



## **KLIMMZUGSTANGE**

## **PULL-UP BAR**

## **BARRE DE TRACTION**

(DE) (AT) (CH)

### **KLIMMZUGSTANGE**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### **BARRE DE TRACTION**

Notice d'utilisation

(PL)

### **DRAŻEK DO PODCIĄGANIA SIĘ**

Instrukcja użytkownika

(SK)

### **HRAZDA NA ZHYBY**

Návod na používanie

(DK)

### **PULL-UP BAR**

Brugervejledning

(HU)

### **HÚZÓDZKODÓ RÚD**

Használati útmutató

(GB) (IE)

### **PULL-UP BAR**

Instructions for use

(NL) (BE)

### **PULL UP BAR**

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

### **TYČ NA SHYBY**

Návod k použití

(ES)

### **BARRA DE TRACCIÓN**

Instrucciones de uso

(IT)

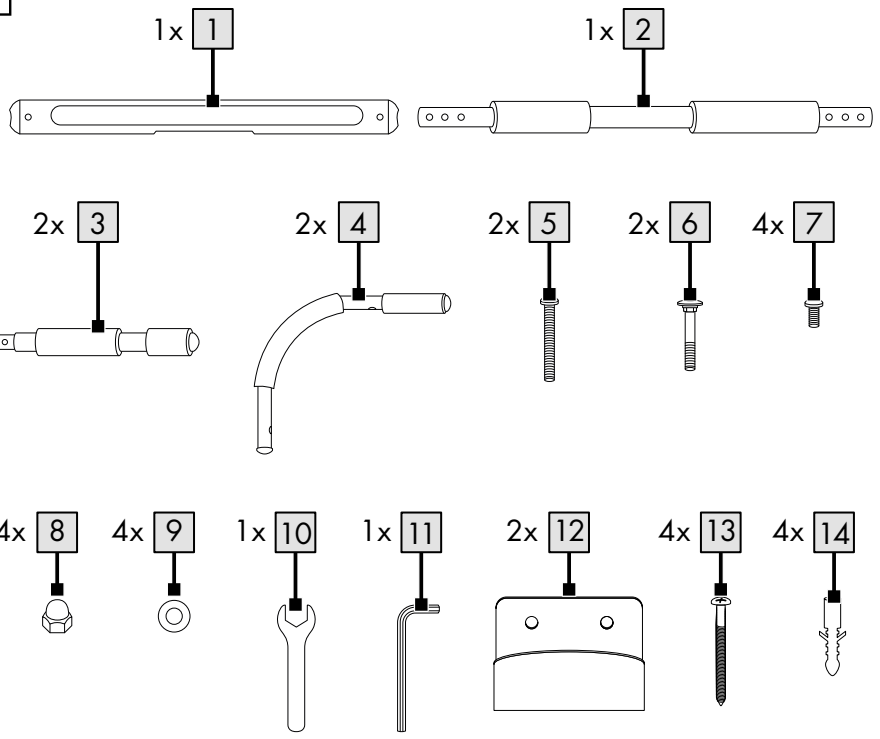
### **BARRA PER TRAZIONI**

Istruzioni d'uso

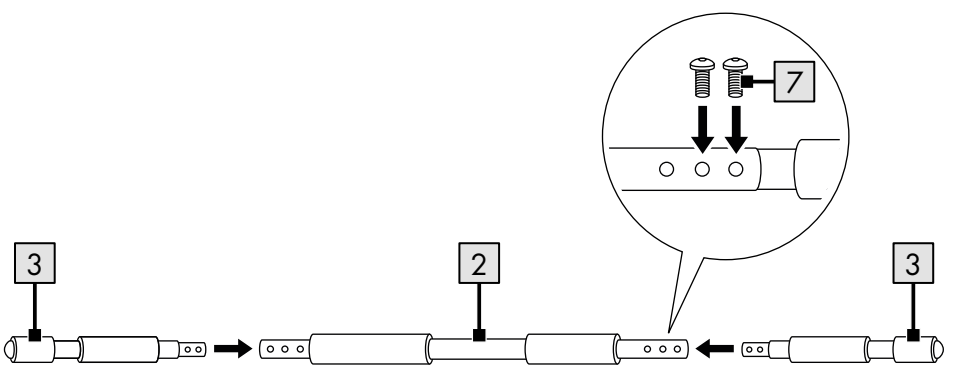
IAN 439939\_2304

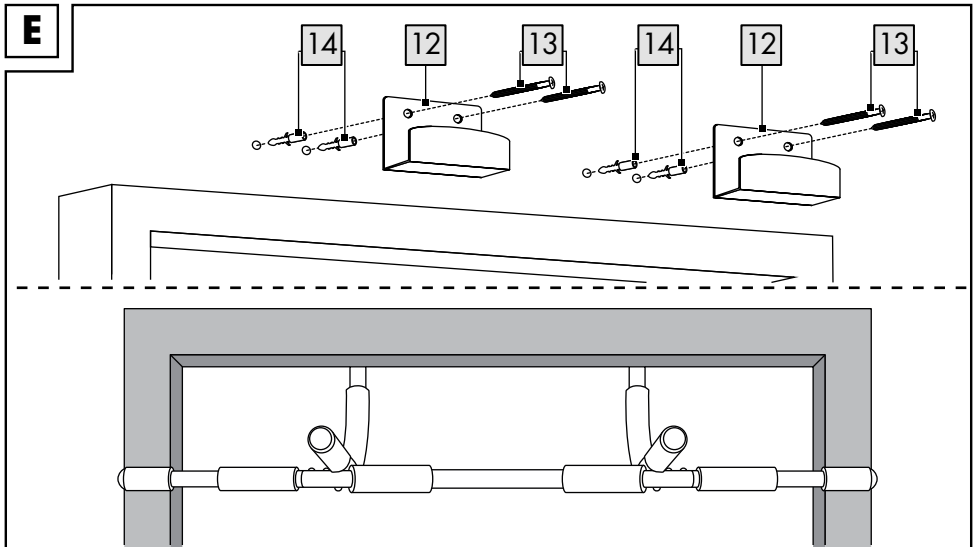
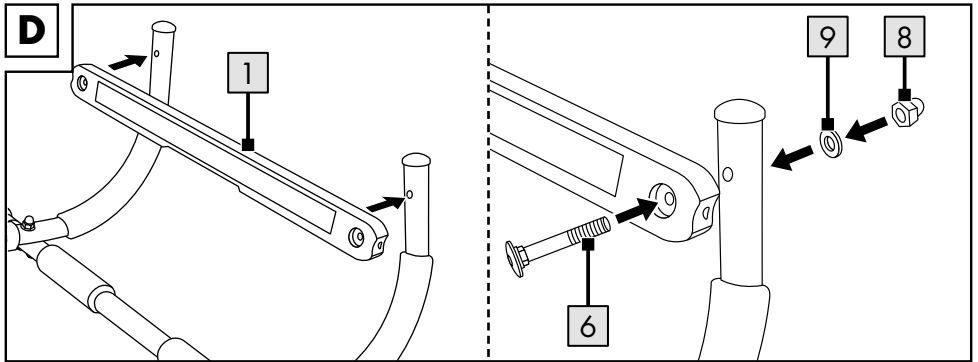
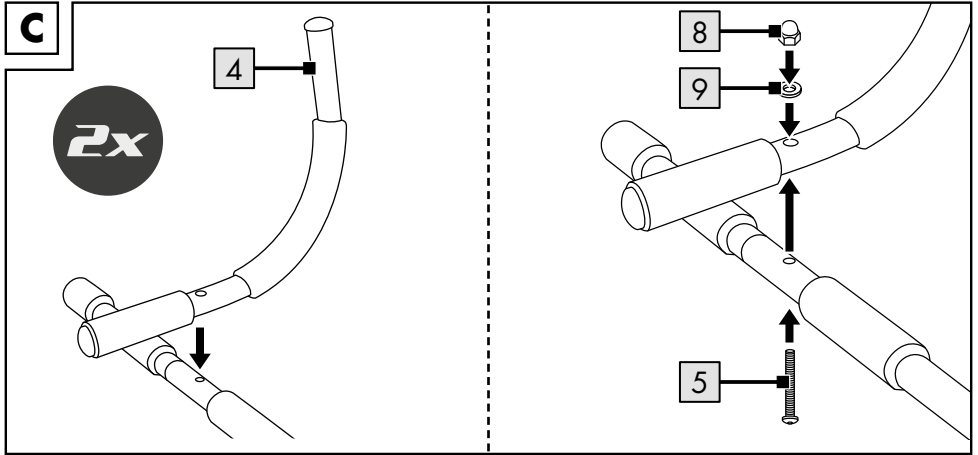
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)  
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

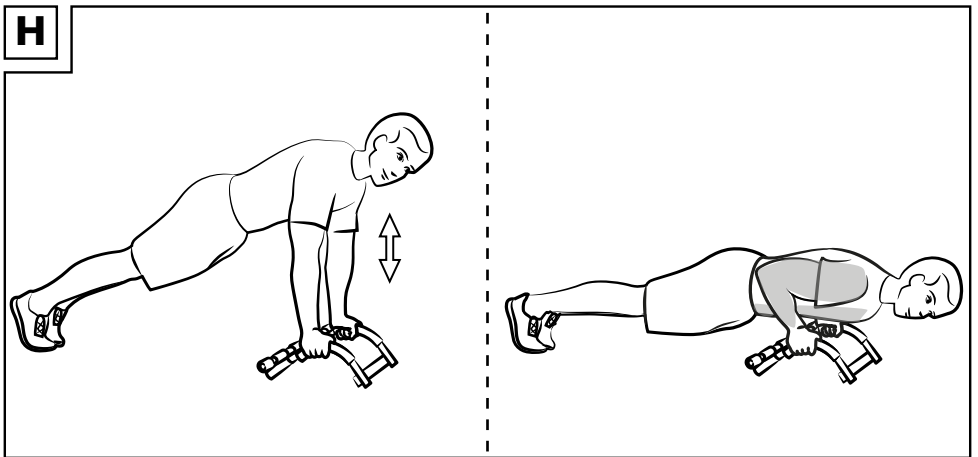
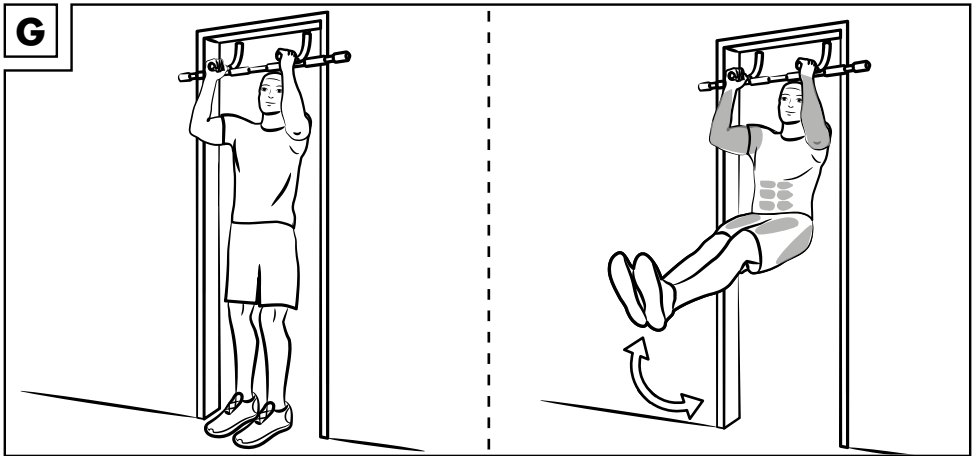
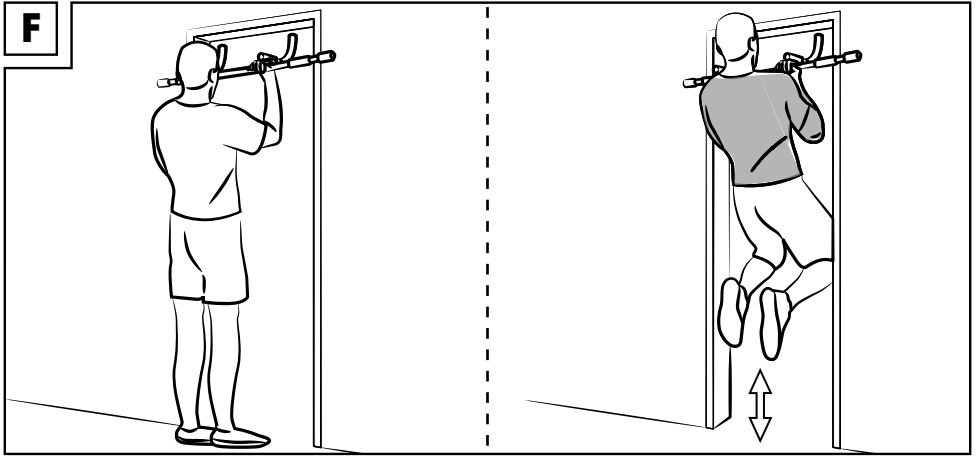
**A**

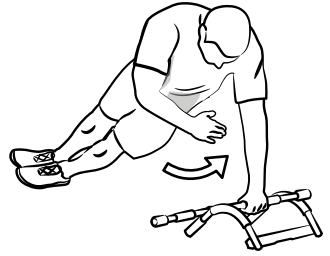
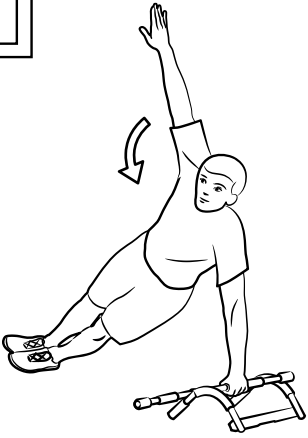
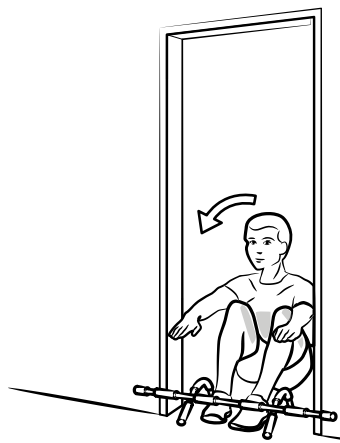
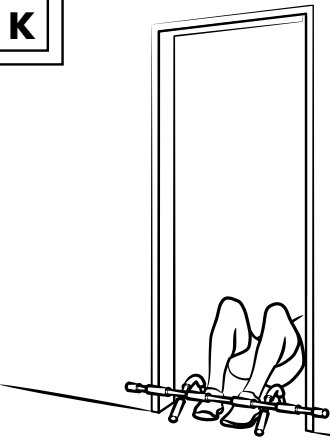


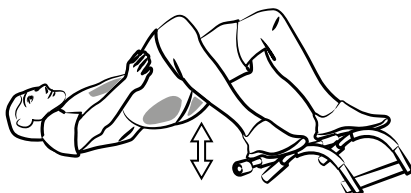
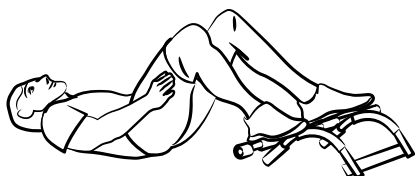
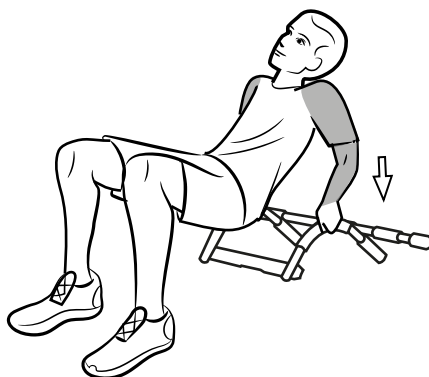
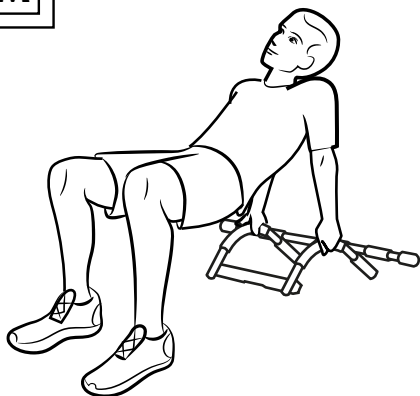
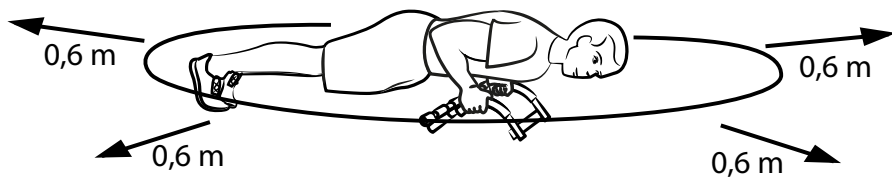
**B**







