eindpositie**

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Lichaam optillen (afb. G)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga tussen de handgrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw benen naar voren uit.

#### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren aan en duw uzelf omhoog door uw armen helemaal te strekken.
4. Uw benen blijven gestrekt en vormen een hoek van 90 graden met het bovenlichaam.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Buig uw armen en laat uw lichaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Push-ups met positieverandering (afb. H)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.

2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn.
3. Plaats uw benen dicht bij elkaar en span uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt, is het lichaam boven en zijn de benen bij elkaar.

### Eindpositie

5. Spring en plaats tegelijkertijd de voeten ver uit elkaar en weer bij elkaar. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.**

## Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking

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



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

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

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


IAN: 373941\_2104

**BE** Service België  
Tel.: 070 270 171  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 0900 0400223  
(0,10 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

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

## Zakres dostawy

- 1 x płyta (1)
- 2 x uchwyt do pompek (2)
- 12 x podkładka ochronna (3)
- 1 x instrukcja użytkowania
- 1 x skrócona instrukcja

## Dane techniczne

Wymiary (bez uchwytu):

ok. 65 x 1,75 x 20 cm (szer. x wys. x gł.)

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1

Klasa użytkowania H



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
09/2021

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Dzięki ergonomicznej pozycji nadgarstków produkt ten umożliwia lepszy i bardziej łagodny dla stawów przebieg ćwiczeń, takich jak „pompek”. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.

## Wskazówki bezpieczeństwa

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Ostrzeżenie. Jeżeli podłoga jest śliska, należy użyć dostarczonych podkładek, aby zwiększyć stabilność produktu i uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Trenować wyłącznie na płaskim i stabilnym podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.

## Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

## **Zagrożenia spowodowane użyciem**

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić uchwyty pod kątem ewentualnych spękań. Jeśli znajdują się one na produkcie, należy zaprzestać użytkowania produktu i odpowiednio go zutylizować.

## **Montaż i demontaż (rys. A)**

1. Uchwyty (2) włożyć w płytę (1) do momentu ich słyszalnego kliknięcia.
2. Wyciągnąć uchwyty, aby łatwiej móc schować produkt.
3. Aby zapobiec ześlizgiwaniu się płyty, należy przykleić podkładki ochronne (3) do płyty poniżej długich boków.

## **Ogólne wskazówki dotyczące treningu**

### **Przebieg treningu**

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

## **Ogólne planowanie treningu**

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30 sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partię mięśniową.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

## **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

### **Mięśnie karku**

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

### **Ręce i barki**

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

**Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## Propozycje ćwiczeń (rys. B)

Można trenować różne grupy mięśni całego ciała. Te grupy mięśni są oznaczone kolorem w środkowej części produktu. Pasujące pozycje uchwytów odpowiadają kolorystycznie grupom mięśni zaznaczonym na poniższym rysunku, a niektóre z wielu ćwiczeń zostały przedstawione poniżej.

### Ćwiczenie „wąskie pompki” (rys. C)

#### Pozycja wyjściowa

1. Przejść do pozycji „pompki” i umieścić produkt pod sobą na wysokości klatki piersiowej.
2. Podeprzeć się obiema rękami na produkcie.
3. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.

#### Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równoległe do górnej części ciała. Zwrócić uwagę na to, by ramiona były umieszczone blisko górnej części ciała.
6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### Unoszenie kolan (rys. D)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Wyciągnąć jedną nogę do tyłu i umieścić drugą wygiętą z przodu.

#### Pozycja końcowa

4. Skacząc, ugiąć rozciągniętą nogę i podciągając kolano jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.
5. W tym samym czasie wyciągnąć drugą nogę do tyłu i wylądować na przedstopiu.

6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.

7. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach tak często, jak to możliwe, przez około 45–60 sekund.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### Unoszenie nóg (rys. E)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. Należy unikać wygięcia lędźwiowego i napiąć mięśnie brzucha.

#### Pozycja końcowa

5. Umieścić prawą nogę tak wysoko, jak to możliwe. Noga pozostaje wyciągnięta. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
6. Utrzymać tę pozycję przez dwie sekundy i opuścić powoli nogę.
7. Powtórzyć ćwiczenie z lewą nogą.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### Pompki na kolanach (rys. F)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Podnieść się na kolanach i unieść nogi.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.

#### Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równoległe do górnej części ciała. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.

6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Unoszenie ciała (rys. G)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion i usiąść między uchwytami.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Nogi są wyciągnięte do przodu.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napiąć mięśnie brzucha i wypchnąć ciało z wyciągniętymi do góry ramionami.
4. Nogi pozostają rozciągnięte i tworzą kąt 90 stopni w stosunku do górnej części ciała.
5. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas.
6. Zgiąć ręce i ponownie opuścić ciało.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Pomпки ze zmianą pozycji (rys. H)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię.
3. Ustawić nogi blisko siebie i napiąć mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a nogi złączone.

#### **Pozycja końcowa**

5. Podskakiwać z nogami daleko od siebie i z powrotem złączonymi. Utrzymywać ramiona wyciągnięte i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała i uniknąć wygięcia lędźwiowego.**

## **Rozciąganie**

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

### **Mięśnie karku**

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

### **Ręce i barki**

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

## **Przechowywanie, czyszczenie**

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## **Uwagi odnośnie recyklingu**

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.





Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.


Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

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

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 373941\_2104

 Serwis Polska  
Tel.: 22 397 4996  
E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto:deltasport@lidl.pl)

Srdečně blahopřejeme!

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

### **Pozorně si přečtete následující návod k použití.**

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

## Obsah balení

- 1 x deska (1)
- 2 x opěrka na kliky (2)
- 12 x chránič podlahy (3)
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

## Technické údaje

Rozměry (bez opěrek):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (š x v x h)

Odzkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1

Třída použití H



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
09/2021

## Použití dle určení

Tento výrobek umožňuje lepší a pro klouby šetrnější provádění kliků díky ergonomické poloze zápěstí. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

### **Bezpečnostní pokyny**

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Upozornění. Na klouzavých podlahách použijte chrániče podlahy, které jsou součástí obsahu balení. Zvýšíte tak stabilitu výrobku a zabráníte možnému nebezpečí poranění.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.

- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte jen na rovném a pevném podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

### **Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!**

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

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda na madlech nejsou místa s bílým lomem. Pokud je na výrobku uvidíte, již jej dále nepoužívejte a nechejte jej odborně zlikvidovat.

## Montáž a demontáž (obr. A)

1. Zasuňte opěrky (2) do desky (1) až se slyšitelně zajistí.
2. Chcete-li výrobek uložit, vytáhněte madla.
3. Abyste zabránili prokluzování desky, nalepte pod podélné strany na prkno chrániče podlahy (3).

## Obecné pokyny pro cvičení

### Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

### Obecný plán cvičení

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

- Jedna série cvičení by se měla skládat z cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii cvičení je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi cviků by se měla vždy dodržet přestávka 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

### Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šijové svalstvo

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

### Paže a ramena

1. Zkřijte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň krouživý dopředu a po jedné minutě dozadu.

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

### Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnost procvičovat různé svalové skupiny svého těla. Tyto svalové skupiny jsou barevně zakreslené uprostřed výrobku. Vhodné polohy zasunutí opěrek se barevně shodují se zakreslenými svalovými skupinami. Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Úzké kliky (obr. C)

#### Výchozí poloha

1. Jděte do polohy na kliky a výrobek umístěte pod sebe do výšky hrudníku.
  2. Oběma rukama se opřete o výrobek.
  3. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
  4. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
- #### Konečná poloha
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Dbejte na to, abyste nadloktí udržovali těsně u horní části těla.
  6. Tělo zase odlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
  7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### Horolezec (obr. D)

#### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jednu nohu natáhněte dozadu a druhou nohu pokrčte v koleni a vpředu se o ni opřete.

#### Konečná poloha

4. Skokovým pohybem nyní ohněte nataženou nohu a přitom koleno přitáhněte co nejvíce k hrudníku.

5. Druhou nohu současně natáhněte dozadu a dopadněte na špičky prstů.
6. Poté, co nohy vystřídaly polohu, podnikněte další skokový pohyb.
7. Cvičení opakujte ve třech sériích v co nejrychlejším sledu po dobu cca 45–60 sekund.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### **Zvedání nohou (obr. E)**

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Vyhňte se lordóze (prohnutí páteře) a napněte břišní svaly.

