

## FITNESSBAND-SET RESISTANCE BAND SET BANDES ÉLASTIQUES DE FITNESS

(DE) (AT) (CH)

### FITNESSBAND-SET

Kurzanleitung

(FR) (BE)

### BANDES ÉLASTIQUES DE FITNESS

Guide de démarrage

(PL)

### ZESTAW TAŚM FITNESS

Skrócona instrukcja

(SK)

### FITNES PÁSY

Krátky návod

(DK)

### SÆT MED FITNESSBÅND

Kort vejledning

(GB) (IE)

### RESISTANCE BAND SET

Quick Guide

(NL) (BE)

### FITNESSBAND-SET

Korte handleiding

(CZ)

### SADA PÁSŮ NA POSILOVÁNÍ

Stručný návod

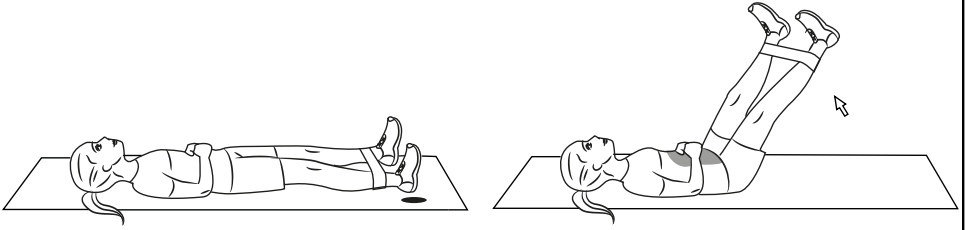
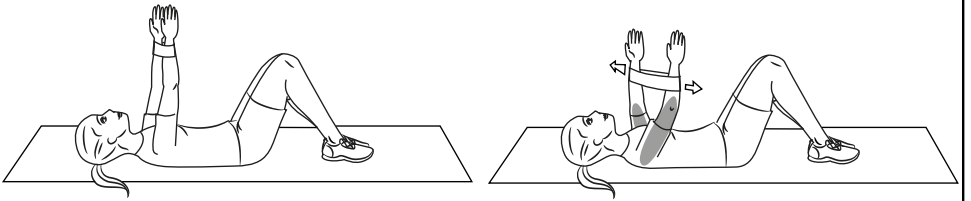
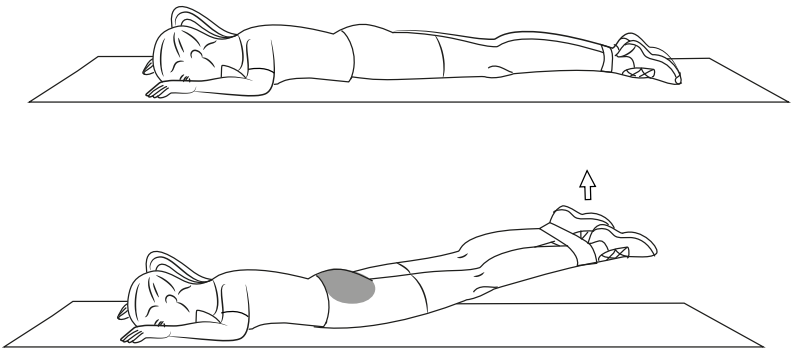
(ES)

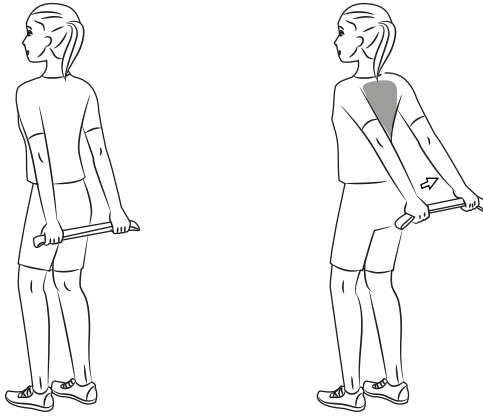
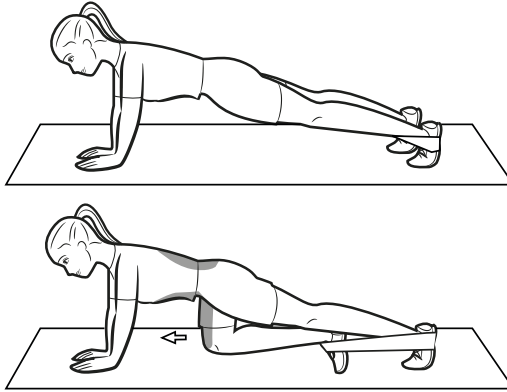
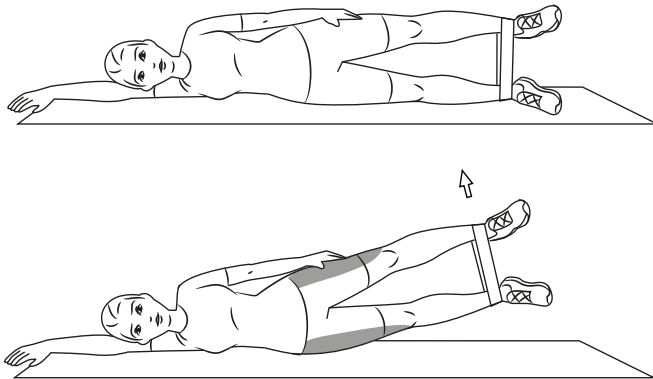
### SET DE BANDAS DE GIMNASIA

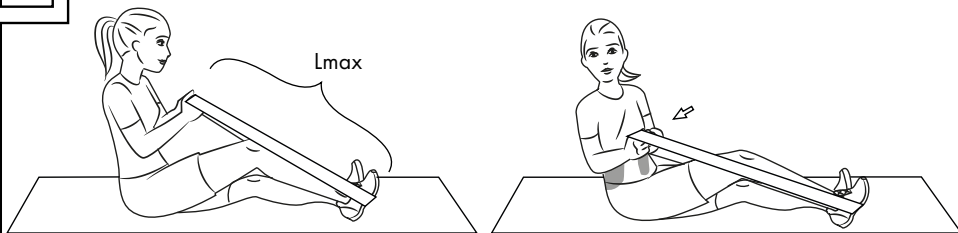
Guía rápida

IAN 374600\_2104

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE)  
(NL) (PL) (CZ) (SK) (ES) (DK)

**A****B****C**

**D****E****F**

**G**

Lmax (türkis) = 125 cm bei 74 N

Lmax (grau) = 100 cm bei 98 N

Lmax (rot) = 80 cm bei 129 N

Lmax (turquoise) = 125cm at 74N

Lmax (grey) = 100cm at 98N

Lmax (red) = 80cm at 129N

Lmax (turquoise) = 125 cm à 74 N

Lmax (gris) = 100 cm à 98 N

Lmax (rouge) = 80 cm à 129 N

Lmax (turquoise) = 125 cm bij 74 N

Lmax (grijs) = 100 cm bij 98 N

Lmax (rood) = 80 cm bij 129 N

Lmax (maks. dł.) (turkusowy) = 125 cm przy sile 74 N

Lmax (maks. dł.) (szary) = 100 cm przy sile 98 N

Lmax (maks. dł.) (czerwony) = 80 cm przy sile 129 N

Lmax (tyrkysová) = 125 cm pri 74 N

Lmax (sivý) = 100 cm pri 98 N

Lmax (červený) = 80 cm pri 129 N

Lmax (maximální délka napnutí) (tyrkisova) = 125 cm při 74 N

Lmax (maximální délka napnutí) (šedá) = 100 cm při 98 N

Lmax (maximální délka napnutí) (červený) = 80 cm při 129 N

Lmax (turquesa) = 125 cm a 74 N

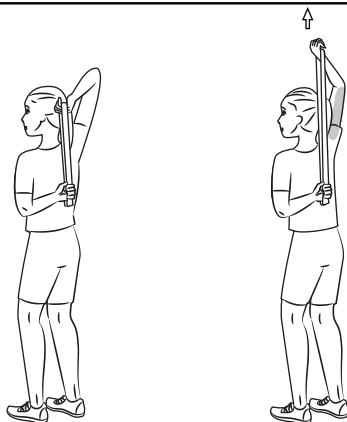
Lmax (gris) = 100 cm a 98 N

Lmax (roja) = 80 cm a 129 N

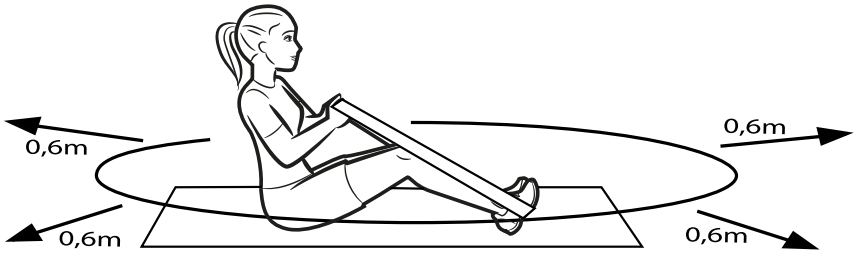
Lmax (turkis) = 125 cm ved 74 N

Lmax (grå) = 100 cm ved 98 N

Lmax (rød) = 80 cm ved 129 N

**H**

I



**DE AT CH**

Lieferumfang .....	9
Technische Daten .....	9
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	9
Sicherheitshinweise .....	9 - 10
Warnung! Verletzungsgefahr! .....	9
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder! .....	9
Gefahren durch Verschleiß .....	10
Mini-Band .....	10
Allgemeine Trainingshinweise .....	10
Aufwärmen .....	10 - 11
Übungsvorschläge .....	11 - 13
Dehnen .....	13
Lagerung, Reinigung .....	13