**I****J****K**

**L****M****N**

**DE AT CH**

Lieferumfang/Teilebezeichnung .....	10
Technische Daten .....	10
Verwendete Symbole und Signalwörter .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10
Lebensgefahr! .....	10
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	10
Verletzungsgefahr! .....	11
Verletzungsgefahr im Training! .....	11
Gefahren durch Verschleiß! .....	12
Montage .....	12
Artikel am Türrahmen befestigen .....	12
Allgemeine Trainingshinweise .....	13
Aufwärmen .....	13
Übungsvorschläge .....	14
Dehnen .....	16
Lagerung, Reinigung .....	16
Hinweise zur Entsorgung .....	16
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung .....	17

**GB IE**

Package contents/parts list .....	18
Technical data .....	18
Symbols and signal words used .....	18
Intended use .....	18
Safety information .....	18
Life-threatening hazard! .....	18
Extra caution - risk of injury	
to children! .....	18
Risk of injury! .....	19
Risk of injury when training! .....	19
Dangers due to wear and tear! .....	19
Assembly .....	20
Attaching the product to the door frame .....	20
General exercise instructions .....	20
Warming up .....	21
Exercise suggestions .....	21
Stretching .....	23
Storage, cleaning .....	23
Disposal .....	24
Notes on the guarantee and	
service handling .....	24

**FR BE**

Étendue de la livraison/désignation	
des pièces .....	25
Caractéristiques techniques .....	25
Pictogrammes et mots-clés utilisés .....	25
Utilisation conforme à sa destination .....	25
Consignes de sécurité .....	25
Danger de mort ! .....	25
Prudence particulière - Risque de	
blessure pour les enfants ! .....	25
Risque de blessure ! .....	26
Risque de blessure lors de	
l'entraînement ! .....	26
Dangers dus à l'usure ! .....	27
Montage .....	27
Fixation de l'article au cadre de porte .....	27
Conseils d'entraînement généraux .....	28
Échauffement .....	28
Propositions d'exercices .....	28
Étirements .....	30
Stockage, nettoyage .....	31
Mise au rebut .....	31
Indications concernant la garantie et le	
service après-vente .....	31

**NL BE**

Leveringsomvang/Beschrijving van de	
onderdelen .....	33
Technische gegevens .....	33
Gebruikte symbolen en signalwoorden .....	33
Beoogd gebruik .....	33
Veiligheidstips .....	33
Levensgevaar! .....	33
Bijzondere voorzichtigheid - kans op	
lichamelijk letsel bij kinderen! .....	33
Kans op lichamelijk letsel! .....	34
Kans op lichamelijk letsel tijdens	
de training! .....	34
Gevaren als gevolg van slijtage! .....	35
Montage .....	35
Artikel aan het deurkozijn bevestigen .....	35
Algemene trainingsinstructies .....	36
Warming-up .....	36
Voorbeeldoefeningen .....	37
Rekken .....	39
Opslag, reiniging .....	39
Afvalverwerking .....	39
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling .....	39

**PL**

Zakres dostawy/oznaczenie części .....	41
Dane techniczne .....	41
Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze ...	41
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	41
Wskazówki bezpieczeństwa .....	42
Zagrożenie życia! .....	42
Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	42
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! .....	42
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu! .....	42
Zagrożenia spowodowane zużyciem! .....	43
Montaż .....	43
Montaż produktu na ościeżnicy .....	44
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	44
Rozgrzewka .....	45
Propozycje ćwiczeń .....	45
Rozciąganie .....	47
Przechowywanie, czyszczenie .....	47
Uwagi odnośnie recyklingu .....	48
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	48

**SK**

Rozsah dodávky/popis dielov .....	56
Technické údaje .....	56
Použití symboly a signálne slová .....	56
Určené použitie .....	56
Bezpečnostné pokyny .....	56
Nebezpečenstvo ohrozenia života! .....	56
Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí! .....	56
Nebezpečenstvo poranenia! .....	57
Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia! .....	57
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia! .....	58
Montáž .....	58
Upevnenie výrobku na rám dverí .....	58
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	59
Zahriatie .....	59
Príklady cvikov .....	59
Strečing .....	61
Skladovanie, čistenie .....	61
Pokyny k likvidácii .....	61
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	62

**CZ**

Obsah balení/seznam dílů .....	49
Technické údaje .....	49
Použití symboly a signální slova .....	49
Použití dle určení .....	49
Bezpečnostní pokyny .....	49
Nebezpečí ohrožení života! .....	49
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí! .....	49
Nebezpečí poranění! .....	50
Nebezpečí poranění při cvičení! .....	50
Nebezpečí v důsledku opotřebení! .....	51
Montáž .....	51
Upevnění výrobku na dveřní rám .....	51
Obecné pokyny pro cvičení .....	52
Zahřátí .....	52
Návrhy cvičení .....	52
Závěrečné protažení .....	54
Ukládání, čištění .....	54
Pokyny k likvidaci .....	54
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	55

**ES**

Alcance de suministro/denominación de partes .....	63
Datos técnicos .....	63
Símbolos y palabras indicadoras usados .....	63
Uso previsto .....	63
Indicaciones de seguridad .....	63
¡Peligro de muerte! .....	63
Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños! .....	63
¡Peligro de lesiones! .....	64
¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento! .....	64
¡Peligro por desgaste! .....	65
Montaje .....	65
Fijación del artículo en el marco de la puerta .....	65
Indicaciones generales de entrenamiento .....	66
Calentamiento .....	66
Propuestas de ejercicios .....	67
Estiramiento .....	69
Almacenamiento, limpieza .....	69
Indicaciones para la eliminación .....	69
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios .....	70



**DK**

Leveringsomfang/komponentbetegnelse .....	71
Tekniske data .....	71
Anvendte symboler og signalord .....	71
Bestemmelsesmæssig brug .....	71
Sikkerhedsanvisninger .....	71
Livsfare! .....	71
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn! .....	71
Fare for kvæstelser! .....	72
Fare for kvæstelser ved træning! .....	72
Farer på grund af slitage! .....	72
Montering .....	73
Fastgøring af artiklen på dørkarmen .....	73
Generelle træningsanvisninger .....	73
Opvarmning .....	74
Forslag til øvelser .....	74
Udstrækning .....	76
Opbevaring, rengøring .....	76
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	76
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	76

**IT**

Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti .....	78
Dati tecnici .....	78
Simboli e parole segnaletiche utilizzati .....	78
Uso conforme alla destinazione .....	78
Indicazioni di sicurezza .....	78
Pericolo di morte! .....	78
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini! .....	78
Pericolo di lesioni! .....	79
Pericolo di lesioni durante l'allenamento! .....	79
Rischi dovuti all'usura .....	80
Montaggio .....	80
Fissaggio dell'articolo alla porta .....	80
Istruzioni generali di allenamento .....	81
Riscaldamento .....	81
Esempi di esercizi .....	81
Stretching .....	84
Conservazione, pulizia .....	84
Smaltimento .....	84
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	84

**HU**

A csomag tartalma/A termék részei .....	86
Műszaki adatok .....	86
Alkalmazott jelek és jelzőszavak .....	86
Rendeltetésszerű használat .....	86
Biztonsági utasítások .....	86
Életveszély! .....	86
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes! .....	86
Balesetveszély! .....	87
Balesetveszély az edzés során! .....	87
Elhasználódásból adódó veszélyek! .....	88
Összeszerelés .....	88
A termék felszerelése az ajtókeretre .....	88
Általános tanácsok az edzéshez .....	89
Bemelegítés .....	89
Javasolt gyakorlatok .....	89
Nyújtás .....	91
Tárolás, tisztítás .....	92
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....	92

Herzlichen Glückwunsch!

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



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

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

## Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 x Verbindungsstange (1)
- 1 x Stange, gerade (2)
- 2 x Endstange, gerade (3)
- 2 x Stange, gebogen (4)
- 2 x Schraube, lang (5)
- 2 x Schraube, mittel (6)
- 4 x Schraube, kurz (7)
- 4 x Schraubenmutter (8)
- 4 x Unterlegscheibe (9)
- 1 x Schraubenschlüssel (10)
- 1 x Innensechskantschlüssel (11)
- 1 x Befestigungsmaterial
  - 2 x Halterung (12)
  - 4 x Schraube 35 mm (13)
  - 4 x Dübel (14)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Für Türrahmen von: 70 – 81 cm  
Türstocktiefe: 12 - 17 cm  
Rahmendicke oberhalb der Tür: mind. 2 cm  
Maße: ca. 99 x 33 x 27 cm (B x H x T)



Maximale Belastung: 110 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

## Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

**WARNUNG** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**VORSICHT** Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

**ACHTUNG** Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist ein Sportgerät zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 – 81 cm. Der Artikel ist nicht für professionelles oder therapeutisches Training geeignet und nur für den privaten Gebrauch geeignet.

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

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



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

### **Verletzungsgefahr!**

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt und bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

### **Verletzungsgefahr im Training!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Überprüfen Sie die Eignung des Türrahmens.
- Überprüfen Sie die Position im Türrahmen und die Verbindungsstange vor jeder Anwendung auf Stabilität.
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke.
- Dieser Artikel ist nicht für die Befestigung beweglicher Teile, z. B. Schaukeln, geeignet.

- Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie eine Unterlage, um den Boden zu schützen.
- Führen Sie keine Übungen durch, bei denen Sie mit dem Kopf nach unten hängen.
- Nicht am Artikel schwingen!
- Vergewissern Sie sich vor jeder Anwendung, dass alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.
- Zur Montage am Türrahmen mit einer Breite von 70 – 81 cm.
- Vor jedem Gebrauch des montierten Artikels ist die Befestigung der Halterungen und die korrekte Position des Artikels zu überprüfen.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Stabilität durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen am Artikel kontrollieren.

### **Gefahren durch Verschleiß!**

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

## Montage

### **VORSICHT Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäße Montage des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.

1. Stecken Sie die Endstangen (3) auf die Enden der geraden Stange (2) und befestigen Sie sie mit den kurzen Schrauben (7) (Abb. B). Nutzen Sie dazu den Innensechskantschlüssel (11).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, die beiden äußeren Schraubenlöcher zu verwenden.

2. Befestigen Sie die gebogenen Stangen (4) an der geraden Stange (2), wie in Abb. C gezeigt, mit den Schrauben (5), Unterlegscheiben (9) und Schraubenmutter (8).
3. Setzen Sie zwischen die beiden gebogenen Stangen (4) die Verbindungsstange (1) und befestigen Sie sie (Abb. D).

## Artikel am Türrahmen befestigen

### **VORSICHT Verletzungsgefahr!**

Unsachgemäße Montage des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.
- Achten Sie auf das korrekte Einhängen und Verketten des Artikels, bevor Sie ihn verwenden.

### **ACHTUNG Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

- Ungeeignete Türrahmen können zu Beschädigungen am Artikel oder umgekehrt zu Beschädigungen am Türrahmen führen.

## Montage Befestigungsmaterial (Abb. E)

Prüfen Sie vor dem Befestigen des Artikels, ob das mitgelieferte Befestigungsmaterial für Ihre Wand geeignet ist. Verwenden Sie für die Wandmontage nur geeignetes Montagematerial. Erkundigen Sie sich ggf. im Fachhandel.

1. Wählen Sie eine geeignete Stelle über dem Türrahmen aus.
2. Bohren Sie entsprechend die Löcher in die Wand und stecken Sie die Dübel (14) hinein.

3. Fixieren Sie Halterungen (12) mit den Schrauben (13) an der Wand.

### **Montage am Türrahmen**

1. Hängen Sie den Artikel, wie in Abbildung F dargestellt, an die Wandhalterung.
2. Die Griffe des Artikels müssen sich im ca. 90°-Winkel zur Türwand befinden (Abb. G).

**Hinweis:** Zeigen die Griffe aufgrund der Wandstärke nach oben, müssen Sie die Verschraubung ändern (Abb. C/D).

3. Überprüfen Sie den festen Sitz des Artikels durch feste „Zieh-“ und „Rüttel-“ Bewegungen.

## **Allgemeine Trainingshinweise**

### **Trainingsablauf**

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo 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. 12 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.

### **Nackenk musculatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

### **Beinm musculatur**

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

## Übungsvorschläge



### VORSICHT Verletzungsgefahr!

Unsichere Verwendung des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Prüfen Sie vor jeder Verwendung den festen und korrekten Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben und Schraubenmutter ggf. mit den notwendigen Werkzeugen erneut fest.
- Nutzen Sie zum Training auf dem Boden eine rutschfeste Unterlage, auf der Sie den Artikel platzieren.

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

### Klimmzug (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rücken, Bauch

#### Ablauf

1. Hängen Sie den Artikel ordnungsgemäß in den Türrahmen.
2. Umgreifen Sie die Polster der geraden Stange (2) mit den Händen. Die Handinnenflächen zeigen dabei zu Ihnen.
3. Spannen Sie die Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Körper nach oben, sodass die Füße den Boden nicht mehr berühren.
5. Sobald sich der Kopf über der geraden Stange befindet, halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.
6. Senken Sie anschließend den Körper langsam wieder nach unten ohne jedoch den Boden zu berühren.

**Hinweis:** Winkeln Sie am besten die Beine an.

7. Lassen Sie sich hängen. Achten Sie darauf, die Arme nicht komplett durchzustrecken, um die Ellenbogengelenke zu schonen.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### Beinheben (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Rücken, Bauch, Gesäß, Oberschenkel

#### Ablauf

1. Hängen Sie den Artikel ordnungsgemäß in den Türrahmen.
2. Umgreifen Sie die Polster der gebogenen Stangen (4) mit den Händen.
3. Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Körper nach oben, sodass die Ober- und Unterarme einen 90°-Winkel bilden und die Füße den Boden nicht mehr berühren.
5. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie die gestreckten Beine auf Höhe der Hüfte. Achten Sie auf einen geraden Rücken.
6. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.
7. Senken Sie anschließend die Beine langsam wieder nach unten, ohne jedoch den Boden zu berühren.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### Liegestütz (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter, Brust, Bauch

#### Ablauf

1. Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Umgreifen Sie die Polster der gebogenen Stangen (4) mit den Händen.
3. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. Strecken Sie die Arme nicht ganz durch.
4. Strecken Sie den Körper durch, die Füße stehen auf den Zehenspitzen. Achten Sie darauf, dass der Körper eine gerade Linie mit dem Kopf bildet.
5. Senken Sie den Körper langsam und kontrolliert nach unten ab, bis sich der Oberkörper knapp über dem Artikel befindet. Der Oberkörper darf nicht den Boden berühren.
6. Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment.

- Drücken Sie sich anschließend wieder nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus.**

### **Rotierender Seitstütz (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Umgreifen Sie mit der linken Hand die Mitte der geraden Stange (2) und drehen Sie den Körper auf die Seite, sodass der linke Fuß unter dem rechten liegt.
- Strecken Sie den rechten Arm in die Höhe und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Achten Sie darauf, dass sich der Körper in Verlängerung des Kopfs befindet und eine gerade Linie bildet.
- Drehen Sie den Oberkörper und führen Sie den rechten Arm unter der linken Seite Ihres Oberkörpers durch.
- Halten Sie diese Position für einen kurzen Moment und führen Sie anschließend den rechten Arm wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie anschließend die Seite.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf einen geraden Körper.**

### **Beinschere (Abb. J)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Oberschenkel, Gesäß

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Legen Sie sich auf den Rücken vor den Artikel und umgreifen Sie die Endstangen (3) mit den Händen.
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie die Beine an. Bewegen Sie sie dabei wie bei einer Schere über Kreuz hin und her.

- Sobald die Beine einen 90°-Winkel erreicht haben, halten Sie sie für einen kurzen Moment in dieser Position. Die Scheren-Bewegung wird dabei nicht unterbrochen.

- Senken Sie die Beine in der Scheren-Bewegung wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie auf einen geraden Körper.**

### **Rumpfbeuge (Abb. K)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Oberschenkel

#### **Ablauf**

- Verkanten Sie den Artikel, wie in Abb. K gezeigt, im Türrahmen.
- Haken Sie die Füße mittig unter der geraden Stange (2) ein.
- Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden und winkeln Sie die Beine an.
- Spannen Sie die Bauch- und Rückenmuskulatur an.
- Strecken Sie die Arme nach vorn und kommen Sie langsam in eine sitzende Position. Die Arme führen seitlich an den aufgestellten Beinen vorbei.

**Hinweis:** Sie können die Arme auch hinter dem Kopf oder vor der Brust verschränken.

- Bleiben Sie einen kurzen Moment in der sitzenden Haltung und senken Sie anschließend den Oberkörper langsam ab. Achten Sie darauf, dass der Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### **Brücke (Abb. L)**

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, Bauch

#### **Ablauf**

- Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
- Legen Sie sich auf den Rücken vor den Artikel und stellen Sie die Füße auf die gebogenen Stangen (4). Die Beine sind angewinkelt.