#### **Konečná poloha**

5. Pravou nohu zvedněte co možná nejvýš. Noha přitom zůstává natažená. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
6. Polohu udržujte po dobu dvou sekund a nohu zase pomalu spusťte dolů.
7. Cvik opakujte levou nohou.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### **Kliky na kolenou (obr. F)**

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jděte na kolena a nohy ohněte nahoru.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

#### **Konečná poloha**

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Lokty směřují ven.
6. Tělo zase odtlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### **Zvedání těla (obr. G)**

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen a posad'te se mezi opěrky.

2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Nohy jsou natažené dopředu.

#### **Konečná poloha**

3. Napněte břišní svaly a na propnutých pažích se zvedněte nahoru.
4. Nohy zůstávají natažené a s horní částí těla svírají úhel 90 stupňů.
5. Chvilí v této poloze zůstaňte.
6. Ohněte paže a tělo zase spusťte dolů.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### **Kliky se střídáním polohy (obr. H)**

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii.
3. Nohy dejte k sobě a napněte břišní svalstvo. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže propnuté, tělo nahoře a nohy u sebe.

#### **Konečná poloha**

5. Nohama skočte daleko od sebe a zase k sobě. Paže držte napnuté a hlavu v prodloužení páteře.
6. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla a vyhňte se lordóze.**

## **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### **Šijové svalstvo**

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

### **Paže a ramena**

1. Postavte se rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

## Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje

recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

## Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

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

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

IAN: 373941\_2104



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto:deltasport@lidl.cz)

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

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

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

## Rozsah dodávky

- 1 x doska (1)
- 2 x oporné rukoväte pre podpor ležmo (2)
- 12 x ochrana podlahy (3)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

## Technické údaje

Rozmery (bez rukoväte):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x H)

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1

Trieda použitia H



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

09/2021

## Určené použitie

Tento výrobok umožňuje lepší a ku kĺbom šetrnejší pohybový sled pre cvičenia kľukov, pre ergonomickú polohu zápastia. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

### **Bezpečnostné pokyny**

- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeljej osoby a nie ako hračku.
- Upozornenie. Pri klzkých podlahách je treba používať dodané ochrany podlahy, aby sa zvýšila stabilita výrobku a aby sa zabránilo možnému poraneniu.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.

- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a pevnom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

### **Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!**

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

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Pred každým použitím skontrolujte rukoväti, či sa na nich nenachádzajú biele miesta, ktoré poukazujú na prasknutie. Ak sa na výrobku vyskytujú takéto miesta, výrobok už ďalej nepoužívajte a náležite ho zneškodnite.

## Montáž a demontáž (obr. A)

1. Rukoväte (2) zasuňte do dosky (1), až kým počuteľne nezacvaknú.
2. Rukoväti vytiahnite, ak chcete výrobok odložiť.
3. Aby sa zamedzilo sklznutiu dosky, prilepte ochranu podlahy (3) na dosku pod pozdĺžne strany.

## Všeobecné pokyny na cvičenie

### Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

### Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Súbor cvičení by mal pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý súbor cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi súbormi cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

### Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3 krát.

### Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 – 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

### Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.

2. Krúžte oboma ramenami súčasne dopredu a zmeňte smer po jednej minúte.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!**

### Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnosť, trénovať rôzne svalové skupiny svojho tela. Tieto svalové skupiny sú zobrazené farebne v strede výrobku. Vhodné zásuvné polohy rukovätí sú farebne zhodné so zobrazenými svalovými skupinami. V ďalšom sú vám znázornené niektoré z mnohých cvičení.

### Podpor ležmo (obr. C)

#### Východisková poloha

1. Chodte do polohy ležmo a položte si výrobok pod seba vo výške hrudníka.
  2. Oprite sa oboma rukami na výrobok.
  3. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
  4. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
- #### Konečná poloha
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustíte kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovnobežné s hornou časťou tela. Dbajte na to, aby ramená držali tesne pri hornej časti tela.
  6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
  7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### Zdvíhanie kolien (obr. D)

#### Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Nohu vystreíte dozadu a druhú nohu umiestnite pokrčenú dopredu.