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	19
Caractéristiques techniques .....	19
Utilisation conforme à sa destination .....	19
Consignes de sécurité .....	19 - 20
Avertissement ! Risque de blessure ! .....	19
Prudence particulière – risque de blessures pour les enfants ! .....	19
Dangers causés par l'usure .....	20
Mini sangle .....	20
Conseils d'entraînement généraux .....	20
Échauffement .....	20 - 21
Propositions d'exercices .....	21 - 23
Étirements .....	23
Stockage, nettoyage .....	23

**GB IE**

Package contents .....	14
Technical data .....	14
Intended use .....	14
Safety information .....	14 - 15
Warning! Risk of injury! .....	14
Extra caution – risk of injury to children! .....	14
Dangers due to wear and tear .....	14 - 15
Mini band .....	15
General training instructions .....	15
Warming up .....	15
Exercise suggestions .....	15 - 17
Stretching .....	17 - 18
Storage, cleaning .....	18

**NL BE**

Leveringsomvang .....	24
Technische gegevens .....	24
Beoogd gebruik .....	24
Veiligheidstips .....	24 - 25
Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! ....	24
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	24
Gevaren als gevolg van slijtage .....	25
Miniband .....	25
Algemene trainingsinstructies .....	25
Warming-up .....	25 - 26
Voorbeeldoefeningen .....	26 - 27
Rekken .....	28
Opslag, reiniging .....	28

**PL**

Zakres dostawy .....	29
Dane techniczne .....	29
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	29
Wskazówki bezpieczeństwa .....	29 - 30
Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....	29 - 30
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	30
Zagrożenia spowodowane zużyciem .....	30
Mini ekspander .....	30
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	30
Rozgrzewka .....	30 - 31
Propozycje ćwiczeń .....	31 - 33
Ćwiczenia rozciągające .....	33
Przechowywanie, czyszczenie .....	33

**SK**

Rozsah dodávky .....	39
Technické údaje .....	39
Určené použitie .....	39
Bezpečnostné pokyny .....	39 - 40
Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! ...	39
Mimoriadna opatrosť - nebezpečenstvo poranenia detí! .....	39
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia .....	40
Mini expander .....	40
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	40
Zahriatie .....	40 - 41
Príklady cvikov .....	41 - 42
Strečing .....	42 - 43
Skladovanie, čistenie .....	43

**CZ**

Obsah balení .....	34
Technické údaje .....	34
Použití dle určení .....	34
Bezpečnostní pokyny .....	34 - 35
Výstraha! Nebezpečí poranění! .....	34
Upozornění - nebezpečí poranění dětí! .....	34
Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	35
Mini guma .....	35
Obecné pokyny pro cvičení .....	35
Zahřátí .....	35 - 36
Návrhy cvičení .....	36 - 37
Závěrečné protahování .....	37 - 38
Uskladnění, čištění .....	38

**ES**

Alcance de suministro .....	44
Datos técnicos .....	44
Uso previsto .....	44
Indicaciones de seguridad .....	44 - 45
¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! .....	44
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños! .....	44
Peligro por desgaste .....	45
Minibanda .....	45
Indicaciones generales de entrenamiento .....	45
Calentamiento .....	45 - 46
Propuestas de ejercicios .....	46 - 48
Estiramiento .....	48
Almacenamiento, limpieza .....	48

DK

Leveringsomfang .....	49
Tekniske data .....	49
Bestemmelsesmæssig brug .....	49
Sikkerhedsanvisninger .....	49 - 50
Advarsel! Fare for kvæstelser! .....	49
Vær særligt forsigtig - fare for kvæstelser for børn! .....	49
Fare på grund af slitage .....	50
Minibånd .....	50
Generelle træningsanvisninger .....	50
Opvarmning .....	50 - 51
Forslag til øvelser .....	51 - 52
Udstrækning .....	52
Opbevaring, rengøring .....	53



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 374600\_2104 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

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

## Lieferumfang

- 1 x Mini-Band leicht (türkis)
- 1 x Mini-Band mittel (grau)
- 1 x Mini-Band schwer (rot)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel
- 1 x Kurzanleitung

## Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:

- Mini-Band türkis 125 cm bei 74 N
- Mini-Band grau 100 cm bei 98 N
- Mini-Band rot 80 cm bei 129 N

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.

 Größtmögliche Strecklänge

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2021

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können.

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

## Sicherheitshinweise

### Warnung! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie die Mini-Bänder nicht über die größtmöglichen Strecklängen von 125 cm (türkis), 100 cm (grau) und 80 cm (rot)!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



## 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.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## Mini-Band

Wählen Sie für Ihr Training ein Mini-Band mit einer der folgenden Widerstandsstärken:

- Türkis = leicht
- Grau = mittel
- Rot = schwer

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- 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.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- 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 Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

## Aufwärmen

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

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

## Nackenmuskulatur

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

## Arme und Schultern

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

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

## Beinmuskulatur

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. A)

#### Ausgangsposition

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Rücken.
3. Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf der Matte ab. Beide Hände liegen auf dem Bauch.
4. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

#### Endposition

5. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie Ihre Beine langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Bauchmuskulatur spüren.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Der untere Rücken muss stets Bodenkontakt haben. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

## Kräftigung der Armmuskulatur (Abb. B)

### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Stecken Sie Ihre Arme durch den Artikel, sodass sich der Artikel unterhalb der Handgelenke befindet.
3. Spreizen Sie Ihre Arme so weit, bis der Artikel gespannt ist und nicht runterrutscht.
4. Heben Sie Ihre Arme senkrecht nach oben.
5. Setzen Sie Ihre Beine angewinkelt auf der Matte ab.

### Endposition

6. Spannen Sie die Arme an und ziehen Sie den Artikel auseinander.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und halten Sie die Schultern unten.**

## Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Abb. C)

### Ausgangsposition

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Bauch.
3. Legen Sie Ihre Arme in Schulterhöhe angewinkelt ab, das Gesicht und die Hände zeigen zum Boden.
4. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

### Endposition

5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine hoch und bleiben Sie einen Moment in der Position.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.**

## **Brust- und Bizeps-Dehnung mit gleichzeitiger Schulterblattmobilisation (Abb. D)**

### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.
3. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
5. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.**

## **Bergsteiger (Abb. E)**

### **Ausgangsposition**

1. Stecken Sie die Füße in den Artikel.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter der jeweilige Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der jeweiligen Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.**

## **Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Abb. F)**

### **Ausgangsposition**

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf die rechte Seite. Strecken Sie den rechten Arm nach oben aus und legen Sie den linken Arm auf Ihrem Oberschenkel ab.
3. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

### **Endposition**

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Beine auf Hüfthöhe an und bleiben Sie einen Moment in der Position.
6. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach auf der anderen Seite durch.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.**

## **Torso Rotator (Abb. G)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß durch den Artikel. Halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schulter tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.**

### **Trizeps-Dehnung (Abb. H)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Greifen Sie hinter Ihrem Rücken mit beiden Händen in den Artikel hinein. Die Handinnenflächen zeigen nach außen.
3. Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Fixieren Sie den linken Arm und halten Sie den Artikel mit der rechten Hand auf Schulterhöhe.

#### **Endposition**

5. Ziehen Sie den Artikel mit der rechten Hand in Richtung Decke.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

**Wichtig: Halten Sie den zu dehnenden Arm dicht neben dem Kopf.**

## **Dehnen**

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

### **Nackelmuskulatur**

1. 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**

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

### **Beinmuskulatur**

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

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

## **Lagerung, Reinigung**

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), and by entering the product number (IAN) 374600\_2104 you can look at the full instructions for use and download them.

**WARNING!** Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

## Package contents

1 x mini band light (turquoise)  
1 x mini band medium (grey)  
1 x mini band heavy (red)  
1 x storage bag  
1 x quick start guide


## Technical data


Maximum possible stretch length:

- Mini band turquoise 125cm at 74N
- Mini band grey 100cm at 98N
- Mini band red 80cm at 129N

The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).