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie die Hüfte, bis eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Knien entsteht. Die Arme bleiben ausgestreckt am Boden oder seitlich an den Oberschenkeln.
5. Halten Sie die Position für einen kurzen Moment und senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab, ohne den Boden zu berühren.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### Beugestütz (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Arm, Schulter

#### Ablauf

1. Stellen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken vor den Artikel und greifen Sie die gebogenen Stangen (4).
3. Halten Sie den Rücken bis zum Kopf gerade. Stellen Sie die Beine im 90°-Winkel auf.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Heben Sie den Oberkörper und das Gesäß nach oben, bis eine gerade Linie entsteht.
6. Halten Sie die Position für einen kurzen Moment und senken Sie anschließend die Hüfte wieder ab, ohne den Boden zu berühren.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie die Körperspannung und führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Achten Sie darauf, die Schultern unten zu halten.**

### Dehnen

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

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

### Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

### Hinweise zur Entsorgung



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

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





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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

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

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

IAN: 439939\_2304

**DE** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

Congratulations!

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

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

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

## Package contents/parts list (Fig. A)

- 1 x connecting bar (1)
- 1 x pole, straight (2)
- 2 x end bar, straight (3)
- 2 x pole, arched (4)
- 2 x screw, long (5)
- 2 x screw, medium (6)
- 4 x screw, short (7)
- 4 x nut (8)
- 4 x washer (9)
- 1 x spanner (10)
- 1 x hex key (11)
- 1 x fixings
  - 2 x bracket (12)
  - 4 x screw 35mm (13)
  - 4 x wall plug (14)
- 1 x instructions for use

## Technical data

For door frames measuring: 70–81 cm

Door frame depth: 12–17 cm

Frame thickness above the door: min. 2 cm

Dimensions: approx. 99 x 33 x 27 cm

(W x H x D)



Maximum load: 110 kg



Date of manufacture (month/year):  
08/2023

## Symbols and signal words used



General caution sign, serves to identify dangers and hazards (e.g. risks to life, danger of injury or crushing).



Mandatory symbol, instructs each user to carefully read through the instructions for use before use and to always make them available for all users.

**WARNING** This signal word indicates a hazard with a high risk level, which, if not avoided, can result in death or serious injury.

**CAUTION** This signal word indicates a hazard with a low risk level, which, if not avoided, can result in minor or moderate injury.

**ATTENTION** This signal word indicates possible risks of damage to property.

## Intended use


This product is an exercise device for mounting on door frames with a width of 70–81 cm.

The product is not suitable for professional or therapeutic exercising, and is only suitable for personal use.

## Safety information



### Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation
-  **Extra caution – risk of injury to children!**
- Children must not be allowed play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
  - Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
  - To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.

- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

### **Risk of injury!**

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product anymore if it is damaged.
- Place the product only on a level, non-slip surface.
- This product is designed for a maximum body weight of 110kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

### **Risk of injury when training!**

- Consult with your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability.  
Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.

- The product should only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a free area of at least 0.6m on all sides around the training area (Fig. N).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but avoid draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Check the suitability of the door frame.
- Before each use, check the product’s position in the door frame and the stability of the connecting bar.
- Do not use the product for other purposes.
- This product is not suitable for the attachment of moving parts, e.g. swings.
- Take care with floors that are susceptible to damage! Use a mat to protect the floor.
- Do not perform any exercises that involve hanging upside down.
- Do not swing on the product!
- Before each use, ensure all screw connections are tight.
- For mounting on door frames with a width of 70–81 cm.
- Each time before using the product when it is mounted, check the brackets are secure and ensure the product is in the correct position.
- Before each use, check the stability of the product with firm “pull” and “shake” movements.

### **Dangers due to wear and tear!**

- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!

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

## Assembly



### CAUTION Risk of injury!

Improper installation of the product can lead to injury.

- Check that all screw connections are tight and correctly placed before each use. If necessary, retighten the screws and nuts with the necessary tools.

1. Put the end rods (3) on the ends of the straight rod (2) and fix them with the short screws (7) (Fig. B). Use the hex key (11).

**Note:** make sure to use both outer screw holes.

2. Attach the curved rods (4) to the straight rod (2) as shown in Fig. C with the screws (5), washers (9) and nuts (8).
3. Place the connecting rod (1) between the two bent rods (4) and fix it (Fig. D).

## Attaching the product to the door frame



### CAUTION Risk of injury!

Improper installation of the product can lead to injury.

- Check that all screw connections are tight and correctly placed before each use. If necessary, retighten the screws and nuts with the necessary tools.
- Make sure that the product is hung and tilted correctly before using it.



### ATTENTION Risk of property damage!

Incorrect handling of the product may cause property damage.

- Unsuitable door frames can cause damage to the product or, conversely, damage to the door frame.

### Mounting the fixings (Fig. E)

Before mounting the product, check that the supplied fixings are suitable for your wall. Only use suitable mounting materials for wall mounting. Enquire at a specialist store if necessary.

1. Select a suitable position above the door frame.
2. Drill the necessary holes in the wall and insert the wall plugs (14) into them.
3. Attach the brackets (12) to the wall with the screws (13).

### Mounting on the door frame

1. Hang the product from the wall bracket as shown in Figure F.
2. The product's grips must be at an angle of approx. 90° to the wall (Fig. G).

**Note:** if the grips are pointing upwards due to the thickness of the wall, you need to adjust the screw connections (Fig. C/D).

3. Check that the product is firmly secured, with firm 'pull' and 'shake' movements.

## General exercise instructions

### Exercise tips

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

## General exercise plan

- Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.
- Pay attention to the following fundamentals:
- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

## Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

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

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.

4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

## Exercise suggestions



### CAUTION Risk of injury!

Unsafe use of the product can lead to injury.

- Check that all screw connections are tight and correctly placed before each use. If necessary, retighten the screws and nuts with the necessary tools.
- For training on the floor, place the product on a non-slip base.

Below are a selection of possible exercises.

### Pull-up (Fig. F)

Muscles used: arm, shoulder, back, abdominal

#### Sequence

1. Hang the product properly on the door frame.
2. Grasp the pads of the straight bar (2) with your hands. Keep the palms of your hands facing towards you.
3. Tense your back, abdominal and arm muscles.
4. Pull your body up so that the feet no longer touch the floor.
5. Once your head is above the straight bar, hold this position for a short moment.
6. Then slowly lower your body back down without touching the floor.

**Note:** it is best to angle the legs.

7. Let yourself hang. Be careful not to extend your arms completely to protect your elbow joints.
8. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner.**

### Leg lift (Fig. G)

Muscles used: arm, shoulder, back, abdominal, buttocks, thighs

#### Sequence

1. Hang the product properly on the door frame.
2. Grasp the pads of the bent bars (4) with your hands.

3. Tense your back and arm muscles.
4. Pull your body up so that the upper and lower arms form a 90° angle and your feet no longer touch the floor.
5. Tense your abdominal muscles and raise your stretched legs as high as your hips. Ensure that your back is straight.
6. Hold this position for a short moment.
7. Then slowly lower your legs back down without touching the floor.
8. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner.**

### **Press-ups (Fig. H)**

Muscles used: arm, shoulders, chest, abdominal

#### **Sequence**

1. Place the product on the floor.
2. Grasp the pads of the bent bars (4) with your hands.
3. Tense your arm muscles and pull your navel in. Do not stretch your arms out fully.
4. Stretch your body through with your feet on tiptoes. Make sure your body forms a straight line with your head while doing so.
5. Lower your body down slowly and in a controlled manner until your upper body is just above the product. The upper body must not touch the floor.
6. Hold this position for a short moment.
7. Then push yourself back up again.
8. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner.**

### **Rotating side support (Fig. I)**

Muscles used: stomach

#### **Sequence**

1. Place the product on the floor.
2. Grasp the centre of the straight bar (2) with your left hand and turn your body onto the side so that the left foot is under the right.
3. Stretch your right arm up and tense your abdominal muscles. Make sure that the body is in extension of the head and forms a straight line.

4. Turn your upper body and pass your right arm under the left side of your upper body.
5. Hold this position for a short moment and then return your right arm to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three exercise rounds and then change sides.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner. Ensure that your body is straight.**

### **Leg scissors (Fig. J)**

Muscles used: abdominal, thigh, buttock

#### **Sequence**

1. Place the product on the floor.
2. Lie on your back in front of the product and grasp the end bars (3) with your hands.
3. Tighten your abdominal muscles.
4. Raise your legs. Move them back and forth crosswise like scissors.
5. Once your legs have reached a 90° angle, hold them in this position for a short moment. The scissor movement is not interrupted.
6. Lower your legs again in the scissor movement.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner. Ensure that your body is straight.**

### **Core bend (Fig. K)**

Muscles used: abdominal, thigh

#### **Sequence**

1. Tilt the product in the door frame as shown in Fig. K.
2. Hook your feet centrally under the straight bar (2).
3. Lie on your back on the floor and bend your legs.
4. Tense your abdominal and back muscles.
5. Extend your arms forward and slowly come into a sitting position. Pass your arms at the sides of your extended legs.

**Note:** you can also fold your arms behind your head or in front of your chest.

6. Remain in the seated position for a short moment and then slowly lower your upper body. Make sure that your head always remains in extension of the spine.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner. Make sure you keep your shoulders down.**

### **Bridge (Fig. L)**

Muscles used: buttocks, abdominal

#### **Sequence**

1. Place the product on the floor.
2. Lie on your back in front of the product and place your feet on the bent rods (4). Your legs are bent.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Raise your hips until there is a straight line from the shoulders to the knees. The arms remain stretched out on the floor or at the sides of the thighs.
5. Hold the position for a short moment and then lower your hips again without touching the floor.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner. Make sure you keep your shoulders down.**

### **Bending support (Fig. M)**

Muscles used: arm, shoulder

#### **Sequence**

1. Place the product on the floor.
2. Sit in front of the product with your back to it and grip the curved bars (4).
3. Keep your back straight up to the head. Stand with your legs at a 90° angle.
4. Tense your arm muscles.
5. Raise the upper body and buttocks upwards until a straight line is formed.
6. Hold the position for a short moment and then lower your hips again without touching the floor.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: keep body tension and perform the exercise slowly and in a controlled manner. Make sure you keep your shoulders down.**

## **Stretching**

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

### **Neck muscles**

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

### **Arms and shoulders**

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

### **Leg muscles**

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

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

## **Storage, cleaning**

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

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

## Disposal



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



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

## Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

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

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

IAN: 439939\_2304

**(GB)** Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

**(IE)** Service Ireland  
Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)



Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)

- 1 barre de liaison (1)
- 1 barre, fixe (2)
- 2 barres terminales, droites (3)
- 2 barre, cintrées (4)
- 2 vis, longues (5)
- 2 vis, moyennes (6)
- 4 vis, courtes (7)
- 4 écrous (8)
- 4 rondelles (9)
- 1 clé de serrage (10)
- 1 clé hexagonale (11)
- 1 matériel de fixation
- 2 supports (12)
  - 4 vis 35 mm (13)
  - 4 chevilles (14)
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Pour les cadres de porte de : 70 - 81 cm  
Profondeur du chambranle : 12 - 17 cm  
Épaisseur du cadre au-dessus de la porte min. 2 cm  
Dimensions : env. 99 x 33 x 27 cm (l x h x p)



Charge maximale : 110 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
08/2023

## Pictogrammes et mots-clés utilisés



Avertissement général, sert à signaler les dangers et les risques (par ex. risque de mort, de blessure ou d'écrasement).



Signe d'obligation, indique que la notice d'utilisation doit être gardée à disposition de tous les utilisateurs et que ceux-ci doivent la lire attentivement avant l'utilisation.

**AVERTISSEMENT** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

**PRUDENCE** Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure minimale ou modérée.

**ATTENTION** Ce mot-clé désigne des risques potentiels de dommages matériels.

## Utilisation conforme à sa destination

Le présent article est un agrès de sport destiné à être monté dans un cadre de porte de largeur 70 - 81 cm.

Cet article ne convient pas pour une formation professionnelle ou thérapeutique et est destiné à un usage privé uniquement.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



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

- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet article. Avertissez en particulier les enfants du fait que cet article n'est pas un jouet.

- Méfiez-vous de l'instinct naturel du jeu et de la tendance à l'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de cet article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Cet article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

### **Risque de blessure !**

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Cet article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne grimpent pas sur l'article ou ne s'y hissent.
- Aucune modification ne doit être apportée à cet article !
- Utilisez cet article exclusivement en conformité avec la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser cet article.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est conçu pour un poids du corps maximal de 110 kg. N'utilisez pas cet article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas cet article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet 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.

### **Risque de blessure lors de l'entraînement !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas cet article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités du moment.  
Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Cet article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cet article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations, etc., et consultez immédiatement un docteur.
- Cet article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser cet article qu'une fois entièrement monté.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Vérifiez l'adéquation du cadre de la porte.
- Avant chaque utilisation, vérifiez la position dans le cadre de la porte et la stabilité de la barre de liaison.
- N'utilisez pas cet article à d'autres fins.
- Cet article ne convient pas pour le montage de pièces mobiles, par exemple des balançoires.

- Attention aux sols fragiles ! Utilisez un support pour protéger le sol.
- N'effectuez pas d'exercices la tête en bas.
- Ne vous balancez pas sur cet article !
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que toutes les fixations à vis sont fermement serrées.
- Pour montage dans des cadres de porte de largeur 70 - 81 cm.
- Avant chaque utilisation de l'article monté, vérifiez la fixation des supports et la position correcte de l'article.
- Avant chaque utilisation, vérifiez à nouveau la solidité en effectuant des « tractions » et des « secousses » fortes sur l'article.

### **Dangers dus à l'usure !**

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. Cet article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de cet article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez cet article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser cet article s'il est endommagé.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez cet article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non appropriés de cet article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

## Montage

### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Un montage incorrect de cet article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.

1. Enfoncez les barres terminales (3) dans les extrémités de la barre fixe (2) et fixez-les à l'aide des vis courtes (7) (fig. B). Utilisez pour ce faire la clé hexagonale (11).

**Remarque :** veillez à bien vous servir des deux trous filetés extérieurs.

2. Fixez les barres cintrées (4) à la barre fixe (2), comme indiqué sur la fig. C, à l'aide des vis (5), des rondelles (9) et des écrous (8).
3. Placez la barre de liaison (1) entre les deux barres cintrées (4) et fixez-la (fig. D).

## Fixation de l'article au cadre de porte

### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Un montage incorrect de cet article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.
- Veillez à un bon accrochage et à une bonne mise à niveau de l'article avant de l'utiliser.

### **ATTENTION** **Risque de dommages matériels !**

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Des cadres de porte non appropriés peuvent endommager l'article ou à l'inverse subir des dommages.

## Matériel de fixation pour le montage (Fig. E)

Avant de fixer l'article, vérifiez si le matériel de fixation fourni est adapté à votre mur. N'utilisez que du matériel de montage approprié pour le montage mural. Si nécessaire, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.

1. Choisissez un emplacement approprié au-dessus du cadre de la porte.
2. Percez les trous dans le mur en conséquence et insérez les chevilles (14).
3. Fixez les supports (12) au mur à l'aide des vis (13).

## Montage sur le cadre de porte

1. Accrochez l'article au support mural comme indiqué sur la figure F.

2. Les poignées de l'article doivent former un angle d'environ 90° avec la paroi de la porte (Fig. G).

**Remarque :** si les poignées sont orientées vers le haut en raison de l'épaisseur du mur, vous devez modifier le raccord à vis (Fig. C/D).

3. Vérifiez l'étanchéité de l'article en effectuant des « tractions » et des « secousses » fortes.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

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

### Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Chauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

## Muscles du cou

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

## Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Étirez les 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 jusqu'à une position où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices



### **PRUDENCE** **Risque de blessure !**

Une utilisation incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Vérifiez avant chaque utilisation que tous les éléments de fixation sont correctement montés et serrés. Resserrez le cas échéant les vis et écrous au moyen des outils nécessaires.
- Pour un entraînement au sol, utilisez un tapis antidérapant sur lequel vous placerez l'article.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

### **Traction (fig. F)**

Muscles sollicités : bras, épaules, bas du dos, abdomen

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article correctement au cadre de porte.
2. Saisissez les rembourrages de la barre fixe (2) avec les mains. La paume des mains vous faisant face.
3. Contractez vos muscles dorsaux, abdominaux et les muscles des bras.
4. Tirez votre corps vers le haut de manière que vos pieds ne touchent plus le sol.
5. Dès que votre tête se trouve au-dessus de la barre fixe, maintenez cette position pendant un bref instant.
6. Ensuite rabaissez lentement le corps sans toutefois aller toucher le sol.