#### Konečná poloha

4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom ťahajte čo najviac smerom k hrudníku.

5. Súčasne vystríte druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.
7. Vykonajte cvičenie v troch kolách tak často, ako je to možné, po cca 45 – 60 sekundách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Zdvíhanie nohy (obr. E)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vyvarujte sa prehnutiu chrbta a napnite brušné svaly.

#### **Konečná poloha**

5. Zdvihnite pravú nohu ako je len možné smerom hore. Noha zostáva pritom vystretá. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
6. Vydržte v tejto pozícii dve sekundy a nohu pomaly sklopte opäť smerom dolu.
7. Cvik zopakujte s ľavou nohou.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Podpor ležmo na kolenách (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Choďte na kolena a pokrčte nohy nahor.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.

#### **Konečná poloha**

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustíte kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovno-bežné s hornou časťou tela. Lakte smerujú von.
6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v 3 kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Zdvíhanie tela (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien a posadte sa medzi rukoväte.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Nohy ležia natiahnuté dopredu.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svaly a odtlačte sa vystretými rukami smerom nahor.
4. Nohy zostávajú vystreté a k hornej časti tela zvierajú uhol 90 stupňov.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.
6. Zohnite ruky a telo opäť spustite.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu.
3. Postavte nohy tesne k sebe a napnite si brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté, telo je hore a nohy sú spolu.

#### **Konečná poloha**

5. Vyskočte s nohami čo najďalej od seba a znova k sebe. Držte ruky vystreté a hlavu v predĺžení s chrbticou.
6. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu a vyvarujte sa prehnutiu chrbta.**

## **Strečing**

Po každom cvičení urobte strečing. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

1. Stojte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.



## Ruky a plecia

1. Stoňte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

## Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa

skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu


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

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

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

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 373941\_2104

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.sk)

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

### **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

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

## Alcance de suministro

- 1 tabla (1)
- 2 empuñaduras para flexiones (2)
- 12 protectores de suelo (3)
- 1 instrucciones de uso
- 1 guía rápida

## Datos técnicos

Dimensiones (sin empuñaduras):  
aprox. 65 x 1,75 x 20 cm (L x A x F)

Comprobado conforme a:  
DIN EN ISO 20957-1

Clase de uso H



Peso máximo del usuario: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
09/2021

## Uso previsto

Gracias a la posición ergonómica de las muñecas, este artículo permite conseguir una secuencia de movimientos mejor y más suave para las articulaciones al realizar planchas. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

### **Indicaciones de seguridad**

- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Advertencia. Si el suelo es resbaladizo, se deben utilizar los protectores de suelo suministrados a fin de aumentar la estabilidad del artículo y evitar un posible peligro de lesiones.

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. I).
- Entrene solo sobre una superficie plana y firme.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.

### **Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!**

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del material de entrenamiento y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.

### **Peligro por desgaste**

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no debe seguir usándolo.
- Controle las empuñaduras antes de cada uso para verificar que no muestren cuarteo. En caso de encontrar tales defectos, no siga usando el artículo y deséchelo correctamente.

## Montaje y desmontaje (Fig. A)

1. Introduzca las empuñaduras (2) en la tabla (1) hasta oír que encajan.
2. Extraiga las empuñaduras cuando quiera guardar el artículo.

3. Para evitar que la tabla se deslice, pegue los protectores de suelo (3) debajo de los lados longitudinales de la misma.

## Indicaciones generales de entrenamiento

### Procedimiento de entrenamiento

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

### Planificación general del entrenamiento

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

- Cada tanda debería estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre las tandas debería haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

## Calentamiento

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

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

### Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.