Training device form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum possible stretch length

 Date of manufacture (month/year):  
09/2021

## Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

## Safety information

### Warning! 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 over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- You need sufficient space to train safely. Exercise with enough space between you and other people and objects so that no one can be injured.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never pull the product towards your face, and never wrap it around your head, neck or chest.
- Do not pull the mini bands beyond the maximum stretch length of 125cm (turquoise), 100cm (grey), and 80cm (red)!
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. 1).
- The elastomers in the product must be protected from direct sunlight.

### Extra caution – risk of injury to children!

- Do not let children 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.
- Do not continue to use the product if you notice cracks.

- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

## Mini band

Select a mini band with one of the following resistance strengths for your training:

- turquoise = light
- grey = medium
- red = heavy

## General training instructions

### Training procedure

- The following exercises are only a selection. More exercises can be found in relevant literature.
- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Do not train if you feel sick or unwell.
- Take sufficient breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Stretching can feel uncomfortable, but should never be painful.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure you 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 different 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, 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 shoulders forwards at the same time, and after one minute change the direction.
3. Pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

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

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

### Strengthening the abdominal muscles (Fig. A)

#### Starting position

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your back.
3. Stretch your legs out on the mat. Both hands are on your belly.
4. Spread your legs until you feel resistance.

### **End position**

5. Tighten your abdominal muscles.
6. Slowly raise your outstretched legs until you feel your abdominal muscles stretching.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise. Your lower back must always be touching the floor.**

**Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders lowered.**

### **Strengthening the arm muscles (Fig. B)**

#### **Starting position**

1. Lie on your back.
2. Insert your arms through the product so that it is located below your wrists.
3. Spread your arms until the product is taut and is no longer sliding down.
4. Lift your arms vertically upward.
5. Bend your legs on the mat.

#### **End position**

6. Tense your arms and stretch the product outwards.
7. Stay in this position for a moment and then go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: perform the exercise slowly and keep your shoulders lowered.**

### **Strengthening the buttock muscles (Fig. C)**

#### **Starting position**

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your belly.
3. Bend your arms and lay them on the floor at shoulder height, with your face and hands facing the floor.
4. Spread your legs until you feel resistance.

#### **End position**

5. Tighten your buttock and abdominal muscles.
6. Lift your legs up and stay in this position for a moment.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine.**

### **Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (Fig. D)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the product with both hands behind your back at the height of your buttocks. The backs of your hands are facing away from you.
3. Straighten your upper body and slightly bend your knees.

#### **End position**

4. Tighten your arm and abdominal muscles and raise your arms as high up as possible, away from your body.
5. Straighten your elbows and keep your shoulders lowered. Your head is an extension of the spine.
6. Stay in this position briefly and then slowly go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

**Important: make sure that your upper body remains upright to avoid any stray movements.**

### **Mountain climber (Fig. E)**

#### **Starting position**

1. Insert your feet into the product.
2. Lie down in the press-up position with your hands on the floor. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.

#### **End position**

3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain below your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward chest. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.



**Important: always keep your back straight during the exercise.**

### **Strengthening the thigh muscles (Fig. F)**

#### **Starting position**

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your right side. Stretch your right arm upward and place your left arm on your thigh.
3. Spread your legs until you feel resistance.

#### **End position**

4. Tighten your abdominal muscles.
5. Lift your legs off the mat to hip height and stay in this position for a moment.
6. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise on the other side.

**Important: maintain body tension during the exercise.**

### **Torso rotator (Fig. G)**

#### **Starting position**

1. Sit down on the floor and insert your right foot through the product. Hold onto the other end of the product tightly with both hands. Your arms are bent and your upper arms are close to your sides.
2. Your upper body is bent slightly backwards, your knee slightly bent, with your heels touching the floor.

#### **End position**

3. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
4. Tense your arms, and turn your entire upper body and head to the right. Your hips remain straight.
5. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
6. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise with the other leg towards the other side.

**Important: perform the exercise slowly and keep your hips straight.**

### **Triceps stretch (Fig. H)**

#### **Starting position**

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Insert both hands into the product behind your back. The palms of your hands are facing outwards.
3. Slightly bend your knees and straighten your upper body.
4. Keep your left arm in place and pull the product up to shoulder-height with your right hand.

#### **End position**

5. Pull the product towards the ceiling with your right hand.
6. Stay in this position briefly and then go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise with your other arm.

**Important: keep the arm that you are stretching up close to your head.**

## **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 30–40 seconds each time.

### **Neck muscles**

1. Position yourself 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. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### **Leg muscles**

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

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

## **Storage, cleaning**

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

Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

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

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 374600\_2104.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

## Étendue de la livraison

- 1 mini sangle légère (turquoise)
- 1 mini sangle moyenne (grise)
- 1 mini sangle lourde (rouge)
- 1 sachet de conservation
- 1 mode d'emploi rapide


## Caractéristiques techniques


Longueur d'étirement maximale :

- Mini sangle turquoise : 125 cm à 74 N
- Mini sangle grise : 100 cm à 98 N
- Mini sangle rouge : 80 cm à 129 N

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à la norme DIN 32935.

 Longueur d'étirement maximale

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

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps.

L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales et commerciales.

## Consignes de sécurité

### Avertissement ! 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 votre médecin.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Pour un entraînement en toute sécurité, vous avez besoin de suffisamment d'espace. Effectuez les exercices en laissant suffisamment d'espace entre les objets et les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Ne tirez jamais l'article en direction de votre visage et ne l'enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- Ne tirez pas les mini sangles au-delà des longueurs maximales de 125 cm (turquoise), 100 cm (grise) et 80 cm (rouge) !
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Les élastomères de l'article doivent être protégés du rayonnement solaire.

### Prudence particulière – risque de blessures 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.
- Si vous remarquez des fissures sur l'article, ne l'utilisez plus.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## Mini sangle

Choisissez une mini sangle avec l'une des résistances suivantes pour votre entraînement :

- Turquoise = léger
- Gris = moyen
- Rouge = lourd

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un éventail de possibilités. Vous trouverez d'autres exercices dans la documentation spécialisée.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou mal.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Les étirements peuvent être désagréables, mais ils ne doivent jamais être douloureux.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- 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 séance doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour 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 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 sont échauffés de manière idéale.
2. Dans le même temps, tournez vos deux épaules vers l'avant et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.

3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. A)

#### Position de départ

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le dos.
3. Allongez vos jambes sur le tapis. Les deux mains sont sur le ventre.
4. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

#### Position finale

5. Contractez les muscles abdominaux.
6. Levez lentement vos jambes jusqu'à ce que vous sentiez les étirements dans les muscles abdominaux.
7. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Le bas du dos doit toujours être en contact avec le sol.**

**Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.**

### Renforcement des muscles des bras (fig. B)

#### Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Passez vos bras à travers l'article de sorte que l'article soit sous vos poignets.
3. Écartez les bras jusqu'à ce que l'article soit tendu et ne glisse pas vers le bas.
4. Levez les bras verticalement vers le haut.
5. Placez vos jambes repliés sur le tapis.

#### Position finale

6. Serrez les bras et écartez l'article.

7. Restez dans cette position pendant un moment et revenez à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : faites l'exercice lentement et gardez les épaules baissées.**

### Renforcement des muscles fessiers (fig. C)

#### Position de départ

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le ventre.
3. Placez vos bras à la hauteur des épaules, le visage et les mains vers le sol.
4. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

#### Position finale

5. Contractez les muscles des fessiers et du ventre.
6. Levez les jambes et restez en position un moment.
7. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.**

### Éirement de la poitrine et du biceps avec mobilisation simultanée de l'omoplate (fig. D)

#### Position de départ

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos à la hauteur d'assise. Le dos de vos mains pointe loin de vous.
3. Soulevez la partie supérieure du corps et gardez les articulations des genoux légèrement fléchies.

#### Position finale

4. Contractez les muscles des bras et du ventre et levez les bras aussi loin que possible du corps.
5. Étirez vos coudes et gardez vos épaules baissées. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

6. Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : veillez à ce que la partie supérieure du corps reste droite pour éviter les mouvements d'esquive.**

### **Grimpeur (fig. E)**

#### **Position de départ**

1. Mettez vos pieds dans l'article.
2. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur le sol. Les mains se trouvent sous les épaules correspondantes et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des fessiers et du ventre.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules correspondantes.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.**

### **Renforcement des muscles des cuisses (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté droit. Tendez le bras droit vers le haut et placez le bras gauche sur votre cuisse.
3. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

#### **Position finale**

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Levez les jambes à la hauteur des hanches et restez en position un moment.
6. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement. Effectuez ensuite l'exercice sur l'autre côté.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.**

### **Rotateur de torse (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Asseyez-vous sur le sol et passez votre pied droit à travers l'article. Tenez l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont inclinés et les parties supérieures des bras sont proches du corps.
2. La partie supérieure du corps est légèrement fléchie vers l'arrière, les genoux légèrement fléchis et les talons touchent le sol.