**Remarque :** le mieux est de replier les jambes.

7. Restez pendu(e). Veillez à ne pas étendre complètement les bras, afin de ménager les articulations des coudes.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Levé de jambes (fig. G)**

Muscles sollicités : bras, épaules, dos, abdomen, fessiers, cuisses

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article correctement au cadre de porte.
2. Saisissez les rembourrages des barre cintrées (4) avec les mains.
3. Contractez vos muscles dorsaux et ceux des bras.
4. Tirez votre corps vers le haut de manière que les bras forment un angle de 90° avec les avant-bras et que vos pieds ne touchent plus le sol.
5. Contractez vos abdominaux et levez vos jambes allongées à hauteur de la hanche. Veillez à maintenir le dos plat.
6. Maintenez cette position pendant un bref instant.
7. Ensuite rabaissez lentement les jambes sans toutefois aller toucher le sol.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Pompes (fig. H)**

Muscles sollicités : bras, épaules, torse, abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Saisissez les rembourrages des barre cintrées (4) avec les mains.
3. Contractez les muscles des bras et rentrez le nombril. N'étendez pas complètement les bras.
4. Tendez votre corps, les pieds reposant sur les orteils. Veillez à ce que votre corps soit aligné avec votre tête.
5. Abaissez lentement le corps de manière contrôlée, jusqu'à ce que le haut du corps se trouve légèrement au-dessus de l'agrès. Le haut du corps ne doit pas être en contact avec le sol.
6. Maintenez cette position pendant un bref instant.
7. Repoussez-vous ensuite de nouveau vers le haut.
8. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée.**

### **Appui latéral en rotation (fig. I)**

Muscles sollicités : abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Saisissez le milieu de la barre fixe (2) avec la main gauche et faites tourner votre corps sur le côté de manière que votre pied gauche se trouve sous votre pied droit.
3. Tendez les bras droit vers le haut et contractez vos abdominaux. Veillez à ce que votre corps se trouve dans le prolongement de votre tête et soit aligné avec celle-ci.
4. Tournez le haut du corps et amenez le bras droit sous le côté gauche du haut du corps.
5. Maintenez cette position pendant un bref instant, après quoi ramenez le bras droit à sa position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries et changez ensuite de côté.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Veillez à ce que votre corps soit bien droit.**

### **Ciseau de jambes (fig. J)**

Muscles sollicités : abdomen, cuisses et fessiers

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Mettez-vous sur le dos devant l'agrès et saisissez les barres terminales (3) avec les mains.
3. Contractez les muscles abdominaux.
4. Levez les jambes. Faites-leur effectuer des mouvements croisés de ciseaux.
5. Maintenez cette position pendant un bref instant. Dès que les jambes ont atteint un angle de 90°, maintenez-les pendant un bref instant dans cette position. Cela sans interrompre le mouvement de ciseau.
6. Rabaissez les jambes tout en maintenant le mouvement de ciseau.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Veillez à ce que votre corps soit bien droit.**

### **Flexion du buste (fig. K)**

Muscles sollicités : abdomen, cuisses

#### **Déroulement**

1. Fixez l'article comme représenté en fig. K.
  2. Accrochez vos pieds au milieu de la barre fixe (2).
  3. Couchez-vous dos au sol et repliez les jambes.
  4. Contractez les muscles abdominaux et dorsaux.
  5. Étirez les bras vers l'avant et mettez-vous lentement en position assise. Les bras passent le long des jambes relevées.
6. Maintenez la position un court moment en position assise, puis rabaissez lentement le haut du corps. Veillez à ce que la tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Le pont (fig. L)**

Muscles sollicités : fessiers, abdomen

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Mettez-vous sur le dos devant l'article et mettez les pieds sur les barres cintrées (4). Les jambes sont repliées.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Soulevez la hanche jusqu'à former une ligne droite depuis les épaules jusqu'aux genoux. Les bras restent étendus au sol ou le long des cuisses.
5. Maintenez cette position un court instant puis rabaissez la hanche, sans toucher le sol.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Flexion des bras (fig. M)**

Muscles sollicités : bras, épaules

#### **Déroulement**

1. Placez l'agrès au sol.
2. Asseyez-vous en tournant le dos à l'agrès et saisissez les barres cintrées (4).
3. Maintenez le dos droit jusqu'à la tête. Repliez les jambes à 90°.
4. Contractez les muscles des bras.
5. Relevez le haut du corps et le postérieur jusqu'à être droit.
6. Maintenez cette position un court instant puis rabaissez la hanche, sans toucher le sol.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : maintenez la contraction du corps et effectuez l'exercice lentement et de manière contrôlée. Remarque : veillez à garder les épaules vers le bas.**

### **Étirements**

Prenez suffisamment de temps pour faire des étirements après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

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

## Muscles du cou

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

## Bras et épaules

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

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

## Stockage, nettoyage

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

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

## Mise au rebut



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



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



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

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

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

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

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

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

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

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

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

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

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;

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

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

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

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

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

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

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

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

IAN : 439939\_2304

**FR** Service France  
Tel. : 0800 919 270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**BE** Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

\* n'est valable que pour la France



Gefeliciteerd!

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



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

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

## Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 x verbindingstang (1)
- 1 x stang, recht (2)
- 2 x eindstang, recht (3)
- 2 x stang, gebogen (4)
- 2 x schroef, lang (5)
- 2 x schroef, middellang (6)
- 4 x schroef, kort (7)
- 4 x moer (8)
- 4 x sluitring (9)
- 1 x moersleutel (10)
- 1 x binnenzeskantsleutel (11)
- 1 x bevestigingsmateriaal
  - 2 x houder (12)
  - 4 x schroef 35 mm (13)
  - 4 x plug (14)
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Voor deurkozijnen van: 70 - 81 cm  
Deurpostdiepte: 12 - 17 cm  
Kozijndikte boven de deur: min. 2 cm  
Afmetingen: ca. 99 x 33 x 27 cm (b x h x d)



Maximale belasting: 110 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2023

## Gebruikte symbolen en signaalwoorden



Algemene waarschuwing, dient voor het markeren van gevaren en bedreigingen (bijv. levens-, letsel- of beknellingsgevaar).



Gebod, wijst elke gebruiker erop dat deze voor gebruik de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door moet lezen en altijd aan alle gebruikers ter beschikking moet stellen.

**WAARSCHUWING** Dit signaalwoord duidt op groot gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

**PAS OP** Dit signaalwoord duidt op beperkt gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot licht tot matig letsel.

**LET OP** Dit signaalwoord duidt op mogelijke risico's van materiële schade.

## Beoogd gebruik

Dit artikel is een sportartikel en kan worden gemonteerd aan een deurkozijn met een breedte van 70 - 81 cm.

Het artikel is niet geschikt voor professionele of therapeutische training en alleen bestemd voor particulier gebruik.

## Veiligheidstips



### Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



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

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

### **Kans op lichamelijk letsel!**

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat er geen personen, in het bijzonder kinderen, of dieren op het artikel klimmen of zich eraan omhoogtrekken.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgescreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 110 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- 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.

### **Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!**

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.  
Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. N).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Controleer of het deurkozijn geschikt is.
- Controleer voor elk gebruik of de positie in het deurkozijn en de verbindingstang voldoende stabiliteit bieden.

- Gebruik het artikel niet voor andere doelen.
- Dit artikel is niet geschikt voor de bevestiging van bewegende onderdelen zoals schommels.
- Let op bij kwetsbare vloeren! Gebruik een mat om de vloer te beschermen.
- Voer geen oefeningen uit waarbij het hoofd naar beneden is gericht.
- Ga niet aan het artikel slingeren!
- Controleer voor elk gebruik of alle schroeven goed zijn vastgedraaid.
- Het artikel is geschikt voor montage aan een deurkozijn met een breedte van 70 - 81 cm.
- Voor elk gebruik van het gemonteerde artikel dienen de bevestiging van de houders en de juiste positie van het artikel te worden gecontroleerd.
- Controleer voor elk gebruik opnieuw de stabiliteit van het artikel door er flink aan te trekken en te schudden.

### **Gevaaren als gevolg van slijtage!**

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

## Montage

### **PAS OP** **Kans op lichamelijk letsel!**

Een onjuiste montage van het artikel kan leiden tot letsel.

- Controleer voor elk gebruik of alle schroeven stevig vastzitten en correct zijn aangedraaid. Draai de schroeven en moeren zo nodig opnieuw vast met daarvoor geschikt gereedschap.

1. Plaats de eindstangen (3) op de uiteinden van de rechte stang (2) en bevestig deze met de korte schroeven (7) (afb. B). Gebruik hiervoor de binnenzeskantsleutel (11).

**Aanwijzing:** let erop dat u de beide buitenste schroefgaten gebruikt.

2. Bevestig de gebogen stangen (4) aan de rechte stang (2) met de schroeven (5), sluitringen (9) en moeren (8), zoals getoond in afb. C.
3. Plaats de verbindingstang (1) tussen de beide gebogen stangen (4) en bevestig deze (afb. D).

## Artikel aan het deurkozijn bevestigen

### **PAS OP** **Kans op lichamelijk letsel!**

Een onjuiste montage van het artikel kan leiden tot letsel.

- Controleer voor elk gebruik of alle schroeven stevig vastzitten en correct zijn aangedraaid. Draai de schroeven en moeren zo nodig opnieuw vast met daarvoor geschikt gereedschap.
- Let erop dat het artikel correct wordt opgehangen en vastgeklemd, voordat u het gebruikt.

### **LET OP** **Gevaar van materiële schade!**

Onjuist gebruik van het artikel kan tot materiële schade leiden.

- Ongeschikte deurkozijnen kunnen tot beschadigingen aan het artikel leiden. Omgekeerd kan de bevestiging van het artikel hieraan tot beschadigingen aan het deurkozijn leiden.

## Montage bevestigingsmateriaal (afb. E)

Controleer voordat u het artikel bevestigt of het meegeleverde bevestigingsmateriaal geschikt is voor uw wand. Gebruik voor de wandmontage alleen geschikt montage materiaal. Informeer zo nodig in een vakhandel.

1. Kies een geschikte plaats boven het deurkozijn uit.

2. Boor overeenkomstig de gaten in de wand en steek er de pluggen (14) in.
3. Maak de houders (12) met de schroeven (13) vast aan de wand.

### **Montage aan het deurkozijn**

1. Hang het artikel aan de wandhouders zoals getoond in afbeelding F.
2. De handgrepen van het artikel moeten zich in een hoek van ca. 90° ten opzichte van de deurwand bevinden (afb. G).

**Aanwijzing:** als de handgrepen door de wanddikte naar boven wijzen, moet u de schroefverbinding aanpassen (afb. C/D).

3. Controleer of het artikel goed vastzit door er flink aan te trekken en te schudden.

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- 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. 12 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 het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

### **Armen en schouders**

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

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

### **Beenspieren**

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

## Voorbeeldoefeningen



### PAS OP

### Kans op lichamelijk letsel!

Een onveilig gebruik van het artikel kan leiden tot letsel.

- Controleer voor elk gebruik of alle schroeven stevig vastzitten en correct zijn aangedraaid. Draai de schroeven en moeren zo nodig opnieuw vast met daarvoor geschikt gereedschap.
- Gebruik voor de training op de vloer een antislipmat waarop u het artikel plaatst.

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

### Pull-ups (afb. F)

Spieren die worden belast: arm, schouder, rug, buik

#### Verloop

1. Hang het artikel zoals voorgeschreven op aan het deurkozijn.
2. Pak met de handen de bekledingen van de rechte stang (2) vast. De handpalmen wijzen hierbij naar u.
3. Span uw rug-, buik- en armspieren aan.
4. Trek uw lichaam omhoog zodat uw voeten de vloer niet meer aanraken.
5. Zodra het hoofd zich boven de rechte stang bevindt, houdt u deze positie kort vast.
6. Laat vervolgens uw lichaam langzaam weer naar beneden zakken, maar raak de vloer niet aan.

**Aanwijzing:** u kunt het best uw benen buigen.

7. Ga hangen. Let erop dat u uw armen niet helemaal strekt om uw ellebooggewrichten te ontzien.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.**

### Benen optillen (afb. G)

Spieren die worden belast: arm, schouder, rug, buik, billen, bovenbeen

#### Verloop

1. Hang het artikel zoals voorgeschreven op aan het deurkozijn.

2. Pak met de handen de bekledingen van de gebogen stangen (4) vast.
3. Span uw rug- en armspieren aan.
4. Trek uw lichaam omhoog zodat uw boven- en onderarmen een hoek van 90° vormen en uw voeten de vloer niet meer aanraken.
5. Span uw buikspieren aan en til uw gestrekte benen op tot ter hoogte van uw heupen. Let erop dat uw rug recht is.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Laat vervolgens uw benen langzaam weer naar beneden zakken, maar raak de vloer niet aan.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.**

### Push-ups (afb. H)

Spieren die worden belast: arm, schouder, borst, buik

#### Verloop

1. Plaats het artikel op de vloer.
2. Pak met de handen de bekledingen van de gebogen stangen (4) vast.
3. Span uw armspieren aan en trek uw navel in. Strek uw armen niet helemaal.
4. Strek uw lichaam en steun op uw tenen. Let erop dat uw lichaam een rechte lijn met het hoofd vormt.
5. Laat uw lichaam langzaam en gecontroleerd naar beneden zakken, totdat uw bovenlichaam zich net boven het artikel bevindt. Uw bovenlichaam mag de vloer niet aanraken.
6. Houd deze positie kort vast.
7. Duw uzelf vervolgens weer omhoog.
8. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.**

### Zijwaartse plank met rotatie (afb. I)

Spieren die worden belast: buik

#### Verloop

1. Plaats het artikel op de vloer.
2. Pak met de linkerhand het midden van de rechte stang (2) vast en draai uw lichaam opzij, zodat uw linker- onder de rechtervoet ligt.

3. Strek uw rechterarm omhoog en span uw buikspieren aan. Let erop dat uw lichaam zich in het verlengde van het hoofd bevindt en een rechte lijn vormt.
4. Draai uw bovenlichaam en ga met uw rechterarm onder de linkerszij van uw bovenlichaam door.
5. Houd deze positie kort vast en ga vervolgens met uw rechterarm terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen en wissel vervolgens naar uw andere zijde.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let erop dat uw lichaam recht is.**

### **Beenschaar (afb. J)**

Spiere die worden belast: buik, bovenbeen, billen

#### **Verloop**

1. Plaats het artikel op de vloer.
2. Ga op uw rug voor het artikel liggen en pak met de handen de eindstangen (3) vast.
3. Span uw buikspieren aan.
4. Til uw benen op. Beweeg ze hierbij als bij een schaar kruislings heen en weer.
5. Zodra de benen een hoek van 90° hebben bereikt, houdt u deze positie kort vast. De schaarbeweging wordt hierbij niet onderbroken.
6. Laat uw benen in de schaarbeweging terugzakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let erop dat uw lichaam recht is.**

### **Sit-ups (afb. K)**

Spiere die worden belast: buik, bovenbeen

#### **Verloop**

1. Klem het artikel in het deurkozijn vast zoals getoond in afb. K.
2. Haak uw voeten in het midden onder de rechte stang (2).
3. Ga op uw rug op de vloer liggen en buig uw benen.
4. Span uw buik- en rugspieren aan.

5. Strek uw armen naar voren en ga langzaam naar een zittende houding. Uw armen gaan zijdelings voorbij de geplaatste benen.

**Aanwijzing:** u kunt uw armen ook achter het hoofd of voor de borst in of over elkaar slaan.

6. Houd de zittende houding kort vast en laat vervolgens uw bovenlichaam langzaam zakken. Let erop dat het hoofd altijd in het verlengde van de wervelkolom blijft staan.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let erop dat u uw schouders naar beneden houdt.**

### **Brug (afb. L)**

Spiere die worden belast: billen, buik

#### **Verloop**

1. Plaats het artikel op de vloer.
2. Ga op uw rug voor het artikel liggen en plaats uw voeten op de gebogen stangen (4). Uw benen zijn gebogen.
3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Til de heupen op totdat er vanaf de schouders tot en met de knieën een rechte lijn ontstaat. De armen blijven gestrekt op de vloer liggen of houdt u zijdelings tegen de bovenbenen.
5. Houd deze positie kort vast en laat vervolgens de heupen weer zakken, maar raak de vloer niet aan.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let erop dat u uw schouders naar beneden houdt.**

### **Dips (afb. M)**

Spiere die worden belast: arm, schouder

#### **Verloop**

1. Plaats het artikel op de vloer.
2. Ga met uw rug naar het artikel zitten en pak de gebogen stangen (4) vast.
3. Houd uw rug tot aan het hoofd recht. Buig uw benen in een hoek van 90°.
4. Span uw armspiere aan.
5. Til uw bovenlichaam en billen op totdat er een rechte lijn ontstaat.

6. Houd deze positie kort vast en laat vervolgens de heupen weer zakken, maar raak de vloer niet aan.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd de lichaamsspanning vast en voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit. Let erop dat u uw schouders naar beneden houdt.**

## Rekken

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

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

## Nekspieren

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

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

## Afvalverwerking



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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

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

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

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

IAN: 439939\_2304

**BE** Service België  
Tel.: 0800 12089  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 0800 0249630  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)



Gratulujemy!