2. Después, haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

## Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

## Propuesta de ejercicios (Fig. B)

Tiene la posibilidad de ejercitar distintos grupos de músculos. Los grupos de músculos se indican mediante colores en el centro del artículo. La posición correcta de las empuñaduras coincide con el color de los grupos de músculos indicados. A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

### Plancha baja (Fig. C)

#### Posición inicial

1. Colóquese en posición de plancha y ponga el artículo debajo a la altura del pecho.
2. Apóyese con ambas manos sobre el artículo.
3. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
4. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.

#### Posición final

5. Flexione los brazos y baje el tronco de forma controlada hasta que la parte superior de los brazos quede paralela a este. Asegúrese de mantener la parte superior de los brazos pegada al tronco.
6. Empuje el cuerpo hacia arriba y vuelva a la posición inicial sin llegar a estirar los brazos completamente.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

### **Elevación de rodilla (Fig. D)**

#### **Posición inicial**

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Estire una pierna hacia atrás y flexione la otra hacia delante.

#### **Posición final**

4. Con un movimiento de salto, flexione la pierna estirada y lleve la rodilla hacia el pecho tanto como pueda.
5. Al mismo tiempo, estire la otra pierna hacia atrás y apoye la parte delantera del pie.
6. Cuando haya cambiado la posición de los pies, prepárese para el siguiente movimiento de salto.
7. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas tantas veces como pueda durante aprox. 45-60 segundos.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

### **Elevación de pierna (Fig. E)**

#### **Posición inicial**

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. Evite hundir la zona lumbar y tense la musculatura abdominal.

#### **Posición final**

5. Levante la pierna derecha lo máximo posible. La pierna debe permanecer estirada. Asegúrese de que no se hunda la zona lumbar.
6. Mantenga la posición durante 2 segundos y vuelva a bajar la pierna lentamente.
7. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

### **Plancha sobre las rodillas (Fig. F)**

#### **Posición inicial**

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Póngase de rodillas y flexione las piernas hacia arriba.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.

#### **Posición final**

5. Flexione los brazos y baje el tronco de forma controlada hasta que la parte superior de los brazos quede paralela a este. Los codos deben apuntar hacia fuera.
6. Empuje el cuerpo hacia arriba y vuelva a la posición inicial sin llegar a estirar los brazos completamente.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

### **Elevación del cuerpo (Fig. G)**

#### **Posición inicial**

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros y siéntese entre ellas.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Las piernas deben quedar estiradas hacia delante.

#### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y empuje hacia arriba con los brazos estirados.
4. Las piernas deben permanecer estiradas y formar un ángulo de 90 grados con el torso.
5. Permanezca brevemente en esta posición.
6. Flexione los brazos y vuelva a bajar el cuerpo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.**

## Plancha con cambio de posición (Fig. H)

### Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea.
3. Coloque las piernas muy juntas y tense los músculos abdominales. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados, el cuerpo arriba y las piernas juntas.

### Posición final

5. Separe y junte los pies saltando. Mantenga los brazos estirados y la cabeza como extensión de la columna vertebral.
6. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo y evite hundir la zona lumbar.**

## Estiramiento

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

### Músculos del cuello

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

### Brazos y hombros

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

## Almacenamiento, limpieza

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

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

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

## Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y el material de embalaje conforme a la normativa legal local en la actualidad. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Desheche los productos y embalajes de manera respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje sirve para identificar diversos materiales para reincorporarlos en el ciclo de reciclaje.

El código consta del símbolo de reciclaje, el cual debe reflejar el ciclo de recuperación, y de un número que identifica el material.

## Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

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

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

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

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

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

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 373941\_2104

**ES** Servicio España

Tel.: 902 59 99 22

(0,08 EUR/Min.

+ 0,11 EUR/llamada

(tarifa normal))

(0,05 EUR/Min.

+ 0,11 EUR/llamada

(tarifa reducida))

E-Mail: [deltasport@lidl.es](mailto:deltasport@lidl.es)

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

### **Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.**

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

## Leveringsomfang

- 1 x bræt (1)
- 2 x pushup-greb (2)
- 12 x filtpute (3)
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

## Tekniske data

Mål (uden greb):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (B x H x D)

Testet i henhold til: DIN EN ISO 20957-1

Anvendelsesklasse H



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
09/2021

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel muliggør et bedre bevægelsesforløb ved armstrækningsøvelser, der er skånsomt for leddene, takket være den ergonomiske placering af håndleddene. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.