#### **Position finale**

3. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
4. Serrez les bras et tournez toute la partie supérieure de votre corps et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
5. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez l'épaule baissée.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Ensuite, faites l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

**Important : faites l'exercice lentement et gardez le bassin droit.**

### **Étirement du triceps (fig. H)**

#### **Position de départ**

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tendez les deux mains dans l'article derrière votre dos. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur.
3. Pliez légèrement les articulations du genou et redressez la partie supérieure du corps.
4. Fixez le bras gauche et tenez l'article avec la main droite à la hauteur des épaules.

#### **Position finale**

5. Tirez l'article vers le plafond avec votre main droite.
6. Restez brièvement dans cette position et revenez à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre bras.

**Important : tenez le bras à étirer près de la tête.**

## 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 30 à 40 secondes.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

### Muscles des jambes

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

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

## Stockage, nettoyage

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

Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 374600\_2104 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

**WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

## Leveringsomvang

1 x miniband licht (turquoise)  
1 x miniband medium (grijs)  
1 x miniband zwaar (rood)  
1 x opbergzakje  
1 x korte handleiding

## Technische gegevens


Maximale streklengte:

- Miniband turquoise 125 cm bij 74 N
- Miniband grijs 100 cm bij 98 N
- Miniband rood 80 cm bij 129 N

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

 Maximale streklengte

 Productiedatum (maand/jaar):  
09/2021

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

## Veiligheidstips

### Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met uw arts.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Voor een veilige training heeft u voldoende ruimte nodig. Zorg als u de oefeningen uitvoert ervoor dat er zoveel afstand is ten opzichte van voorwerpen of andere personen dat niemand gewond kan raken.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Trek het artikel nooit in de richting van het gezicht uit en wikkel het nooit om het hoofd, de hals of de borst.
- Rek de minibanden niet verder uit dan de maximale streklengte van 125 cm (turquoise), 100 cm (grijs) en 80 cm (rood)!
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- De elastische materialen die dit artikel bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.

### 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.
- Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in het artikel waarneemt.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

## **Miniband**

Kies voor uw training een miniband uit met één van de volgende weerstanden:

- turquoise = licht
- grijs = medium
- rood = zwaar

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- De onderstaande oefeningen zijn slechts enkele voorbeelden. Overige oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- 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.
- Stretchen kan onaangenaam zijn, maar mag geen pijn doen.
- 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 verschillende groepen spieren voor ieder 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 een 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 beide schouders tegelijk naar voren en verander na één 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 door te ademen!**

### **Beenspieren**

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.

4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

### Versterking van de onderste buikspieren (afb. A)

#### Uitgangspositie

1. Steek uw voeten door het artikel zodat het artikel zich boven de enkels bevindt.
2. Ga op uw rug liggen.
3. Leg uw benen gestrekt op de mat. Beide handen liggen op de buik.
4. Spreid uw benen zo breed dat u weerstand voelt.

#### Eindpositie

5. Span uw buikspieren aan.
6. Hef uw benen langzaam gestrekt op totdat u de rek in de buikspieren voelt.
7. Leg uw benen weer langzaam neer en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. De onderrug dient altijd contact met de vloer houden.**

**Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom en de schouders naar beneden.**

### Versterking van de armspieren (afb. B)

#### Uitgangspositie

1. Ga op uw rug liggen.
2. Steek uw armen door het artikel zodat het artikel zich onder de polsen bevindt.
3. Spreid uw armen zo ver uit dat het artikel is gespannen en niet omlaag glijdt.
4. Hef uw armen loodrecht naar boven op.
5. Leg uw benen gebogen op de mat neer.

#### Eindpositie

6. Span de armen en trek het artikel uit elkaar.
7. Houd deze positie een moment vast en keer dan weer in de uitgangspositie terug.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd de schouders naar beneden.**

### Versterking van de bilspieren (afb. C)

#### Uitgangspositie

1. Steek uw voeten door het artikel zodat het artikel zich boven de enkels bevindt.
2. Ga op uw buik liggen.
3. Leg uw armen gebogen op schouderhoogte neer; het gezicht en de handen wijzen naar de vloer.
4. Spreid uw benen zo breed dat u weerstand voelt.

#### Eindpositie

5. Span de bil- en buikspieren aan.
6. Hef uw benen omhoog en houd deze positie even vast.
7. Leg uw benen weer langzaam neer en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.**

### Rekken van borst en biceps met gelijktijdige mobilisatie van de schouderbladen (afb. D)

#### Uitgangspositie

1. Ga met de benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Houd het artikel met beide handen achter de rug op bilhoogte vast. De ruggen van de hand wijzen van u af.
3. Richt uw bovenlichaam op en houd de kniegewrichten licht gebogen.

#### Eindpositie

4. Span de arm- en buikspieren aan en hef de armen zover mogelijk naar boven, van het lichaam af.
5. Strek de ellebogen en houd de schouders naar beneden. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Houd deze positie een moment vast en keer dan langzaam weer in de uitgangspositie terug.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat het bovenlichaam rechtop blijft om afwijkende bewegingen te voorkomen.**

### **Bergbeklimmer (afb. E) Uitgangspositie**

1. Steek de voeten in het artikel.
2. Ga in de opdrukhouding liggen, met de handen op de vloer. De handen bevinden zich onder de betreffende schouders en de ellebogen wijzen lichtjes naar buiten. Uw voeten raken de vloer alleen met de ballen van de voeten aan.

### **Eindpositie**

3. Span de bil- en buikspieren aan.
4. Til een been op en breng het naar voren naar uw borst. De ellebogen wijzen naar buiten en de handen blijven onder de betreffende schouders.
5. Laat het been weer zakken en breng het andere been naar u toe. Let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom houdt.
6. Wissel van been en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening altijd recht.**

### **Versterking van de dijspieren (afb. F)**

#### **Uitgangspositie**

1. Steek uw voeten door het artikel zodat het artikel zich boven de enkels bevindt.
2. Ga op uw rechterzijde liggen. Strek uw rechterarm naar boven uit en leg uw linkerarm op uw dij.
3. Spreid uw benen zo breed dat u weerstand voelt.

#### **Eindpositie**

4. Span uw buikspieren aan.
5. Hef uw benen omhoog tot uw taille en houd deze positie even vast.
6. Leg uw benen weer langzaam neer en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna op uw andere zijde uit.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.**

### **Torso ronddraaien (afb. G) Uitgangspositie**

1. Ga op de vloer staan en steek uw rechervoet door het artikel. Houd het andere einde van het artikel met beide handen vast. De armen blijven gebogen en de bovenarmen bevinden zich vlakbij het lichaam.
2. Het bovenlichaam is licht naar achteren gebogen, de knieën zijn licht gebogen en de hakken raken de vloer aan.

### **Eindpositie**

3. Span de buik- en bilspieren en strek het bovenlichaam.
4. Span de armen aan en draai het bovenlichaam en het hoofd samen naar rechts. Het bekken blijft recht.
5. Houd de spanning van de buikspieren vast en houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Strek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd de schouders naar beneden.
7. Houd deze positie een moment vast en keer dan langzaam naar de uitgangspositie terug.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been aan uw andere zijde uit.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd het bekken daarbij recht.**

### **Triceps strekken (afb. H) Uitgangspositie**

1. Ga met de benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Grijp het artikel achter uw rug met beide handen vast. De handpalmen wijzen naar buiten.
3. Buig de kniegewrichten licht en richt het bovenlichaam op.
4. Houd de linkerarm in positie en houd het artikel met de rechterhand op schouderhoogte.

### **Eindpositie**

5. Trek het artikel met de rechterhand in de richting van het dak.
6. Houd deze positie kort vast en keer dan weer in de uitgangspositie terug.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met de andere arm uit.

**Belangrijk: houd de te rekken arm dichtbij het hoofd.**

## **Rekken**

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

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 30 - 40 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.

### **Beenspieren**

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

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

## **Opslag, reiniging**

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

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

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 374600\_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

**OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

## Zakres dostawy

- 1 x mini ekspander, niewielki poziom oporu (turkusowy)
- 1 x mini ekspander, średni poziom oporu (szary)
- 1 x mini ekspander, silny poziom oporu (czerwony)
- 1 x torebka do przechowywania
- 1 x krótka instrukcja

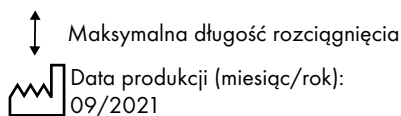
## Dane techniczne

Maksymalna długość rozciągnięcia:

- Mini ekspander turkusowy: 125 cm przy sile 74 N
- Mini ekspander szary: 100 cm przy sile 98 N
- Mini ekspander czerwony: 80 cm przy sile 129 N

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20% (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.



## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała.

Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.