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



**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)

- 1 x drążek łączący (1)
- 1 x drążek, prosty (2)
- 2 x drążek końcowy, prosty (3)
- 2 x drążek, zagięty (4)
- 2 x długa śruba (5)
- 2 x średnia śruba (6)
- 4 x krótka śruba (7)
- 4 x nakrętka (8)
- 4 x podkładka (9)
- 1 x klucz płaski (10)
- 1 x klucz sześciokątny (11)
- 1 x materiały mocujące
  - 2 x uchwyt mocujący (12)
  - 4 x śruba 35 mm (13)
  - 4 x kołek rozporowy (14)
- 1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne

- Do ościeżnic drzwiowych o szerokości: 70–81 cm
- Głębokość ościeżnicy: 12–17 cm
- Grubość ościeżnicy nad drzwiami: min. 2 cm
- Wymiary: ok. 99 x 33 x 27 cm (szer. x wys. x gł.)



Maksymalne obciążenie: 110 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
08/2023

## Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze



Ogólny znak ostrzegawczy, służy do identyfikacji zagrożeń i niebezpieczeństw (np. zagrożeń dla życia, obrażeń ciała lub niebezpieczeństw zgniecenia).



Ogólny znak nakazu, informuje każdego użytkownika o dokładnym zapoznaniu się z instrukcją użytkowania przed rozpoczęciem użytkowania oraz o konieczności jej stałego przechowywania w miejscu dostępnym dla wszystkich użytkowników.

**OSTRZEŻENIE** To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o wysokim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń.

**OSTROŻNIE** To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o niskim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może spowodować lekkie lub umiarkowane obrażenia.

**UWAGA** To hasło ostrzegawcze wskazuje na możliwe ryzyko uszkodzenia mienia.

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten jest urządzeniem sportowym przeznaczonym do montażu w ościeżnicy drzwi o szerokości 70–81 cm.

Produkt nie nadaje się ani do treningu profesjonalnego ani terapeutycznego i jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego.

## Wskazówki bezpieczeństwa



### Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



### Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instyngt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Upewnić się, że osoby, a zwłaszcza dzieci, a także zwierzęta, nie wspinają się na produkt ani nie podciągają z jego użyciem.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Ustawiać produkt wyłącznie na równym i nieśliskim podłożu.
- Niniejszy produkt jest przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze ciała 110 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przy użyciu tego produktu jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. N).
- Trenować tylko na płaskim i niepoślizgającym na poślizg podłożu.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Sprawdzić, czy ościeżnica jest odpowiednia do montażu urządzenia.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić umiejscowienie sprzętu w ościeżnicy oraz stabilność drążka łączącego.
- Nie wolno używać produktu do innych celów.
- Produkt nie nadaje się do montażu ruchomych części, np. huśtawek.
- Uwaga na delikatne podłogi! Użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.
- Nie należy wykonywać ćwiczeń z głową zwisającą w dół.
- Nie wolno huścić się przy użyciu niniejszego produktu.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że wszystkie połączenia śrubowe są mocno dokręcone.
- Do montażu w ościeżnicy drzwiowej o szerokości 70–81 cm.
- Przed każdym użyciem zamontowanego produktu należy sprawdzić zamocowanie uchwytów i jego prawidłowe położenie.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność mocowania poprzez zdecydowane „pociągnięcie” i „potrząśnięcie” produktu.

### **Zagrożenia spowodowane użyciem!**

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

## Montaż



### **OSTROŻNIE** **Niebezpieczeństwo** **odniesienia obrażeń!**

Niewłaściwy montaż produktu może spowodować obrażenia ciała.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia śrubowe są szczelne i prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby ponownie dokręcić śruby i nakrętki za pomocą niezbędnych narzędzi.

1. Założyć drążki końcowe (3) na końce drążka prostego (2) i zamocować je za pomocą krótkich śrub (7) (rys. B). Użyć w tym celu klucza sześciokątnego (11).

**Wskazówka:** upewnić się, że używane są dwa zewnętrzne otwory na śruby.

2. Przymocować zagięte drążki (4) do drążka prostego (2), jak pokazano na rys. C, za pomocą śrub (5), podkładek (9) i nakrętek (8).
3. Umieścić drążek łączący (1) pomiędzy dwoma zagiętymi drążkami (4) i zamocować go (rys. D).

## Montaż produktu na ościeżnicy



### **OSTROŻNIE** **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

Niewłaściwy montaż produktu może spowodować obrażenia ciała.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia śrubowe są szczelne i prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby ponownie dokręcić śruby i nakrętki za pomocą niezbędnych narzędzi.
- Przed użyciem należy upewnić się, że produkt jest prawidłowo zawieszony i przechylony.



### **UWAGA** **Niebezpieczeństwo szkód rzeczowych!**

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować szkody rzeczowe.

- Nieodpowiednie ościeżnice mogą spowodować uszkodzenie produktu lub odwrotnie – uszkodzenie ościeżnicy.

## Montaż elementów mocujących (rys. E)

Przed przymocowaniem produktu należy sprawdzić, czy dostarczony materiał montażowy jest odpowiedni do danej ściany. Do montażu na ścianie używać tylko odpowiednich materiałów montażowych. W razie potrzeby zasięgnąć rady specjalisty.

1. Wybrać odpowiednie miejsce nad ościeżnicą drzwi.
2. Wywiercić odpowiednio otwory w ścianie i włożyć kołki rozporowe (14).
3. Zamontować uchwyty mocujące (12) na ścianie przy pomocy śrub (13).

## Montaż w ościeżnicy drzwi

1. Zawiesić produkt na uchwycie ściennym, jak pokazano na rysunku F.
2. Uchwyty produktu muszą być ustawione pod kątem ok. 90° do ściany z drzwiami (rys. G).

**Wskazówka:** jeśli ze względu na grubość ściany uchwyty skierowane są ku górze, należy zmienić połączenie śrubowe (rys. C/D).

3. Sprawdzić zamocowanie produktu poprzez zdecydowane ruchy pociągnięcia i potrząśnięcie.

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

### Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- 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 potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.
- Należy przestrzegać następujących zasad:
  - Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 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 znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
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. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem 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. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

## Propozycje ćwiczeń



### OSTROŻNIE Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Niewłaściwe użytkowanie produktu może spowodować obrażenia ciała.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia śrubowe są szczelne i prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby ponownie dokręcić śruby i nakrętki za pomocą niezbędnych narzędzi.
- Do treningu na podłodze używać maty antypoślizgowej, na której należy umieścić produkt.

Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

### Podciąganie (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: rąk, barków, pleców, brzucha

#### Przebieg

1. Powiesić produkt prawidłowo w ościeżnicy.
2. Chwycić dłońmi wyściółkę prostego drążka (2). Dłonie skierować przy tym w swoją stronę.
3. Napiąć mięśnie pleców, brzucha i ramion.
4. Podciągnąć się do góry tak, aby stopy nie dotykały już podłogi.
5. Gdy głowa znajdzie się nad prostym drążkiem, utrzymać tę pozycję przez krótką chwilę.
6. Następnie powoli opuścić się z powrotem w dół, nie dotykając podłogi.

**Wskazówka:** najlepiej jest ugiąć nogi pod kątem.

7. Utrzymać się w podciągnięciu. Uważać, aby nie przeciążyć ramion, aby chronić stawy łokciowe.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.**

### Unoszenie nóg (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: rąk, barków, pleców, brzucha, pośladków, ud

#### Przebieg

1. Powiesić produkt prawidłowo w ościeżnicy.
2. Chwycić dłońmi wyściółkę zagiętego drążka (4).

3. Napiąć mięśnie pleców i ramion.
4. Podciągnąć się do góry tak, aby ramiona i przedramiona utworzyły kąt  $90^\circ$ , a stopy nie dotykały już podłogi.
5. Napiąć mięśnie brzucha i podnieść rozprostowane nogi do poziomu bioder. Zwrócić uwagę, aby plecy były wyprostowane.
6. Utrzymać tę pozycję przez krótką chwilę.
7. Następnie powoli opuścić nogi z powrotem w dół, nie dotykając podłogi.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.**

### **Pompki (rys. H)**

Oddziaływanie na mięśnie: ramion, barków, klatki piersiowej, brzucha

#### **Przebieg**

1. Postawić produkt na podłodze.
2. Chwycić dłońmi wyściółkę zagiętego drążka (4).
3. Napiąć mięśnie ramion i wciągnąć brzuch. Nie prostować ramion do końca.
4. Rozprostować się ze stopami na palcach. Upewnić się, że ciało tworzy linię prostą z głową.
5. Opuścić ciało w dół powoli i w sposób kontrolowany, aż górna część ciała znajdzie się tuż nad produktem. Górna część ciała nie może dotykać podłogi.
6. Utrzymać tę pozycję przez krótką chwilę.
7. Następnie ponownie odepchnąć się w górę.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany.**

### **Podpór bokiem z obrotem (rys. I)**

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha

#### **Przebieg**

1. Postawić produkt na podłodze.
2. Chwycić lewą ręką środek prostego drążka (2) i obrócić ciało na bok tak, aby lewa stopa znalazła się pod prawą.
3. Wyciągnąć prawe ramię do góry i napiąć mięśnie brzucha. Upewnić się, że ciało znajduje się w przedłużeniu głowy i tworzy linię prostą.

4. Obrócić górną część ciała i przełożyć prawe ramię pod lewą stroną górnej części ciała.
5. Utrzymać tę pozycję przez krótką chwilę, a następnie wrócić prawym ramieniem do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń, a następnie zmienić stronę.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany. Zwrócić uwagę, aby ciało było wyprostowane.**

### **Nożyce (rys. J)**

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha, ud, pośladków

#### **Przebieg**

1. Postawić produkt na podłodze.
2. Położyć się na plecach przed produktem i chwycić rękami drążki końcowe (3).
3. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Podnieść nogi. Poruszać nogami w przód i w tył na krzyż jak nożycami.
5. Gdy nogi są ustawione pod kątem  $90^\circ$ , utrzymać je w tej pozycji przez krótką chwilę. Należy przy tym kontynuować ruch nożyc.
6. Ponownie opuść nogi w ruchu nożycowym.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany. Zwrócić uwagę, aby ciało było wyprostowane.**

### **Opad (rys. K)**

Oddziaływanie na mięśnie: brzucha, ud

#### **Przebieg**

1. Zamocować produkt w ościeżnicy, jak pokazano na rys. K.
2. Zaczepić stopy centralnie pod drążkiem prostym (2).
3. Położyć się na plecach na podłodze i ugiąć nogi.
4. Napiąć mięśnie brzucha i pleców.
5. Wyciągnąć ramiona do przodu i powoli przejść do pozycji siedzącej. Ramiona przechodzą po bokach wyprostowanych nóg.

**Wskazówka:** można również skrzyżować ręce za głową lub przed klatką piersiową.

6. Utrzymać pozycję przez chwilę, a następnie powoli opuścić górną część ciała. Zwracać uwagę, aby głowa cały czas pozostawała na przedłużeniu kręgosłupa.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany. Upewnić się, że barki są skierowane w dół.**

### **Mostek (rys. L)**

Oddziaływanie na mięśnie: pośladków, brzucha

#### **Przebieg**

1. Postawić produkt na podłodze.
2. Położyć się na plecach przed produktem i umieścić stopy na zagiętych drążkach (4). Nogi są ugięte.
3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Unieść biodra, aż powstanie linia prosta od ramion do kolan. Ramiona pozostają wyciągnięte na podłodze lub po bokach ud.
5. Utrzymać pozycję przez krótką chwilę, a następnie ponownie opuścić biodra, nie dotykając podłogi.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany. Upewnić się, że barki są skierowane w dół.**

### **Pompki na poręczach (rys. M)**

Oddziaływanie na mięśnie: ramion, barków

#### **Przebieg**

1. Postawić produkt na podłodze.
2. Usiąść tyłem do produktu i chwycić za zagięte drążki (4).
3. Trzymać plecy prosto aż do głowy. Stać z nogami rozstawionymi pod kątem 90°.
4. Napiąć mięśnie ramion.
5. Unieść górną część ciała i pośladki do góry, aż powstanie linia prosta.
6. Utrzymać pozycję przez krótką chwilę, a następnie ponownie opuścić biodra, nie dotykając podłogi.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Ważne: utrzymać napięcie ciała i wykonywać ćwiczenie powoli i w sposób kontrolowany. Upewnić się, że barki są skierowane w dół.**

## **Rozciąganie**

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

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

### **Mięśnie karku**

1. Stać w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągając dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.
3. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

### **Ręce i barki**

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

### **Mięśnie nóg**

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

**Ważne: pamiętać, aby 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.

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

## Uwagi odnośnie recyklingu



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



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

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


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

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

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

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

IAN: 439939\_2304

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



Srdečně blahopřejeme!

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

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

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

## **Obsah balení/seznam dílů (obr. A)**

- 1 x spojovací tyč (1)
- 1 x tyč, rovná (2)
- 2 x koncová tyč, rovná (3)
- 2 x tyč, zahnutá (4)
- 2 x šroub, dlouhý (5)
- 2 x šroub, střední (6)
- 4 x šroub, krátký (7)
- 4 x šroubová matice (8)
- 4 x podložka (9)
- 1 x klíč na šrouby (10)
- 1 x šestihranný klíč (11)
- 1 x upevňovací materiál
  - 2 x držák (12)
  - 4 x šroub 35 mm (13)
  - 4 x hmoždinka (14)
- 1 x návod k použití

## **Technické údaje**

Pro dveřní rámy: 70–81 cm  
Hloubka zárubní: 12–17 cm  
Tloušťka rámu nad dveřmi: min. 2 cm  
Rozměry: cca 99 x 33 x 27 cm (š x v x h)



Maximální zatížení: 110 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
08/2023

## **Použité symboly a signální slova**



Všeobecný výstražný symbol, slouží k označení nebezpečí a ohrožení (např. ohrožení života, riziko poranění nebo pohmoždění).



Příkazový symbol upozorňuje každého uživatele na to, aby se před použitím pečlivě přečetl návod k použití a všem uživatelům jej vždy dal k dispozici.

**VÝSTRAHA** Signální slovo označuje ohrožení vysokého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek smrt nebo závažné poranění.

**UPOZORNĚNÍ** Signální slovo označuje ohrožení nízkého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek mírně nebo středně závažné poranění.

**POZOR** Signální slovo označuje možné nebezpečí věcných škod.

## **Použití dle určení**

Výrobek je sportovní náčiní k montáži na dveřní rám se šířkou 70–81 cm.

Výrobek není vhodný pro profesionální nebo terapeutický trénink a je určen jen pro soukromé použití.

## **Bezpečnostní pokyny**



### **Nebezpečí ohrožení života!**

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí zalknutí. Nebezpečí udušení.



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

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhýbejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a údržbu provádějí dospělí bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

### **Nebezpečí poranění!**

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se přístrojem hrát.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, obzvláště děti, a rovněž zvířata, na výrobek nelezly nebo se s jeho pomocí nezdvíhaly.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Postavte výrobek na rovný a protiskluzový podklad.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 110 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.

### **Nebezpečí poranění při cvičení!**

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.

- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. N).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušete a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Zkontrolujte, zda je dveřní rám pro výrobek vhodný.
- Před každým použitím zkontrolujte polohu výrobku na dveřním rámu a stabilitu spojovací tyče.
- Výrobek nepoužívejte k jiným účelům.
- Výrobek není vhodný pro upevnění pohyblivých dílů, např. houpaček.
- Pozor na choulostivé podlahy! Použijte podložku na ochranu podlahy.
- Neprovádějte žádné cviky, při nichž byste viseli hlavou dolů.
- Nehoupejte se na výrobku!
- Před každým použitím se ujistěte, že jsou všechny šroubové spoje pevně utažené.
- K montáži na dveřní rám se šířkou 70–81 cm.
- Před každým použitím namontovaného výrobku zkontrolujte upevnění držáků a správnou polohu výrobku.

- Před každým použitím znovu zkontrolujte stabilitu silným „tahem“ a „cloumáním“ za výrobek.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení!**

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

## Montáž

### **UPOZORNĚNÍ Nebezpečí poranění!**

Nesprávná montáž výrobku může mít za následek poranění.

- Před každým použitím zkontrolujte pevné dotažení a stabilitu všech šroubových spojů. Příp. znovu dotáhněte šrouby a šroubové matice pomocí potřebného nářadí.

1. Nasuňte koncové tyče (3) na konce rovných tyčí (2) a upevněte je pomocí krátkých šroubů (7) (obr. B). Použijte k tomu šestihřanný klíč (11).