## Sikkerhedsanvisninger

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Advarsel. På glatte gulve skal de medfølgende filtputer anvendes for at øge artiklens stabilitet og undgå fare for kvæstelser.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.

- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. I).
- Træn kun på et fladt og fast underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.

## **Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!**

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

## **Fare på grund af slitage**

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Kontroller grebene for revnedannelse inden hver brug. Hvis artiklen viser tegn på dette, må artiklen ikke længere anvendes og bortskaffes miljømæssigt korrekt.

## Montering og afmontering (fig. A)

1. Sæt grebene (2) i brættet (1), til de hørbart går i hak.
2. Træk grebene ud, når du vil pakke artiklen væk.
3. Klæb filtputerne (3) fast på undersiden af brættets langsider for at forhindre, at brættet glider.

## Generelle træningsanvisninger

### Træningsforløb

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

### Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

### Opvarmning

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

#### Halsmusklerne

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

#### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.

4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

### Forslag til øvelser (fig. B)

Det er muligt at træne forskellige muskelgrupper i kroppen. Disse muskelgrupper er angivet med farver midt på artiklen. Farverne på grebenes isætningspositioner stemmer overens med de angivne muskelgrupper. Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

### Samlet armstrækning (fig. C)

#### Udgangsstilling

1. Læg dig i position til armstrækninger, og placer artiklen under sig i brysthøjde.
2. Støt med begge hænder på artiklen.
3. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
4. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Sørg for at holde overarmene tæt ind til overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

### Knæløft (fig. D)

#### Udgangsstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Stræk et ben bagud, og placer det andet ben fremad bøjet i en vinkel.

#### Slutstilling

4. I en springbevægelse bøjer du nu det strakte ben og trækker knæet så langt som muligt op mod brystet.
5. Samtidig strækker du det andet ben bagud, og lander på fodballen.
6. Når fødderne har skiftet position, påbegynder du den næste springbevægelse.



7. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt med så mange gentagelser som muligt i ca. 45-60 sekunder.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

### **Benløft (fig. E)**

#### **Udgangstilling**

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. Undgå at svaje i lænden, og spænd mavemusklerne.

#### **Slutstilling**

5. Løft højre ben så langt opad som muligt. Hold benet strakt imens. Pas på ikke at bøje i lænden.
6. Hold stillingen i to sekunder, og sænk langsomt benet igen.
7. Gentag øvelsen med venstre ben.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

### **Armstrækninger på knæ (fig. F)**

#### **Udgangstilling**

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Læg dig på knæ, og bøj benene opad.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.

#### **Slutstilling**

5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Albuerne peger udad.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre sæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

### **Kropshævning (fig. G)**

#### **Udgangstilling**

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand, og sæt dig mellem grebene.

2. Støt med begge hænder på håndtagene. Benene ligger strakt fremad.

#### **Slutstilling**

3. Spænd mavemusklerne, og pres dig opad med strakte arme.
4. Benene holdes strakt og danner en vinkel på 90 grader med overkroppen.
5. Hold denne stilling kortvarigt.
6. Bøj armene, og sænk kroppen igen.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre sæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.**

### **Armstrækning med positionsskift (fig. H)**

#### **Udgangstilling**

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje.
3. Placer benene tæt sammen, og spænd mavemusklerne. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt, kroppen løftet og benene samlet.

#### **Slutstilling**

5. Spring med fødderne langt fra hinanden og derefter sammen igen. Hold armene strakt og hovedet i forlængelse af ryggraden.
6. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen, og undgå at svaje i lænden.**

### **Udstrækning**

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

#### **Halsmusklerne**

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

## Arme og skuldre

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

## Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse

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



Bortskaf produkter og emballage miljørigtigt.



Genbrugskoden anvendes til mærkning af forskellige materialer med henblik på genvinding. Koden består af genbrugssymbolet – som afspejler genvindingskredsløbet – og et nummer, der kendetegner materialet.

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

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

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 373941\_2104



Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: PB-9684

---

IAN 373941\_2104