### Wskazówki bezpieczeństwa

#### Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Należy pamiętać, aby rozgrzać się przed treningiem i ćwiczyć zgodnie ze swoimi aktualnymi możliwościami. 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.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Do bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca wolna przestrzeń. Upewnić się, że do ćwiczeń zapewniono odpowiedni odstęp od innych przedmiotów i osób w taki sposób, by nikt nie doznał obrażeń.
- Trenować tylko na płaskim, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie wolno przyciągać produktu w kierunku twarzy ani zawiązać go wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.
- Mini ekspandery nie mogą być rozciągnięte powyżej maksymalnej długości 125 cm (turkusowy), 100 cm (szary) oraz 80 cm (czerwony)!
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. I).

- Chronić elementy z elastomeru tego produktu przed działaniem promieni słonecznych.

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

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

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- W przypadku stwierdzenia pęknięć na produkcie należy zaniechać korzystania z niego.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może doprowadzić do odniesienia obrażeń.

## **Mini ekspander**

Należy zaplanować swój trening z mini ekspanderem, wybierając spośród następujących poziomów oporu:

- turkusowy = niewielki poziom oporu
- szary = średni poziom oporu
- czerwony = silny poziom oporu

## **Ogólne wskazówki dotyczące treningu**

### **Przebieg treningu**

- Poniższe ćwiczenia stanowią jedynie przykłady. Więcej ćwiczeń można znaleźć w odpowiedniej literaturze fachowej.

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Nie należy trenować w przypadku choroby lub złego samopoczucia.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Rozciąganie może być niewygodne, ale nigdy nie powinno być bolesne.
- 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 różne partie mięśniowe.
- 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. Wolno 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 w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi jednocześnie obydwooma ramionami do przodu i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

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

### **Mięśnie nóg**

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

## **Propozycje ćwiczeń**

Poniżej przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

### **Wzmocnienie dolnych mięśni brzucha (rys. A)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Przełożyć stopy przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się ponad kostkami.
2. Położyć się na plecach.
3. Położyć nogi wyprostowane na macie. Obie ręce leżą na brzuchu.
4. Rozłożyć nogi aż do wycucia oporu.

#### **Pozycja końcowa**

5. Naprężyć mięśnie brzucha.
6. Powoli podnieść wyprostowane nogi, aż do wycucia rozciągnięcia mięśni brzucha.

7. Powoli ponownie położyć nogi i powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Dolna część pleców musi zawsze dotykać podłogi.**

**Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona na dole.**

### **Wzmocnienie mięśni rąk (rys. B)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć się na plecach.
2. Przełożyć ręce przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się poniżej nadgarstków.
3. Rozłożyć ręce na tyle, aby produkt był napięty i nie opadał.
4. Unieść ręce pionowo do góry.
5. Położyć zgięte nogi na macie.

#### **Pozycja końcowa**

6. Naprężyć mięśnie rąk i rozciągnąć produkt.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: wykonywać ćwiczenie powoli i trzymać ramiona na dole.**

### **Wzmocnienie mięśni pośladków (rys. C)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Przełożyć stopy przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się ponad kostkami.
2. Położyć się na brzuchu.
3. Położyć ręce zgięte na wysokości ramion, z twarzą i dłońmi skierowanymi ku podłodze.
4. Rozłożyć nogi aż do wycucia oporu.

#### **Pozycja końcowa**

5. Naprężyć mięśnie pośladków i brzucha.
6. Unieść nogi do góry i utrzymać tę pozycję przez chwilę.
7. Powoli ponownie położyć nogi i powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa.**

## **Ćwiczenia rozciągające na klatkę piersiową i biceps przy jednoczesnym zaangażowaniu łopatek (rys. D)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Trzymać produkt obiema rękami za plecami na wysokości pośladków. Dłonie są skierowane wierzchnią stroną na zewnątrz.
3. Wyprostować górną część ciała i utrzymać kolana w lekkim zgięciu.

### **Pozycja końcowa**

4. Naprężyć mięśnie ramion i brzucha, a następnie unieść ręce tak wysoko w górę, jak tylko to możliwe, w kierunku odchodzącym od ciała.
5. Wyprostować łokcie i utrzymać ramiona nisko. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: uważać, aby górna część ciała pozostała wyprostowana, żeby uniknąć ruchów omijających.**

## **Ćwiczenie „wspinaczka” (rys. E)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Przeprowadzić stopy przez produkt.
2. Położyć się w pozycji do robienia pompek z rękoma na podłodze. Ręce znajdują się pod ramionami, a łokcie są skierowane lekko na zewnątrz. Stopy dotykają podłogi wyłącznie główkami kości śródstopia.

### **Pozycja końcowa**

3. Naprężyć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Podnieść nogę i przyciągnąć ją do siebie do klatki piersiowej. Łokcie wskazują przy tym na zewnątrz, a ręce pozostają pod ramionami.
5. Opuścić ponownie nogę i przyciągnąć do siebie drugą nogę. Uważać przy tym, aby górna część ciała pozostała w pozycji wyprostowanej, a głowa była w pozycji przedłużenia kręgosłupa.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, zmieniając przy tym nogi.

**Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy przez cały czas muszą być wyprostowane.**

## **Wzmocnienie mięśni ud (rys. F)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Przełożyć stopy przez produkt w taki sposób, aby produkt znajdował się ponad kostkami.
2. Położyć się na prawym boku. Podnieść wyprostowaną prawą rękę do góry i położyć lewą rękę na udzie.
3. Rozłożyć nogi aż do wycucia oporu.

### **Pozycja końcowa**

4. Naprężyć mięśnie brzucha.
5. Unieść nogi do wysokości bioder i utrzymać tę pozycję przez chwilę.
6. Powoli ponownie położyć nogi i powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Następnie wykonać ćwiczenie na drugim boku.

**Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.**

## **Obroty tułowia (rys. G)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiąść na podłodze i przełożyć prawą stopę przez produkt. Chwyć mocno obiema rękami za drugi koniec produktu. Ręce są zgięte, a ramiona leżą po bokach blisko ciała.
2. Górna część ciała jest lekko pochylona do tyłu, kolano lekko zgięte, a pięty dotykają podłogi.

### **Pozycja końcowa**

3. Naprężyć mięśnie brzucha i pośladków, a następnie wyprostować górną część ciała.
4. Naprężyć ręce i obrócić całą górną część ciała wraz z głową w prawo. Miednica pozostaje przy tym wyprostowana.
5. Utrzymywać stałe napięcie mięśni brzucha, a głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa i utrzymać ramiona nisko.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść powoli do pozycji wyjściowej.



8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Wykonać to ćwiczenie drugą nogą na drugim boku.

**Ważne: wykonywać ćwiczenie powoli i utrzymywać wyprostowany obszar miednicy.**

## **Rozciąganie tricepsa (rys. H)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Chwycić produkt obiema rękami za plecami. Wewnętrzne strony dłoni są skierowane na zewnątrz.
3. Ugiąć lekko kolana i wyprostować górną część ciała.
4. Utrzymać lewą rękę w pozycji i trzymać produkt prawą ręką na wysokości ramion.

### **Pozycja końcowa**

5. Pociągnąć za produkt prawą ręką w kierunku sufitu.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Następnie wykonać to ćwiczenie drugą ręką.

**Ważne: rozciągana ręka powinna być bardzo blisko głowy.**

## **Ćwiczenia rozciągające**

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Należy wykonać każde ćwiczenie 3 razy po 30–40 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, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.

3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.

4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### **Mięśnie nóg**

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odebrać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrężenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

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

## **Przechowywanie, czyszczenie**

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

Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką. Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

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

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a vložením čísla výrobku (IAN) 374600\_2104 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

## Obsah balení

- 1 x mini guma lehká (tyrkisová)
- 1 x mini guma střední (šedá)
- 1 x mini guma silná (červený)
- 1 x sáček
- 1 x krátký návod

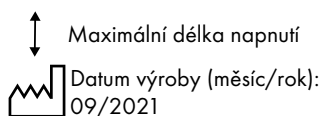
## Technické údaje

Maximální délka napnutí:

- Mini guma tyrkisová 125 cm při 74 N
- Mini guma šedá 100 cm při 98 N
- Mini guma červený 80 cm při 129 N

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.



## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

## **Bezpečnostní pokyny**

### **Výstraha! Nebezpečí poranění!**

- Před zahájením cvičení 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 svého lékaře.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Pro bezpečný trénink potřebujete dostatečný prostor. Cviky provádějte v dostatečné vzdálenosti k předmětům a jiným osobám, aby se nikdo nemohl zranit.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Výrobek nikdy nenatahujte směrem k obličejí a neovíjejte jej kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Mini gummy nikdy nenatahujte víc, než je jejich maximální délka napnutí: 125 cm (tyrkisová), 100 cm (šedá) a 80 cm (červený)!
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Elastomery výrobku je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

### **Upozornění – nebezpečí poranění dětí!**

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

## **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Pokud si všimnete trhlin na výrobku, již jej dále nepoužívejte.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

## **Mini guma**

Vyberte si pro svůj trénink mini gumu s jedním z následujících odporů:

- tyrkisovala = lehký
- šedá = střední
- červený = silný

## **Obecné pokyny pro cvičení**

### **Průběh cvičení**

- Následující cvičení jsou jen výběrem možných cviků. Další cviky naleznete v příslušné odborné literatuře.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončíte pomalu.
- Necvičte, pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Protahování můžete vnímat jako nepříjemné, ale nikdy nesmí být bolestivé.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte 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 by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

## **Zahřátí**

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Niže 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 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

### **Paže a ramena**

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

### **Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

## Návrhy cvičení

Niže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Posilování hlubokých břišních svalů (obr. A)

#### Výchozí poloha

1. Prostrčte nohy výrobkem tak, aby se výrobek nacházel nad kotníky.
2. Lehněte si na záda.
3. Natažené nohy položte na podložku. Obě ruce leží na břiše.
4. Roztáhněte nohy, až ucítíte odpor.

#### Konečná poloha

5. Napněte břišní svaly.
6. Pomalu zvedejte natažené nohy, až ucítíte protahování břišních svalů.
7. Nohy zase pomalu položte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Spodní část zad se musí neustále dotýkat podlahy.**

**Hlavu držte v prodloužení páteře a ramena dole.**

### Posilování svalstva paží (obr. B)

#### Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda.
2. Prostrčte paže výrobkem tak, aby se výrobek nacházel pod zápěstími.
3. Rozpažte paže tak, aby byl výrobek napnutý a neskouzával.
4. Zvedejte paže kolmo nahoru.
5. Nohy ohnuté v kolenou, chodidla umístěte na podložku.

#### Konečná poloha

6. Napněte paže a výrobek natahujte do šířky.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a ramena držte dole.**

### Posilování hýžďových svalů (obr. C) Výchozí poloha

1. Prostrčte nohy výrobkem tak, aby se výrobek nacházel nad kotníky.
2. Lehněte si na břicho.
3. Paže položte připážené ve výši ramen, obličej a ruce směřují k podlaze.
4. Roztáhněte nohy, až ucítíte odpor.

#### Konečná poloha

5. Napněte hýžďové a břišní svaly.
6. Zvedněte nohy nahoru a v této poloze chvíli zůstaňte.
7. Nohy zase pomalu položte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Hlavu držte v prodloužení páteře.**

### Protahování prsních svalů a bicepsů se současnou mobilizací lopatek (obr. D)

#### Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve a stejně poměrně zatěžujte nohy.
2. Držte výrobek oběma rukama za zády ve výšce hýždí. Hřbety rukou směřují od vás.
3. Narovnejte trup a mírně pokrčte kolena.

#### Konečná poloha

4. Napněte svaly paží a břišní svaly a paže zvedejte co nejdál nahoru, pryč od těla.
5. Propněte lokty a ramena držte nízko. Hlava je v prodloužení páteře.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte zase zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Dbejte na to, abyste drželi trup stále zpřímá a zabránili tak vychýlování.**

### Horolezec (obr. E)

#### Výchozí poloha

1. Nohy zasuňte do výrobku.
2. Lehněte si do polohy na kliky s rukama na podlaze. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.

#### Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.

- Zvedněte jednu nohu a přitáhněte ji dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
- Nohu opět spusťte dolů a přitáhněte druhou nohu. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
- Vyměňte nohy a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

**Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.**

### **Posilování stehenních svalů (obr. F)**

#### **Výchozí poloha**

- Prostrčte nohy výrobkem tak, aby se výrobek nacházel nad kotníky.
- Lehněte si na pravý bok. Pravou paži natáhněte směrem nahoru a levou paži položte na stehno.
- Roztáhněte nohy, až ucítíte odpor.

#### **Konečná poloha**

- Napněte břišní svaly.
- Zvedněte nohy do výše kyčlí a v této poloze chvíli zůstaňte.
- Nohy zase pomalu položte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích. Cvičení poté zopakujte i na druhé straně.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla.**

### **Torso Rotator (obr. G)**

#### **Výchozí poloha**

- Sedněte si na podlahu a pravou nohu prostrčte výrobkem. Druhý konec výrobku chytněte oběma rukama. Paže jsou připažené a nadloktí spočívají u těla.
- Trup je mírně zakloněný, kolena mírně ohnutá a paty se dotýkají podlahy.

#### **Konečná poloha**

- Napněte svalstvo břicha a hýždí a narovnejte trup.
- Napněte paže a otáčejte celým trupem a hlavou doprava. Pánev je rovná.
- Neustále udržujte břišní svaly v napětí a hlavu v prodloužení páteře.
- Táhněte lopatky k páteři a ramena držte nízko.
- Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.

- Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích. Cvičení potom proveďte s druhou nohou na druhou stranu.

**Důležité: Pohyb provádějte pomalu a pánev držte rovně.**

### **Protahování tricepsů (obr. H)**

#### **Výchozí poloha**

- Postavte se na šířku pánve a stejnoměrně zatěžujte nohy.
- Za zády vložte obě ruce do výrobku. Dlaně směřují ven.
- Mírně pokrčte kolena a napřimte trup.
- Zafixujte levou paži a držte výrobek pravou rukou ve výšší rameni.

#### **Konečná poloha**

- Táhněte výrobek pravou rukou směrem ke stropu.
- Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zase zpět do výchozí polohy.
- Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích. Poté proveďte cvičení i s druhou paží.

**Důležité: Protahovanou paži držte těsně vedle hlavy.**

### **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Cvičení byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 30–40 sekund.

#### **Šijové svalstvo**

- Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

#### **Paže a ramena**

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

#### **Svalstvo nohou**

- Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
- Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.

3. Po chvíli nohy vyměňte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vy-suňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

## **Uskladnění, čištění**

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

Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

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

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a zadáním čísla výrobku (IAN) 374600\_2104 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. VÝSTRAHA! Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky

- 1 x mini expander ľahký (tyrkysová)
- 1 x mini expander stredne ťažký (sivý)
- 1 x mini expander ťažký (červený)
- 1 x úložné vrečko
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

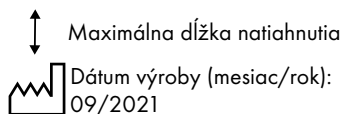
## Technické údaje

Maximálna dĺžka natiahnutia:

- Mini expander tyrkysová 125 cm pri 74 N
- Mini expander sivý 100 cm pri 98 N
- Mini expander červený 80 cm pri 129 N

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.



## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

## Bezpečnostné pokyny

### Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte lekára.
- Výrobok sa smie používať iba pod dozorom dospelé osoby a nie ako hračka.
- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Na bezpečné cvičenie potrebujete dostatok miesta. Cvičenia vykonávajte s dostatočným odstupom od predmetov a iných osôb, aby sa nikto nemohol zraniť.
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nenaťahujte smerom k tvári a nikdy ho neomotávejte okolo hlavy, krku alebo hrudníka.
- Mini expandery sa nesmú natiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiahnutia 125 cm (tyrkysová), 100 cm (sivý) a 80 cm (červený)!
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Elastoméry výrobku treba chrániť pred slnečným žiarením.

### Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajte nad nimi dohľad. 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.
- Ak by sa na výrobku objavili trhliny, výrobok už ďalej nepoužívajte.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraniam.

## **Mini expander**

Na cvičenie si vyberte mini expander s nasledujúcou silou odporu:

- Tyrkysová = ľahký
- Sivý = stredne ťažký
- Červený = ťažký

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

- Nasledujúce cviky predstavujú len pár možností. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Necvičte vtedy, keď ste chorý alebo sa necítite dobre.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Strečing môžete vnímať ako nepríjemný, nemal by však byť nikdy bolestivý.
- 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 sériou cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## **Zahriatie**

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte.

V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

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

### **Svaly zátylku**

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

### **Ruky a plecia**

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

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

### **Svaly nôh**

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.



4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

## Príklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

### Posilňovanie vnútorných brušných svalov (obr. A)

#### Východisková poloha

1. Nohy zasuňte do výrobku tak, aby sa výrobok nachádzal nad členkami.
2. Ľahnite si na chrbát.
3. Nohy položte vystreté na podložku. Obidve ruky sú položené na brucho.
4. Nohy roziahnite tak, aby ste cítili odpor.

#### Konečná poloha

5. Napnite brušné svaly.
6. Pomaly dvíhajte vystreté nohy hore dovedy, kým nepocítite napätie brušných svalov.
7. Nohy opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Spodný chrbát sa musí vždy dotýkať podložky.**

**Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dolu.**

### Posilňovanie svalstva rúk (obr. B)

#### Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ruky prestrčte cez výrobok tak, aby sa výrobok nachádzal pod zápästiami.
3. Ruky natiahnite tak, aby bol výrobok napnutý a nezošmykol sa.
4. Zdvihnite ruky zvisle nahor.
5. Nohy položte zohnuté na podložku.