**Upozornění:** Dbejte na to, abyste použili oba vnější šroubové otvory.

2. Upevněte zahnuté tyče (4) na rovné tyče (2) podle obr. C pomocí šroubů (5), podložek (9) a šroubových matic (8).
3. Mezi obě zahnuté tyče (4) vsadte spojovací tyč (1) a připevněte ji (obr. D).

## Upevnění výrobku na dveřní rám

### **UPOZORNĚNÍ Nebezpečí poranění!**

Nesprávná montáž výrobku může mít za následek poranění.

- Před každým použitím zkontrolujte pevné dotažení a stabilitu všech šroubových spojů. Příp. znovu dotáhněte šrouby a šroubové matice pomocí potřebného nářadí.
- Dbejte na správné zaháknutí a vzpříčení výrobku, než jej začnete používat.

### **POZOR Nebezpečí věcných škod!**

Nesprávné nakládání s výrobkem může vést k věcným škodám.

- Nevhodné dveřní rámy mohou způsobit poškození na výrobku nebo naopak k poškození na dveřním rámu.

## Montáž upevňovacího materiálu (obr. E)

Před připevněním výrobku zkontrolujte, zda je dodaný upevňovací materiál vhodný pro Vaši stěnu. Pro montáž na stěnu použijte pouze vhodný montážní materiál. V případě potřeby se informujte ve specializovaném obchodě.

1. Vyberte vhodné místo nad dveřním rámem.
2. Vyvrtejte do stěny otvory a vložte hmoždinky (14).
3. Šrouby (13) zafixujte držáky (12) na stěně.

## Montáž na dveřní rám

1. Podle obrázku F zavěste výrobek na nástěnný držák.
2. Úchopy výrobku musí s dveřní stěnou svírat úhel cca 90° (obr. G).

**Upozornění:** Pokud úchopy směřují kvůli tloušťce stěny nahoru, musíte změnit sešroubování (obr. C/D).

3. Zkontrolujte pevné usazení výrobku silným „tahem“ a „cloumáním“.

## Obecné pokyny pro cvičení

### Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- 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 Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.
- Při tom dbejte na tyto zásady:
- Jedna série by měla obsahovat cca 12 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 cvičební jednotce protáhnout.

### Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šijové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý kruhový pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

### Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, 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. Střídatě levou a pravou rukou dělejte kruhové pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom dál 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 kruhový 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



#### UPOZORNĚNÍ

#### Nebezpečí poranění!

Nebezpečné použití výrobku může vést k poranění.

- Před každým použitím zkontrolujte pevné dotaznění a stabilitu všech šroubových spojů. Příp. znovu dotáhněte šrouby a šroubové matice pomocí potřebného nářadí.
- K cvičení na zemi použijte protiskluzovou podložku, na kterou výrobek umístěte.

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

### Shyby (obr. F)

Posilované svalstvo: paže, ramena, záda břicho

#### Průběh

1. Zavěste výrobek řádně do dveřního rámu.
2. Rukama uchopte polstrování rovné tyče (2). Dlaně přitom směřují k vám.
3. Napněte zádové, břišní a pažní svaly.
4. Vytahujte tělo nahoru tak, aby se nohy už nedotýkaly země.
5. Jakmile budete mít hlavu nad rovnou tyčí, chvíli v této poloze vydržte.
6. Následně pomalu klesejte tělem dolů, nedotýkejte se však nohama země.

**Upozornění:** Nejlepší je ohnout nohy.

7. Zůstaňte zavěšení. Dbejte na to, abyste úplně nepropínali paže. Je to šetrnější vůči loktům.

8. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně.**

### **Zvedání nohou (obr. G)**

Posilované svalstvo: paže, ramena, záda, břicho, hýždě, stehna

#### **Průběh**

1. Zavěste výrobek řádně do dveřního rámu.
2. Uchopte polstrování zahnuté tyče (4) oběma rukama.
3. Napněte zádové a pažní svaly.
4. Vytahujte tělo nahoru tak, aby nadloktí a předloktí svírala úhle 90° a nohy se nedotýkaly země.
5. Napněte břišní svaly a zvedněte natažené nohy do výšky boků. Dbejte na rovná záda.
6. Chvilí v této poloze vydržte.
7. Následně pomalu spouštějte nohy dolů, nedotýkejte se však nohama země.
8. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně.**

### **Kliky (obr. H)**

Posilované svalstvo: paže, ramena, hrudník, břicho

#### **Průběh**

1. Postavte výrobek na zem.
2. Uchopte polstrování zahnuté tyče (4) oběma rukama.
3. Napněte pažní svalstvo a zatáhněte pupek. Paže úplně nepropínejte.
4. Propněte tělo, nohy stojí na špičkách. Dbejte na to, aby tělo tvořilo rovnou linii s hlavou.
5. Pomalu a kontrolovaně spouštějte tělo dolů, až budete mít trup těsně nad výrobkem. Trup se přitom nesmí dotýkat země.
6. Chvilí v této poloze vydržte.
7. Následně se zase vzepřete nahoru.
8. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně.**

### **Boční plank s rotací (obr. I)**

Posilované svalstvo: břicho

#### **Průběh**

1. Postavte výrobek na zem.
2. Levou rukou uchopte střed rovné tyče (2) a tělem se otočte na stranu tak, aby levá noha ležela pod pravou.
3. Natáhněte pravou paži do výšky a napněte břišní svaly. Dbejte na to, aby bylo tělo v prodloužení hlavy a tvořilo rovnou linii.
4. Otáčejte trup a ved'te pravou paži pod levou stranu trupu.
5. Chvilí v této poloze vydržte a následně ved'te pravou paži zpět do výchozí polohy.
6. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení a poté změňte strany.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně. Dbejte na rovné tělo.**

### **Nůžky nohama (obr. J)**

Posilované svalstvo: břicho, stehna, hýždě

#### **Průběh**

1. Postavte výrobek na zem.
2. Položte se na záda před výrobek a rukama uchopte koncové tyče (3).
3. Napněte břišní svalstvo.
4. Zvedněte nohy. Přitom jimi pohybujte jako nůžkami křížem přes sebe, tam a zpět.
5. Jakmile nohy dosáhnou úhlu 90°, chvilí je v této poloze podržte. Pohyb nůžek přitom nepřerušujte.
6. Nůžkovým pohybem nohy zase spouštějte dolů.
7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně. Dbejte na rovné tělo.**

### **Sklapovačky (obr. K)**

Posilované svalstvo: břicho, stehna

#### **Průběh**

1. Ukotvěte výrobek do dveřního rámu podle obr. K.
2. Zahákněte nohy uprostřed pod rovnou tyč (2).
3. Lehněte si zády na podlahu a ohněte nohy.
4. Napněte břišní svalstvo a zádové svalstvo.

5. Natáhněte paže dopředu a pomalu se zvedněte do polohy sedu. Paže ved'te po stranách podél ohnutých nohou.

**Upozornění:** Paže můžete také zkrřížit za hlavou nebo na prsou.

6. V této sedací poloze chvíli zůstaňte a následně trup zase spouštějte dolů. Dbejte na to, aby hlava stále zůstávala v prodloužení páteře.

7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně. Dbejte na to, abyste ramena drželi dole.**

### **Most (obr. L)**

Posilované svalstvo: hýždě, břicho

#### **Průběh**

1. Postavte výrobek na zem.
2. Položte se na záda před výrobek a postavte nohy na zahnuté tyče (4). Nohy jsou pokrčené.
3. Napněte hýžděové a břišní svaly.
4. Zvedněte boky, až vznikne rovná linie od ramen až po kotníky. Paže zůstávají natažené na zemi nebo zůstávají bokem na stehnech.
5. V této poloze chvíli zůstaňte a následně spusťte boky dolů, aniž byste se dotýkali země.
6. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně. Dbejte na to, abyste ramena drželi dole.**

### **Zadní tricepsový klik (obr. M)**

Posilované svalstvo: paže, ramena

#### **Průběh**

1. Postavte výrobek na zem.
2. Postavte se zády před výrobek a uchopte zahnuté tyče (4).
3. Držte záda až k hlavě rovně. Postavte nohy pod úhlem 90°.
4. Napněte svaly rukou.
5. Zvedněte trup a hýždě nahoru, až vznikne rovná linie.
6. V této poloze chvíli zůstaňte a následně spusťte boky dolů, aniž byste se dotýkali země.
7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

**Důležité: Udržujte napětí těla a provádějte cvik pomalu a kontrolovaně. Dbejte na to, abyste ramena drželi dole.**

## **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### **Šijové svalstvo**

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

### **Paže a ramena**

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

### **Svalstvo nohou**

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

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

## **Uskladnění, čištění**

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Utírejte pouze suchým hadříkem.

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

## **Pokyny k likvidaci**




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



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

IAN: 439939\_2304

 Servis Česko  
Tel.: 800 143 873  
E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto:deltasport@lidl.cz)

## **Pokyny k záruce a průběhu služby**

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

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

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

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

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

Blahoželáme!

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



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

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

## Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

- 1 x spojovacia tyč (1)
- 1 x tyč, rovná (2)
- 2 x koncová tyč, rovná (3)
- 2 x tyč, ohnutá (4)
- 2 x skrutka dlhá (5)
- 2 x skrutka, stredná (6)
- 4 x skrutka, krátka (7)
- 4 x skrutková matica (8)
- 4 x podložka (9)
- 1 x kľúč na skrutky (10)
- 1 x šesťhranný kľúč (11)
- 1 x upevňovací materiál
  - 2 x držiak (12)
  - 4 x skrutka 35 mm (13)
  - 4 x kolík (14)
- 1 x návod na používanie

## Technické údaje

Na rám dverí so šírkou: 70 – 81 cm  
Šírka zárubne: 12 – 17 cm  
Hrúbka rámu nad dverami: min. 2 cm  
Rozmery: cca 99 x 33 x 27 cm (š x v x h)



Maximálne zaťaženie: 110 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
08/2023

## Použité symboly a signálne slová



Všeobecná výstražná značka slúži na označenie nebezpečenstiev a ohrození (napr. nebezpečenstvo ohrozenia života, zranenia alebo pomliaždenia).



Príkazová značka upozorňuje používateľa, aby si pred použitím starostlivo prečítal návod na používanie a aby bol tento návod všetkým používateľom stále k dispozícii.

**VAROVANIE** Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s vysokým stupňom rizika, ktorý v prípade, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo ťažké zranenie.

**POZOR** Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkym stupňom rizika, ktoré v prípade, ak sa mu nevyhnete, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

**UPOZORNENIE** Signálne slovo označuje možné riziká vecných škôd.

## Určené použitie

Tento výrobok je športové náčinie určené na montáž na rám dverí so šírkou 70 – 81 cm. Tento výrobok nie je určený na profesionálne alebo terapeutické cvičenie a je určený len na súkromné použitie.

## Bezpečnostné pokyny



**Nebezpečenstvo ohrozenia života!**

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



**Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.



- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

### **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nestavali a nešplhali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 110 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospelšej osoby a nie ako hračku.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.

### **Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!**

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.

- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocíte slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnakom čase vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. N).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Okamžite ukončite tréning, ak sa cítite malátno, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, zabráňte však prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Skontrolujte vhodnosť rámu dverí.
- Skontrolujte polohu na ráme dverí a pred každým použitím stabilitu spojovacej tyče.
- Výrobok nepoužívajte na iné účely.
- Tento výrobok nie je vhodný na upevnenie pohyblivých dielov, napr. hojdačiek.
- Pozor na citlivé podlahy! Použite podložku na ochranu podlahy.
- Nevykonávajte cviky, pri ktorých visíte dole hlavou.
- Na výrobku sa nehodajte!
- Pred každým použitím sa uistite, že sú všetky skrutkové spoje pevne pritiahnuté.
- Na montáž na rám dverí so šírkou 70 - 81 cm.

- Pred každým použitím namontovaného výrobku treba skontrolovať upevnenie držiakov a správnu polohu výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte ešte raz pevnosť silným „potiahnutím“ a „zatrasením“ výrobku.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!**

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.

## Montáž

### **POZOR Nebezpečenstvo poranenia!**

Nesprávna montáž výrobku môže viesť k poraneniam.

- Pred každým použitím skontrolujte pevné osadenie všetkých skrutkových spojov. Prípadne znovu dotiahnite skrutky a skrutkové matice potrebnými nástrojmi.

1. Zasuňte koncové tyče (3) na konce rovnej tyče (2) a upevnite ich krátkymi skrutkami (7) (obr. B). Použite na to šesťhranný kľúč (11).

**Upozornenie:** Dbajte o to, aby ste použili obidva vonkajšie otvory na skrutky.

2. Ohnuté tyče (4) upevnite na rovnú tyč (2), ako je to zobrazené na obr. C, skrutkami (5), podložkami (9) a skrutkovými maticami (8).
3. Medzi obidve ohnuté tyče (4) vložte spojovaciu tyč (1) a upevnite ju (obr. D).

## Upevnenie výrobku na rám dverí

### **POZOR Nebezpečenstvo poranenia!**

Nesprávna montáž výrobku môže viesť k poraneniam.

- Pred každým použitím skontrolujte pevné osadenie všetkých skrutkových spojov. Prípadne znovu dotiahnite skrutky a skrutkové matice potrebnými nástrojmi.
- Skôr ako výrobok použijete, dbajte o to, aby bol správne zavesený a upevnený.

### **UPOZORNENIE Nebezpečenstvo vecných škôd!**

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

- Nevhodné rámy dverí môžu viesť k poškodeniam na výrobku alebo naopak k poškodeniam rámu dverí.

### **Montáž upevňovacieho materiálu (obr. E)**

Pred upevnením výrobku skontrolujte, či je dodaný upevňovací materiál vhodný na vašu stenu. Na upevnenie na stenu používajte iba vhodný montážny materiál. V prípade potreby sa informujte v špecializovanej predajni.

1. Zvoľte vhodné miesto nad rámom dverí.
2. Vyvrtajte otvory do steny a vložte do nich kolíky (14).
3. Držiaky (12) upevnite na stenu pomocou skrutiek (13).

### **Montáž na rám dverí**

1. Výrobok zaveste na nástenný držiak, ako je znázornené na obrázku F.
2. Rukoväte výrobku sa musia nachádzať v cca 90° uhle k stene dverí (obr. G).

**Upozornenie:** Ak rukoväte smerujú pre hrúbku steny nahor, musíte zmeniť skrutkový spoj (obr. C/D).

3. Skontrolujte pevné osadenie výrobku jeho potiahnutím a zatrasením.

## Všeobecné pokyny na cvičenie

### Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychnite 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 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé kolo cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

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

### Svaly zátylku

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

## Ruky a plecia

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

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

### Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
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 dokázali udržať rovnováhu.

## Príklady cvikov



### **POZOR** **Nebezpečenstvo poranenia!**

Neisté použitie výrobku môže viesť k poraneniám.

- Pred každým použitím skontrolujte pevné osadenie všetkých skrutkových spojov. Prípadne znovu dotiahnite skrutky a skrutkové matice potrebnými nástrojmi.
- Pri tréningu na podlahe použite nešmyklávu podložku, na ktorú umiestnite výrobok.

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

### Zhyby (obr. F)

Namáhané svaly: ruky, plecia, chrbát, brucho

#### Postup

1. Výrobok riadne zaveste na rám dverí.
2. Rukami uchopte čalúnené časti rovnej tyče (2). Dlane pritom smerujú k vám.
3. Napnite svaly chrbta, brucha a rúk.
4. Telo vyťahnite nahor, takže chodidlá sa už nedotýkajú podlahy.

5. Keď sa hlava nachádza nad rovnou tyčou, vydržte chvíľu v tejto polohe.

6. Následne telo zase pomaly spustíte nadol, avšak nedotknite sa podlahy.

**Upozornenie:** Najlepšie bude, keď nohy zohnete.

7. Zostaňte visieť. Ruky úplne neprepínajte, aby ste šetrili lakťové kĺby.

8. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité: Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.**

### **Zdvíhanie nôh (obr. G)**

Namáhané svaly: ruky, plecia, chrbát, brucho, zadok, stehná

#### **Postup**

1. Výrobok riadne zaveste na rám dverí.

2. Rukami uchopte čalúnené časti ohnutých tyčí (4).

3. Napnite svaly chrbta a rúk.

4. Telo vytiahnite nahor, takže nadlaktia a predlaktia tvoria uhol  $90^\circ$  a chodidlá sa už nedotýkajú podlahy.

5. Napnite brušné svaly a ruky zdvihnite napnuté nohy do výšky bokov. Dbajte o to, aby ste mali rovný chrbát.

6. V tejto polohe chvíľu vydržte.

7. Následne nohy zase pomaly spustíte nadol, avšak nedotknite sa podlahy.

8. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité: Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.**

### **Kľuky (obr. H)**

Namáhané svaly: ruky, plecia, prsia, brucho

#### **Postup**

1. Výrobok postavte na podlahu.

2. Rukami uchopte čalúnené časti ohnutých tyčí (4).

3. Napnite svaly rúk a stiahnite pupok dovnútra. Ruky úplne nevystierajte.

4. Napnite telo, chodidlá stoja na špičkách. Dbajte na to, aby hlava s telom tvorili jednu líniu.

5. Telo spustíte pomaly a kontrolovane nadol, kým sa trup nebudie nachádzať tesne nad výrobkom. Trup sa nesmie dotknúť podlahy.