#### Konečná poloha

6. Napnite ruky a výrobok ťahajte od seba.
7. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a plecia držte dolu.**

### Posilňovanie sedacích svalov

#### (obr. C)

#### Východisková poloha

1. Nohy zasuňte do výrobku tak, aby sa výrobok nachádzal nad členkami.
2. Ľahnite si na brucho.
3. Ruky si položte ohnuté vo výške pliec, tvár a ruky ukazujú na podložku.
4. Nohy roziahnite tak, aby ste cítili odpor.

#### Konečná poloha

5. Napnite sedacie a brušné svaly.
6. Nohy zdvihnite nahor a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Nohy opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Držte hlavu v predĺžení chrbtice.**

### Naťahovanie hrudníka a bicepsov a zároveň mobilizácia lopatiek

#### (obr. D)

#### Východisková poloha

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za chrbtom vo výške sedacích svalov. Chrbty rúk smerujú od vás.
3. Vystríte hornú časť tela kolená držte mierne ohnuté.

#### Konečná poloha

4. Napnite svalstvo paží a brucha a ruky zdvihnite čo najvyššie smerom od tela.
5. Vystríte lakte a plecia držte dolu. Hlava je v predĺžení chrbtice.
6. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom pomaly prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala vzpriamená, aby ste zabránili vybočeniam.**

### Horolezec (obr. E)

#### Východisková poloha

1. Nohy zasuňte do výrobku.
2. Prejdite do podporu ležmo s rukami na podložke. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.

## **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
5. Nohu opäť spustíte a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.**

## **Posilňovanie svalstva stehien**

### **(obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Nohy zasuňte do výrobu tak, aby sa výrobok nachádzal nad členkami.
2. Lahnite si na pravý bok. Pravú ruku vystríte hore a ľavú ruku si položte na stehno.
3. Nohy rozťahnite tak, aby ste cítili odpor.

#### **Konečná poloha**

4. Napnite brušné svaly.
5. Nohy zdvihnite do výšky bedier a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
6. Nohy opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách. Cvičenie potom vykonávajú na druhej strane.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela.**

## **Rotácie tela (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Posadíte sa na podložku a pravú nohu zasuňte do výrobu. Druhý koniec výrobu držte obidvomi rukami. Ruky sú zohnuté a ramená sú tesne pri tele.
2. Horná časť tela je mierne naklonená dozadu, kolená sú mierne ohnuté a päty sa dotýkajú podložky.

#### **Konečná poloha**

3. Napínajte brušné a sedacie svaly a vystríte hornú časť tela.
4. Napnite ruky a celú hornú časť tela a hlavu otočte doprava. Panva zostáva rovná.
5. Stále udržiavajte napätie v brušných svaloch a hlavu držte v predĺžení chrbtice.
6. Lopatky zatiahnite k chrbtici a plecía držte dolu.

7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách. Cvičenie potom vykonávajú druhou nohou na druhú stranu.

**Dôležité: Cvičenie vykonávajú pomaly a panvu pritom držte rovno.**

## **Naťahovanie tricepsu (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zafažte nohy.
2. Za chrbtom uchopte obidvomi rukami výrobok. Dlane smerujú smerom von.
3. Kolená mierne ohnite a hornú časť tela vzpriamte.
4. Zafixujte ľavú ruku a výrobok držte pravou rukou vo výške pliec.

#### **Konečná poloha**

5. Výrobok potiahnite pravou rukou smerom k stropu.
6. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách. Cvičenie potom vykonávajú druhou rukou.

**Dôležité: Natiahnutú ruku držte tesne pri tele.**

## **Strečing**

Po každom cvičení sa dostatočne ponáťahujte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 30 - 40 sekúnd.

#### **Svaly zátylku**

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

#### **Ruky a plecía**

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.

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniám.

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

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 374600\_2104.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

## Alcance de suministro

- 1 minibanda suave (turquesa)
- 1 minibanda intermedia (gris)
- 1 minibanda dura (roja)
- 1 bolsa de almacenaje
- 1 guía rápida


## Datos técnicos

Estiramiento máximo:

- Minibanda turquesa 125 cm a 74 N
- Minibanda gris 100 cm a 98 N
- Minibanda roja 80 cm a 129 N

El intervalo de tolerancia para la fuerza es del 20 % (+/-) como máximo.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.

 Estiramiento máximo

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

## Uso previsto

Este artículo se desarrolló como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo.

El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

## **Indicaciones de seguridad** **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones!**

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos muy fuertes y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con su médico.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Para entrenar de forma segura debe disponer de espacio suficiente. Realice los ejercicios con suficiente espacio respecto a objetos y otras personas para que nadie resulte herido.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No estire nunca el artículo hacia la cara y no lo enrosque en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho.
- ¡No estire las minibandas por encima de la longitud de estiramiento máxima de 125 cm (turquesa), 100 cm (gris) y 80 cm (roja)!
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. I).
- Deberán protegerse los elastómeros del artículo frente a la radiación solar.

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

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



## **Peligro por desgaste**

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

## **Minibanda**

Para su entrenamiento, elija una minibanda de una de las siguientes resistencias:

- Turquesa = suave
- Gris = intermedia
- Roja = dura

## **Indicaciones generales de entrenamiento**

### **Procedimiento de entrenamiento**

- Los siguientes ejercicios son solamente una opción. Encontrará más ejercicios en la literatura pertinente.
- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento termine poco a poco.
- No se ejercite cuando esté enfermo o se sienta indispuerto.
- 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.
- Los estiramientos pueden ser desagradables, pero nunca deben ser dolorosos.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que la respiración sea uniforme. Exhale durante los esfuerzos e inhale 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 estas bases:

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

## **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 de la nuca**

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

### **Brazos y hombros**

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

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

## Músculos de las piernas

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

## Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentan algunos de los muchos ejercicios posibles.

### Fortalecimiento de la musculatura abdominal profunda (Fig. A)

#### Posición inicial

1. Introduzca los pies por el artículo de forma que este quede por encima de los tobillos.
2. Túmbese boca arriba.
3. Estire las piernas sobre la esterilla. Ambas manos reposan sobre el abdomen.
4. Abra las piernas hasta notar resistencia.

#### Posición final

5. Tense los músculos abdominales.
6. Eleve lentamente las piernas estiradas hasta notar que se estira la musculatura abdominal.
7. Baje las piernas lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. La parte inferior de la espalda debe estar en contacto con el suelo en todo momento.**

**Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y los hombros abajo.**

### Fortalecimiento de la musculatura de los brazos (Fig. B)

#### Posición inicial

1. Túmbese boca arriba.
2. Introduzca los brazos por el artículo de forma que este quede por debajo de las muñecas.
3. Abra los brazos hasta que el artículo quede en tensión y no resbale.
4. Eleve los brazos verticalmente.
5. Coloque las piernas flexionadas sobre la esterilla.

#### Posición final

6. Tense los brazos y tire del artículo hacia ambos lados.
7. Permanezca un momento en esta posición y vuelva a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: realice el ejercicio lentamente y mantenga los hombros abajo.**

### Fortalecimiento de la musculatura de los glúteos (Fig. C)

#### Posición inicial

1. Introduzca los pies por el artículo de forma que este quede por encima de los tobillos.
2. Túmbese boca abajo.
3. Coloque los brazos flexionados a la altura de los hombros; la cara y las manos apuntan al suelo.
4. Abra las piernas hasta notar resistencia.

#### Posición final

5. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
6. Eleve las piernas y permanezca en posición un momento.
7. Baje las piernas lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral.**

### Estiramiento de pectoral y bíceps con movilización simultánea de omóplatos (Fig. D)

#### Posición inicial

1. Colóquese con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Sujete el artículo con ambas manos detrás de la espalda a la altura de los glúteos. Los dorsos de las manos miran hacia fuera.
3. Enderece el tronco y mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.

#### Posición final

4. Tense la musculatura de los brazos y el abdomen y eleve los brazos tanto como pueda alejándolos del cuerpo.
5. Estire los codos y mantenga los hombros abajo. La cabeza debe ser una prolongación de la columna vertebral.

6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: asegúrese de que el tronco permanezca erguido para evitar movimientos desviados.**

### **Escalador (Fig. E)**

#### **Posición inicial**

1. Introduzca los pies por el artículo.
2. Colóquese boca abajo con las manos sobre el suelo. Las manos se sitúan debajo de los hombros y los codos apuntan ligeramente hacia fuera. Los pies tocan el suelo únicamente con la parte delantera.

#### **Posición final**

3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Eleve una pierna y llévala hacia adelante en dirección al pecho. Los codos apuntan hacia fuera y las manos permanecen bajo los hombros.
5. Baje de nuevo la pierna y estire la otra pierna hacia sí. Asegúrese de mantener el tronco recto y de que la cabeza sea una prolongación de la columna vertebral.
6. Cambie de pierna y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

**Importante: mantenga siempre la espalda recta durante el ejercicio.**

### **Fortalecimiento de la musculatura de los muslos (Fig. F)**

#### **Posición inicial**

1. Introduzca los pies por el artículo de forma que este quede por encima de los tobillos.
2. Túmbese sobre el lado derecho. Estire el brazo derecho hacia arriba y coloque el brazo izquierdo sobre el muslo.
3. Abra las piernas hasta notar resistencia.

#### **Posición final**

4. Tense los músculos abdominales.
5. Eleve las piernas y permanezca en posición un momento.
6. Baje las piernas lentamente y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Repita el ejercicio con el otro lado.

**Importante: mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.**

### **Rotación de torso (Fig. G)**

#### **Posición inicial**

1. Siéntese en el suelo e introduzca el pie derecho por el artículo. Sujete firmemente el otro extremo del artículo con ambas manos. Los brazos están flexionados y la parte superior queda junto a ambos lados del cuerpo.
2. El tronco se dobla ligeramente hacia atrás, la rodilla se flexiona un poco y los talones tocan el suelo.

#### **Posición final**

3. Tense la musculatura de abdomen y glúteos y enderece el torso.
4. Tense los brazos y gire todo el torso y la cabeza hacia la derecha. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga en todo momento la tensión de la musculatura abdominal y la cabeza como extensión de la columna vertebral.
6. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Repita el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

**Importante: realice el ejercicio lentamente y mantenga la pelvis recta.**

### **Estiramiento de bíceps (Fig. H)**

#### **Posición inicial**

1. Colóquese con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Sujete el artículo con ambas manos por detrás de la espalda. Las palmas de las manos miran hacia fuera.
3. Flexione ligeramente las rodillas y enderece el tronco.
4. Bloquee el brazo izquierdo y mantenga el artículo con la mano derecha a la altura de los hombros.

#### **Posición final**

5. Tire del artículo con la mano derecha en dirección al techo.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Repita el ejercicio con el otro brazo.

**Importante: mantenga el brazo que vaya a estirarse junto a la cabeza.**

## **Estiramiento**

Tómese suficiente tiempo para estirarse después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 30 a 40 segundos.

### **Músculos de la nuca**

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 dobladas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

### **Músculos de las piernas**

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

**Importante: asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, el torso se mantiene enderezado.**

## **Almacenamiento, limpieza**

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

Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco. Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

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



Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 374600\_2104 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

**ADVARSEL!** Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

## Leveringsomfang

- 1 x minibånd, let (turkis)
- 1 x minibånd, mellem (grå)
- 1 x minibånd, svær (rød)
- 1 x opbevaringspose
- 1 x kort vejledning

## Tekniske data

Størst mulige stræklængde:

- Minibånd turkis 125 cm ved 74 N
- Minibånd grå 100 cm ved 98 N
- Minibånd rød 80 cm ved 129 N

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Størst mulige stræklængde



Fremstillingsdato (måned/år):  
09/2021

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen.

Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervmæssige formål.



## Sikkerhedsanvisninger

### Advarsel! 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 træen 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.
- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Du skal bruge tilstrækkelig plads for at kunne træne sikkert. Udfør øvelserne med så stor afstand til genstande og andre personer, at ingen kan komme til skade.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Træk aldrig artiklen i retning mod ansigtet, og vikl det aldrig omkring hoved, hals eller bryst.
- Minibåndene må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængder på 125 cm (turkis), 100 cm (grå) og 80 cm (rød)!
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. 1).
- Elastomererne i artiklen skal beskyttes mod sollys.



### 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.
- Stop med at anvende artiklen, hvis du opdager revner i artiklen.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

## Minibånd

Vælg et minibånd med en af følgende modstandsstyrker til din træning:

- Turkis = let
- Grå = mellem
- Rød = svær

## Generelle træningsanvisninger

### Træningsforløb

- Nedenstående øvelser er kun et udvalgt. Du finder yderligere øvelser i relevant faglitteratur.
- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Lad være med at træne, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udstrækning kan føles ubehageligt, men må aldrig være smertefuldt.
- 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 de forskellige muskelgrupper 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 til 5 gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag om 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!**

### Benmusklerne

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

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

## Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

### Styrkelse af de dybe mavemuskler (fig. A)

#### Udgangsstilling

1. Stik fødderne igennem artiklen, så artiklen sidder over anklerne.
2. Læg dig på ryggen.
3. Læg benene strakt ned på måtten. Begge hænder ligger på maven.
4. Spred benene, indtil du mærker modstand.

#### Slutstilling

5. Spænd mavemuslerne.
6. Løft langsomt de strakte ben, indtil du kan mærke strækket i mavemuslerne.
7. Sænk langsomt benene, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Lænden skal hele tiden være i kontakt med gulvet.**

**Hold hovedet i forlængelse af ryggraden og skuldrene nede.**

### Styrkelse af armmuslerne (fig. B)

#### Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen.
2. Stik armene igennem artiklen, så artiklen sidder under håndleddene.
3. Spred armene, indtil artiklen er spændt ud og ikke glider ned.
4. Løft armene lodret opad.
5. Sæt benene bøjet ned på måtten.

#### Slutstilling

6. Spænd armene, og træk artiklen fra hinanden.
7. Hold stillingen et øjeblik, og vend tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold skuldrene nede.**

### Styrkelse af sædemuslerne (fig. C)

#### Udgangsstilling

1. Stik fødderne igennem artiklen, så artiklen sidder over anklerne.

2. Læg dig på maven.
  3. Bøj armene og læg dem i skulderhøjde, ansigt og hænder vender mod gulvet.
  4. Spred benene, indtil du mærker modstand.
- Slutstilling**
5. Spænd sæde- og mavemuslerne.
  6. Løft benene opad, og hold stillingen et øjeblik.
  7. Sænk langsomt benene, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden.**

### Bryst- og bicepsudstrækning med samtidig skulderbladsmobilisering (fig. D)

#### Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Hold artiklen bag ryggen i sædehøjde med begge hænder. Håndryggene vender væk fra dig.
3. Ret overkroppen op, og hold knæene let bøjede.

#### Slutstilling

4. Spænd arm- og mavemuslerne, og løft armene så langt opad som muligt, væk fra kroppen.
5. Stræk albuerne, og hold skuldrene nede. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Sørg for, at overkroppen holdes opret for at undgå afvigende bevægelser.**

### Bjergbestiger (fig. E)

#### Udgangsstilling

1. Stik fødderne ind i artiklen.
2. Læg dig med hænderne på gulvet i position til armstrækninger. Hænderne er placeret under skuldrene, og albuerne peger let udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.

#### Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemuslerne.
4. Løft det ene ben, og træk det fremad og op til brystet. Albuerne peger udad, og hænderne er placeret under skuldrene.

5. Sænk benet igen, og træk det andet ben op til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og hovedet i forlængelse af rygsøjlen.
6. Skift ben, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold altid ryggen lige under øvelsen.**

### **Styrkelse af lårmusklerne (fig. F) Udgangstilling**

1. Stik fødderne igennem artiklen, så artiklen sidder over anklerne.
2. Læg dig på højre side. Stræk højre arm opad, og læg venstre arm på låret.
3. Spred benene, indtil du mærker modstand.

#### **Slutstilling**

4. Spænd mavemusklerne.
5. Løft benene til hoftehøjde, og hold stillingen et øjeblik.
6. Sænk langsomt benene, og gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen på den anden side.

**Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen.**

### **Torso rotator (fig. G)**

#### **Udgangstilling**

1. Sæt dig på gulvet, og stik højre fod igennem artiklen. Hold fast i den anden ende af artiklen med begge hænder. Armene er bøjeede og holdes tæt ved siden af kroppen.
2. Overkroppen er let bagoverbøjet, knæene let bøjeede og hælene på gulvet.

#### **Slutstilling**

3. Spænd mave- og sædemuskler, og ret overkroppen op.
4. Spænd armene, og drej hele overkroppen og hovedet mod højre. Hofterne holdes lige.
5. Hold hele tiden spændingen i mavemusklerne og hovedet i forlængelse af rygraden.
6. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen, og hold skuldrene nede.
7. Hold stillingen et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med det andet ben til den anden side.

**Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold hofterne lige.**

### **Triceps-udstrækning (fig. H)**

#### **Udgangstilling**

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Tag fat i artiklen med begge hænder bag om ryggen. Håndfladerne vender udad.
3. Bøj let i knæene, og ret overkroppen op.
4. Hold venstre arm stille, og hold artiklen med højre hånd i skulderhøjde.

#### **Slutstilling**

5. Træk artiklen op mod loftet med højre hånd.
6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend tilbage til udgangstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med den anden arm.

**Vigtigt: Hold armen der skal strækkes, tæt ved siden af hovedet.**

### **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 30-40 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.

#### **Benmusklerne**

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

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

## **Opbevaring, rengøring**

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

Tør den kun af med en tør rengøringsklud. Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

**VIGTIGT!** Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

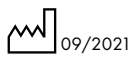




**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: MB-8418

---

08.20.2021 / PM 2:12

IAN 374600\_2104