6. V tejto polohe chvíľu vydržte.

7. Následne sa zase vytlačte nahor.

8. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité: Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.**

### **Bočné vzpory s rotáciou (obr. I)**

Namáhané svaly: brucho

#### **Postup**

1. Výrobok postavte na podlahu.

2. Ľavou rukou uchopte stred rovnej tyče (2) a otočte sa telom nabok, takže bude ľavé chodidlo ležať pod pravým.

3. Vystríte pravú ruku do výšky a napnite brušné svaly. Dbajte o to, aby sa telo nachádzalo v predĺžení hlavy a tvorilo rovnú líniu.

4. Otočte trup a pravú ruku vedzte pod ľavú stranu trupu.

5. V tejto polohe chvíľu vydržte a následne vráťte pravú ruku do východiskovej polohy.

6. Cvik opakujte 10- až 25-krát v troch sériách a potom zmeňte stranu.

**Dôležité: Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane. Telo majte rovné.**

### **Nožnice (obr. J)**

Namáhané svaly: brucho, stehná, zadok

#### **Postup**

1. Výrobok postavte na podlahu.

2. Ľahnite si na chrbát pred výrobok a rukami uchopte koncové tyče (3).

3. Napnite brušné svaly.

4. Nadvihnite nohy. Pritom nimi pohybuje krížom sem a tam ako nožnicami.

5. Keď nohy dosiahnu uhol  $90^\circ$ , na chvíľu v tejto polohe vydržte. Strihač pohyb sa pritom nepreruší.

6. V strihačom pohybe nohy zase spustíte.

7. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité: Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane. Telo majte rovné.**

### **Ľahy a sedy (obr. K)**

Namáhané svaly: brucho, stehná

#### **Postup**

1. Zakliesnite výrobok o rám dverí, ako je zobrazené na obr. K.

2. Chodidlá zaseknite v strede pod rovnú tyč (2).

3. Ľahnite si chrbtom na podlahu a ohnite nohy.

4. Napnite brušné a chrbtové svaly.

5. Ruky vystríte dopredu a pomaly prejdite do sedacej polohy. Ruky vedzte bokom popri položených nohách.

**Upozornenie:** Ruky môžete aj prekřížiť za hlavou alebo pred hrudníkom.

6. Chvíľu zotrývajte v sedacej polohe a následne trup pomaly spustíte. Dbajte o to, aby hlava vždy zostala v predĺžení chrbtice.
7. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité:** Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.

**Plecia držte dole.**

### **Mostík (obr. L)**

Namáhané svaly: zadok, brucho

#### **Postup**

1. Výrobok postavte na podlahu.
2. Ľahnite si na chrbát pred výrobok a chodidlá položte na ohnuté tyče (4). Nohy sú ohnuté.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Nadvihnite boky, kým nebudú tvoriť rovnú líniu od pliec po kolená. Ruky zostávajú vystreté na podlahe alebo z boku pri stehnách.
5. Chvíľu v tejto polohe vydržte a následne boky zase spustíte, ale nedotknite sa podlahy.
6. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité:** Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.

**Plecia držte dole.**

### **Tricepsová kľuka (obr. M)**

Namáhané svaly: ruky, plecia

#### **Postup**

1. Výrobok postavte na podlahu.
2. Posadíte sa chrbtom pred výrobok a uchopte ohnuté tyče (4).
3. Chrbát držte rovno až po hlavu. Nohy ohnite do 90° uhla.
4. Napnite svaly rúk.
5. Zdvihnite nahor trup a zadok, kým nebudú tvoriť rovnú líniu.
6. Chvíľu v tejto polohe vydržte a následne boky zase spustíte, ale nedotknite sa podlahy.
7. Opakujte cvik 10- až 25-krát v troch sériách.

**Dôležité:** Telo držte napnuté a cvik vykonávajte pomaly a kontrolovane.

**Plecia držte dole.**

## **Strečing**

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 - 30 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

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

### **Ruky a plecia**

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

### **Svaly nôh**

1. Stoďte 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.

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

## **Pokyny k likvidácii**



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



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

IAN: 439939\_2304

**(SK)** Servis Slovensko  
Tel.: 0850 232001  
E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.sk)

## **Pokyny k záruke a priebehu servisu**

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

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

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

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

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

¡Enhorabuena!

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



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

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

## Alcance de suministro/ denominación de partes (Fig. A)

- 1 biela de conexión (1)
- 1 barra recta (2)
- 2 barras finales rectas (3)
- 2 barras curvadas (4)
- 2 tornillos largos (5)
- 2 tornillos medianos (6)
- 4 tornillos cortos (7)
- 4 tuercas (8)
- 4 arandelas (9)
- 1 llave inglesa (10)
- 1 llave hexagonal (11)
- 1 set de material de fijación
  - 2 soportes (12)
  - 4 tornillos 35 mm (13)
  - 4 tacos (14)
- 1 instrucciones de uso

## Datos técnicos

Para marcos de puerta de: 70-81 cm  
Profundidad del cerco de puerta: 12-17 cm  
Grosor del marco por encima de la puerta:  
mín. 2 cm  
Dimensiones: aprox. 99 x 33 x 27 cm (L x A x F)



Carga máxima: 110 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
08/2023

## Símbolos y palabras indicadoras usados



Símbolo de advertencia general, sirve para identificar peligros y riesgos (p. ej., peligro de muerte, de lesiones o de aplastamiento).



Símbolo de obligación, indica a cada usuario que las instrucciones de uso deben leerse atentamente antes del uso y mantener siempre a disposición para todos los usuarios.

**ADVERTENCIA** La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo alto que, de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones graves.

**PRECAUCIÓN** La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo bajo que, de no evitarse, puede provocar lesiones de menor o mayor consideración.

**ATENCIÓN** La palabra indicadora advierte de posibles riesgos de daños materiales.

## Uso previsto

Este artículo es un dispositivo deportivo para montaje en marcos de puerta con una anchura comprendida entre 70 y 81 cm.

El artículo no es apto para entrenamientos profesionales o terapéuticos y solo está diseñado para uso doméstico.

## Indicaciones de seguridad



### ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



### Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

### ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar. Asegúrese de que ninguna persona, en especial niños, ni animal trepe por el artículo o se suba a él.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 110 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- 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.

### ¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. N).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- Compruebe que el marco de la puerta sea apto.
- Compruebe la posición en el marco de la puerta y las barras de conexión antes de cada uso para verificar su estabilidad.
- No utilice el artículo con otra finalidad.



- Este artículo no es apto para la fijación de elementos móviles como, por ejemplo, columpios.
- ¡Tenga cuidado con suelos delicados! Utilice una base para proteger el suelo.
- No lleve a cabo ningún ejercicio cabeza abajo.
- No se balancee en el artículo.
- Compruebe antes de cada uso que todas las conexiones atornilladas estén firmemente apretadas.
- Para montaje en marcos de puerta con una anchura comprendida entre 70 y 81 cm.
- Antes de cada uso del artículo montado se debe comprobar la fijación de los soportes y la posición correcta del artículo.
- Antes de cada uso se debe comprobar una vez más la estabilidad del artículo mediante movimientos firmes de tracción y sacudida.

### ¡Peligro por desgaste!

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

## Montaje

### PRECAUCIÓN ¡Peligro de lesiones!

Un montaje inadecuado del artículo puede provocar lesiones.

- Compruebe antes de cada uso que todas las conexiones atornilladas estén apretadas firme y correctamente. En su caso, reapriete los tornillos y las tuercas con la ayuda de las herramientas necesarias.

1. Encaje las barras finales (3) en los extremos de la barra recta (2) y fíjelas con los tornillos cortos (7) (Fig. B). Utilice para este fin la llave hexagonal (11).

**Nota:** Asegúrese de utilizar los dos agujeros para tornillos exteriores.

2. Fije las barras curvadas (4) en la barra recta (2) con los tornillos (5), las arandelas (9) y las tuercas (8), como muestra la Fig. C.
3. Inserte la biela de conexión (1) entre las dos barras curvadas (4) y fíjela (Fig. D).

## Fijación del artículo en el marco de la puerta

### PRECAUCIÓN ¡Peligro de lesiones!

Un montaje inadecuado del artículo puede provocar lesiones.

- Compruebe antes de cada uso que todas las conexiones atornilladas estén apretadas firme y correctamente. En su caso, reapriete los tornillos y las tuercas con la ayuda de las herramientas necesarias.
- Preste atención a enganchar y bloquear correctamente el artículo antes de usarlo.

### ATENCIÓN ¡Peligro de daños materiales!

El manejo inadecuado del artículo puede provocar daños materiales.

- Un marco de puerta inapropiado puede causar daños en el artículo o, a la inversa, este puede causar daños al marco de puerta.

## Montaje del material de fijación (Fig. E)

Antes de proceder a fijar el artículo, asegúrese de que el material de fijación suministrado sea adecuado para su pared. Utilice únicamente accesorios de montaje adecuados para el montaje en la pared. Si es necesario, infórmese en un comercio especializado.

1. Elija una zona adecuada sobre el marco de la puerta.
2. Taladre los agujeros correspondientes en la pared e inserte los tacos (14).

3. Fije los soportes (12) a la pared con los tornillos (13).

### **Montaje en el marco de la puerta**

1. Cuelgue el artículo en el soporte de pared como se muestra en la figura F.
2. Las empuñaduras del artículo deben estar orientadas en un ángulo de aprox. 90° respecto a la pared de la puerta (Fig. G).

**Nota:** Si, debido al grosor de la pared, las empuñaduras apuntan hacia arriba, debe modificar el atornillado (Fig. C/D).

3. Compruebe que el artículo esté correctamente asentado mediante movimientos firmes de tracción y sacudida.

## **Indicaciones generales de entrenamiento**

### **Procedimiento de entrenamiento**

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

### **Planificación general del entrenamiento**

- Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.
- Tenga en cuenta estos principios:
- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede 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 cada unidad de entrenamiento.

## **Calentamiento**

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

Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

### **Músculos del cuello**

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

### **Brazos y hombros**

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

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

### **Músculos de las piernas**

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

## Propuestas de ejercicios



### PRECAUCIÓN ¡Peligro de lesiones!

Un uso poco seguro del artículo puede provocar lesiones.

- Compruebe antes de cada uso que todas las conexiones atornilladas estén apretadas firme y correctamente. En su caso, reapriete los tornillos y las tuercas con la ayuda de las herramientas necesarias.
- Para el entrenamiento en el suelo, utilice una base antideslizante para posicionar el artículo encima.

A continuación se le presenta una serie de ejercicios a modo de ejemplo.

### Dominadas (Fig. F)

Musculatura utilizada: brazos, hombros, espalda, abdomen

#### Secuencia

1. Enganche el artículo correctamente en el marco de la puerta.
2. Agarre los acolchados de la barra recta (2) con las manos. Las palmas de las manos deben apuntar hacia usted.
3. Tense los músculos de la espalda, del abdomen y de los brazos.
4. Tire su cuerpo hacia arriba, de modo que los pies ya no toquen el suelo.
5. En cuanto su cabeza se encuentre por encima de la barra recta, mantenga esta posición durante un breve momento.
6. A continuación, vuelva a bajar lentamente el cuerpo, pero sin tocar el suelo.

**Nota:** Para este fin, conviene flexionar las piernas.

7. No quede colgado. Para proteger las articulaciones de los codos, preste atención a no estirar completamente los brazos.
8. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada.**

### Elevación de pierna (Fig. G)

Musculatura utilizada: brazos, hombros, espalda, abdomen, glúteos, muslos

#### Secuencia

1. Enganche el artículo correctamente en el marco de la puerta.
2. Agarre los acolchados de las barras curvadas (4) con las manos.
3. Tense los músculos de la espalda y de los brazos.
4. Tire su cuerpo hacia arriba, de modo que el brazo y el antebrazo formen un ángulo de 90° y que los pies ya no toquen el suelo.
5. Tense los músculos abdominales y levante las piernas estiradas hasta la altura de la cadera. Asegúrese de mantener la espalda recta.
6. Mantenga esta posición durante un breve momento.
7. A continuación, vuelva a bajar lentamente la piernas, pero sin tocar el suelo.
8. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada.**

### Plancha (Fig. H)

Musculatura utilizada: brazos, hombros, pecho, abdomen

#### Secuencia

1. Coloque el artículo en el suelo.
2. Agarre los acolchados de las barras curvadas (4) con las manos.
3. Tense la musculatura de los brazos y hunda el ombligo. No estire los brazos del todo.
4. Estire el cuerpo, manteniéndose de puntillas. Asegúrese de que su cuerpo forme una línea recta con la cabeza.
5. Baje el cuerpo de manera lenta y controlada hasta que el torso se encuentre a poca distancia por encima del artículo. El torso no debe tocar el suelo.
6. Mantenga esta posición durante un breve momento.
7. Después, vuelva a empujarse hacia arriba.
8. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada.**

### **Flexión lateral rotatoria (Fig. I)**

Musculatura utilizada: abdomen

#### **Secuencia**

1. Coloque el artículo en el suelo.
2. Agarre con la mano izquierda el centro de la barra recta (2) y gire el cuerpo hacia un lado, de modo que el pie izquierdo quede colocado por debajo del derecho.
3. Estire el brazo derecho hacia arriba y tense los músculos abdominales. Asegúrese de que su cuerpo esté situado como prolongación de la cabeza y forme una línea recta.
4. Gire el torso y pase el brazo derecho por debajo del lado izquierdo de su torso.
5. Mantenga esta posición durante un breve momento y devuelva después el brazo derecho a su posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas y cambie después de lado.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada. Asegúrese de mantener el cuerpo recto.**

### **Tijeras de piernas (Fig. J)**

Musculatura utilizada: abdomen, muslos, glúteos

#### **Secuencia**

1. Coloque el artículo en el suelo.
2. Túmbese boca arriba delante del artículo y agarre las barras finales (3) con las manos.
3. Tense los músculos abdominales.
4. Levante las piernas. Mientras ejecute el movimiento, vaya cruzándolas de un lado a otro como unas tijeras.
5. Cuando las piernas hayan alcanzado un ángulo de 90°, manténgalas en esta posición durante un breve momento. No interrumpa el movimiento de tijeras.
6. Vuelva a bajar las piernas realizando el movimiento de tijeras.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada. Asegúrese de mantener el cuerpo recto.**

### **Sentadillas (Fig. K)**

Musculatura utilizada: abdomen, muslos

#### **Secuencia**

1. Bloquee el artículo en la puerta, tal como se muestra en la Fig. K.
2. Enganche los pies en el centro debajo de la barra recta (2).
3. Colóquese con la espalda sobre el suelo y flexione las piernas.
4. Tense la musculatura del abdomen y de la espalda.
5. Estire los brazos hacia delante y colóquese lentamente en una posición sentada. Pase los brazos lateralmente por las piernas flexionadas.

**Nota:** También puede colocar los brazos detrás de la cabeza o cruzarlos delante del pecho.

6. Permanezca un breve momento en la posición sentada y baje después lentamente el torso. Asegúrese de que la cabeza se mantiene en todo momento como extensión de la columna vertebral.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada. Asegúrese de mantener los hombros bajados.**

### **Puente (Fig. L)**

Musculatura utilizada: glúteos, abdomen

#### **Secuencia**

1. Coloque el artículo en el suelo.
2. Túmbese boca arriba delante del artículo y coloque los pies encima de las barras curvas (4). Las piernas deben estar flexionadas.
3. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales.
4. Levante las caderas hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Mantenga los brazos estirados en el suelo o lateralmente en los muslos.
5. Mantenga esta posición un breve momento y vuelva a bajar después las caderas sin tocar el suelo.
6. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada. Asegúrese de mantener los hombros bajados.**

### **Flexión de codos (Fig. M)**

Musculatura utilizada: brazos, hombros

#### **Secuencia**

1. Coloque el artículo en el suelo.
2. Siéntese de espaldas delante del artículo y agarre las barras curvadas (4).
3. Mantenga la espalda recta hasta la cabeza. Coloque las piernas en un ángulo de 90°.
4. Tense los músculos de los brazos.
5. Levante el torso y los glúteos hasta colocarse en una línea recta.
6. Mantenga esta posición un breve momento y vuelva a bajar después las caderas sin tocar el suelo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo y realice el ejercicio de manera lenta y controlada. Asegúrese de mantener los hombros bajados.**

### **Estiramiento**

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

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

#### **Músculos del cuello**

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

#### **Brazos y hombros**

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

### **Músculos de las piernas**

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

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

### **Almacenamiento, limpieza**

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco.

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

### **Indicaciones para la eliminación**



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



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

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

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

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

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

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

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

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

IAN: 439939\_2304

**ES** Servicio España  
Tel.: 900 984 989  
E-Mail: [deltasport@lidl.es](mailto:deltasport@lidl.es)

Hjertelig tillykke!

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



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

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

## Leveringsomfang/ komponentbetegnelse (fig. A)

- 1 x forbindelsesstang (1)
- 1 x stang, lige (2)
- 2 x endestang, lige (3)
- 2 x stang, bøjet (4)
- 2 x skrue, lang (5)
- 2 x skrue, mellem (6)
- 4 x skrue, kort (7)
- 4 x møtrik (8)
- 4 x spændeskive (9)
- 1 x skrueøgle (10)
- 1 x unbrakonøgle (11)
- 1 x fastgøringsmateriale
  - 2 x holder (12)
  - 4 x skrue 35 mm (13)
  - 4 x dyvel (14)
- 1 x brugervejledning

## Tekniske data

Til dørkarme på: 70-81 cm

Dørkarmens dybde: 12-17 cm

Rammens tykkelse over døren: min. 2 cm

Mål: ca. 99 x 33 x 27 cm (b x h x d)



Maksimal belastning: 110 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
08/2023

## Anvendte symboler og signalord



Generelt advarselsskilt til markering af farer og risici (f.eks. livsfare, fare for kvæstelser eller fare for at komme i klemme).



Påbudsskilt, der gør enhver bruger opmærksom på, at denne skal læse brugervejledningen omhyggeligt før brug, og at brugervejledningen altid skal være tilgængelig for alle brugere.

**ADVARSEL** Dette signalord angiver en fare med høj risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre død eller alvorlig skade.

**FORSIGTIG** Dette signalord angiver en fare med lav risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre mindre eller moderat skade.

**PAS PÅ** Dette signalord angiver mulige risici for materielle skader.

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er et sportsudstyr til montering på dørkarme med en bredde på 70-81 cm.

Artiklen er ikke egnet til professionel eller terapeutisk træning og er kun beregnet til privat brug.

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



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

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.

- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.

### **Fare for kvæstelser!**

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og dyr ikke klatrer på artiklen eller løfter sig op i den.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 110 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- 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.

### **Fare for kvæstelser ved træning!**

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
  - Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
  - Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand.
- Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. N).
- Træen kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Lad være med at træne, hvis du er træet eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Kontroller, om dørkarmen er egnet.
- Kontroller, at positionen i dørkarmen og forbindelsesstangen er stabile inden hver brug.
- Benyt ikke artiklen til andre formål.
- Denne artikel er uegnet til fastgøring af bevægelige dele, f.eks. gynger.
- Pas på sarte gulve! Anvend et underlag for at beskytte gulvet.
- Gennemfør ingen øvelser, hvor du hænger med hovedet nedad.
- Sving dig ikke i artiklen!
- Kontroller inden hver brug, at alle skrueforbindelser er strammet.
- Til montering på dørkarne med en bredde på 70-81 cm.
- Før hver brug af artiklen skal det kontrolleres, at holderne er fastgjort, og at artiklen er placeret korrekt.
- Kontroller stabiliteten igen med kraftige "træk-" og "ryste-" bevægelser i artiklen inden hver brug.

### **Farer på grund af slitage!**

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.



- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadecomst.

## Montering



### FORSIGTIG Fare for kvæstelser!

Forkert montering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Kontroller inden hver brug, at alle skrueforbindelserne sidder fast og korrekt. Efterspænd om nødvendigt skrueene og møtrikkerne med de nødvendige værktøjer.

1. Sæt endestængerne (3) på enderne af den lige stang (2), og fastgør dem med de korte skrue (7) (fig. B). Brug unbrakonøglen (11).

**Bemærk:** Sørg for at bruge de to udvendige skruehuller.

2. Fastgør de bøjede stænger (4) til den lige stang (2), som vist i fig. C, med skrueene (5), spændeskiverne (9) og møtrikkerne (8).

3. Sæt forbindelsesstangen (1) ind mellem de to bøjede stænger (4), og fastgør dem (fig. D).

## Fastgøring af artiklen på dørkarmen



### FORSIGTIG Fare for kvæstelser!

Forkert montering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Kontroller inden hver brug, at alle skrueforbindelserne sidder fast og korrekt. Efterspænd om nødvendigt skrueene og møtrikkerne med de nødvendige værktøjer.
- Sørg for, at artiklen er hængt korrekt op og sidder fast, før du bruger den.



### PAS PÅ Risiko for materielle skader!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre materielle skader.

- Hvis dørkarmen er uegnet til brug med artiklen, kan det medføre skader på artiklen og også på dørkarmen.

## Montering af fastgøringsmateriale (fig. E)

Kontroller, om det medfølgende fastgøringsmateriale egner sig til din væg, inden fastgøring af artiklen. Anvend kun egnet monteringsmateriale til vægmonteringen. Spørg evt. i dit byggemarked.

1. Vælg et egnet sted over dørkarmen.
2. Bor passende huller i væggen, og sæt dyvlerne (14) i.
3. Fastgør holderne (12) på væggen med skrueene (13).

## Montering på dørkarmen

1. Hæng artiklen på vægholderen som vist i figur F.
2. Grebene på artiklen skal have en vinkel på ca. 90° i forhold til væggen (fig. G).

**Bemærk:** Hvis grebene på grund af vægtykkelsen peger opad, skal du ændre forskruningen (fig. C/D).

3. Kontroller, at artiklen sidder fast, med kraftige "træk-" og "ryste-" bevægelser.

## Generelle træningsanvisninger

### Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- 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. 12 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 du strækker ud efter hver træningsenhed.

## Opvarmning

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

### Nakkemusklerne

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

### Arme og skuldre

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

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

### 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



### FORSIGTIG Fare for kvæstelser!

Forkert anvendelse af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Kontroller inden hver brug, at alle skrueforbindelserne sidder fast og korrekt. Efterspænd om nødvendigt skruberne og møtrikkerne med de nødvendige værktøjer.
- Ved træning på gulvet bør artiklen placeres oven på et skridsikkert underlag.

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

### Kropshævning (fig. F)

Der arbejdes med: arm-, skulder-, ryg- og mave-musklerne

#### Fremgangsmåde

1. Hæng artiklen korrekt op på dørkarmen.
2. Grib fat med hænderne om de polstrede dele på den lige stang (2). Håndfladerne skal vende ind mod dig selv.
3. Spænd ryg-, mave- og armmusklerne.
4. Træk kroppen opad, så fødderne ikke rører ved gulvet.
5. Hold stillingen et kort øjeblik, når hovedet er kommet over den lige stang.
6. Sænk derefter kroppen langsomt ned igen dog uden at røre gulvet.

**Bemærk:** Du kan med fordel holde benene bøjet.

7. Lad kroppen hænge. Sørg for, at armene ikke strækkes helt for at skåne albueleddene.
8. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret.**

### Benløft (fig. G)

Der arbejdes med: arm-, skulder-, ryg-, mave-, sæde- og lårmusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Hæng artiklen korrekt op på dørkarmen.
2. Grib fat med hænderne om de polstrede dele på de bøjeede stænger (4).
3. Spænd ryg- og armmusklerne.
4. Træk kroppen opad, så over- og underarmene danner en vinkel på 90° og fødderne ikke rører ved gulvet.

5. Spænd mavemusklerne, og løft de strakte en op i hoftehøjde. Sørg for at holde ryggen ret.
6. Hold stillingen et kort øjeblik.
7. Sænk derefter benene langsomt ned igen dog uden at røre gulvet.
8. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret.**

### **Armstrækning (fig. H)**

Der arbejdes med: arm-, skulder-, bryst- og mavemusklerne

#### **Fremgangsmåde**

1. Stil artiklen på gulvet.
2. Grib fat med hænderne om de polstrede dele på de bøjede stænger (4).
3. Spænd armmusklerne, og spænd mavemusklerne, som ville du sige navlen indad. Stræk ikke armene helt ud.
4. Stræk kroppen, så fødderne står på tåspidserne. Sørg for, at kroppen danner en lige linje med hovedet.
5. Sænk kroppen langsomt og kontrolleret, til overkroppen befinder sig lige over artiklen. Overkroppen må ikke røre gulvet.
6. Hold stillingen et kort øjeblik.
7. Pres dig derefter opad igen.
8. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret.**

### **Roterende sidestøtte (fig. I)**

Der arbejdes med: mavemusklerne

#### **Fremgangsmåde**

1. Stil artiklen på gulvet.
2. Grib med venstre hånd om midten på den lige stang (2), og drej kroppen om på siden, så venstre fod ligger under højre fod.
3. Stræk højre arm opad, og spænd mavemusklerne. Sørg for, at kroppen går en lige linje som en forlængelse af med hovedet.
4. Drej overkroppen, og højre arm ind under venstre side af overkroppen.
5. Hold stillingen et kort øjeblik, og før derefter højre arm tilbage i udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Sørg for at holde kroppen ret.**

### **Bensaks (fig. J)**

Der arbejdes med: mave-, lår- og sædemusklerne

#### **Fremgangsmåde**

1. Stil artiklen på gulvet.
2. Læg dig på ryggen foran artiklen, og grib fat med hænderne om endestængerne (3).
3. Spænd mavemusklerne.
4. Løft benene. Bevæg samtidig benene som en saks ved at krydse dem frem og tilbage.
5. Hold stillingen et kort øjeblik, når benene er nået op i en 90°-vinkel. Saksebevægelsen skal ikke afbrydes.
6. Sænk benene igen, og udfør samtidig saksebevægelsen.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Sørg for at holde kroppen ret.**

### **Mavebøjninger (fig. K)**

Der arbejdes med: mave- og lårmusklerne

#### **Fremgangsmåde**

1. Sæt artiklen fast i dørkarmen som vist i fig. K.
2. Hægt fødderne ind under midten af den lige stang (2).
3. Læg dig på ryggen på gulvet, så benene danner en vinkel.
4. Spænd mave- og rygmusler.
5. Stræk armene fremad, og løft dig langsomt op i siddende stilling. Før armene ned langs siden forbi de bøjede ben.

**Bemærk:** Du kan også folde armene bag hovedet eller foran brystet.

6. Hold den siddende stilling kortvarigt, og sænk derefter overkroppen langsomt ned igen. Sørg for, at holde hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Bemærk: Sørg for at holde skuldrene nede.**

### **Bro (fig. L)**

Der arbejdes med: sæde- og mavemusklerne

#### **Fremgangsmåde**

1. Stil artiklen på gulvet.
2. Læg dig på ryggen foran artiklen, og sæt fødderne op på de bøjede stænger (4). Benene er bøjede.

3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
  4. Løft hoften op fra gulvet, til der dannes en lige linje fra skuldrene og ned til knæene. Armene skal holdes strakt på gulvet eller langs siden med hænderne på lårene.
  5. Hold stillingen kortvarigt, og sænk derefter hoften ned igen uden at røre gulvet.
  6. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.
- Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Bemærk: Sørg for at holde skuldrene nede.**

### Dips (fig. M)

Der arbejdes med: arm- og skuldermusklerne

#### Fremgangsmåde

1. Stil artiklen på gulvet.
2. Sæt dig med ryggen foran artiklen, og griб fat om de bøjede stænger (4).
3. Hold ryggen lige op til hovedet. Placer benene i en 90°-vinkel.
4. Spænd armmusklerne.
5. Løft overkroppen og bagdelen, til de danner en lige linje.
6. Hold stillingen kortvarigt, og sænk derefter hoften ned igen uden at røre gulvet.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

**Vigtigt: Hold kropsspændingen, og udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Bemærk: Sørg for at holde skuldrene nede.**

### Udstrækning

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

#### Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
3. 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.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

### Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

### Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 439939\_2304

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

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

Congratulazioni!

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



**Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

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

## Contenuto della fornitura/ descrizione dei componenti (fig. A)

- 1 x sbarra di collegamento (1)
- 1 x asta, diritta (2)
- 2 x asta terminale, diritta (3)
- 2 x asta, curva (4)
- 2 x vite, lunga (5)
- 2 x vite, media (6)
- 4 x vite, corta (7)
- 4 x dado (8)
- 4 x rondella (9)
- 1 x chiave inglese (10)
- 1 x chiave a brugola esagonale (11)
- 1 x materiale di fissaggio
  - 2 x supporto (12)
  - 4 x vite 35 mm (13)
  - 4 x tassello (14)
- 1 x istruzioni d'uso

## Dati tecnici

Per telai porta da: 70-81 cm  
Profondità dell'infisso della porta: 12-17 cm  
Spessore del telaio al di sopra della porta:  
min. 2 cm  
Misure: ca. 99 x 33 x 27 cm (L x A x P)



Carico massimo: 110 kg



Data di produzione (mese/anno):  
08/2023

## Simboli e parole segnaletiche utilizzati



Segnale di avvertenza generico, serve a indicare rischi e pericoli (ad es. rischio per la vita, di lesioni o di schiacciamento).



Segnale di divieto, indica a ogni utente di leggere attentamente le istruzioni d'uso e di metterle sempre a disposizione di tutti gli utenti.

**AVVERTENZA** La parola segnaletica indica un rischio con un grado di pericolosità elevato che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una lesione grave.

**ATTENZIONE** La parola segnaletica definisce un rischio con un basso grado di pericolosità che, se non evitato, può avere per conseguenza una lesione di bassa o media entità.

**CAUTELA** La parola segnaletica definisce possibili rischi di danni agli oggetti.

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è un attrezzo sportivo da montare su telai porta con una larghezza compresa tra 70 cm e 81 cm.

L'articolo è destinato unicamente all'uso privato e non è adatto per finalità professionali o terapeutiche.

## Indicazioni di sicurezza



### Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



### Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.

- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.

### **Pericolo di lesioni!**

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né vi salgano.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 110 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

### **Pericolo di lesioni durante l'allenamento!**

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. N).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Verificare l'adeguatezza del telaio della porta.
- Prima di ogni utilizzo verificare la stabilità del posizionamento sul telaio e della sbarra di collegamento.
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi.
- Questo articolo non è adatto per il fissaggio di componenti in movimento, ad es. altalene.
- Adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati. Utilizzare un tappeto di protezione.

- Non eseguire esercizi appendendosi all'articolo a testa in giù.
- Non usare l'articolo per dondolarsi.
- Prima di ogni utilizzo verificare che le avvitature siano salde.
- Da montare su telai porta con una larghezza compresa tra 70 cm e 81 cm.
- Prima di ogni utilizzo dell'articolo montato verificare il fissaggio dei supporti e la corretta posizione dell'articolo.
- Prima di ogni uso verificare ulteriormente la stabilità dell'articolo provando a tirarlo e a scuoterlo con forza.

### **Rischi dovuti all'usura**

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

## Montaggio

### **ATTENZIONE** **Pericolo di lesioni!**

Un montaggio scorretto dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvitature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.

1. Inserire le aste terminali (3) agli estremi dell'asta diritta (2) e fissarle con le viti corte (7) (fig. B). Per fare ciò, utilizzare la chiave a brugola esagonale (11).

**Nota:** assicurarsi di utilizzare i due relativi fori esterni.

2. Fissare le aste curve (4) sull'asta diritta (2), come illustrato nella fig. C, con le viti (5), le rondelle (9) e i dadi (8).
3. Collocare la sbarra di collegamento (1) fra le due aste curve (4) e fissarla (fig. D).

## Fissaggio dell'articolo alla porta

### **ATTENZIONE** **Pericolo di lesioni!**

Un montaggio scorretto dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvitature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.
- Prima di utilizzare l'articolo, assicurarsi che sia appeso correttamente e che l'angolatura sia corretta.

### **CAUTELA** **Rischio di danni agli oggetti!**

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Telai delle porte non adatti potrebbero causare danni all'articolo o, al contrario, il telaio della porta potrebbe essere danneggiato.

## Montaggio del materiale di fissaggio (fig. E)

Prima di fissare l'articolo, verificare se il materiale di fissaggio fornito in dotazione è adatto alla parete. Utilizzare solo materiale adatto per il montaggio a parete. Chiedere eventualmente consulenza a un rivenditore specializzato.

1. Scegliere un punto adatto sopra al telaio della porta.
2. Praticare i fori nella parete e inserire i tasselli (14).
3. Fissare i supporti (12) alla parete con le viti (13).

## Montaggio sul telaio della porta

1. Agganciare l'articolo al supporto a parete come illustrato nella figura F.
2. Le impugnature dell'articolo devono formare un angolo di ca. 90° con la parete della porta (fig. G).



**Nota:** se a causa dello spessore della parete le impugnature sono rivolte verso l'alto, modificare il modo in cui sono avvitate (fig. C/D).

3. Verificare che l'articolo sia saldo provando a tirarlo e a scuoterlo.

## Istruzioni generali di allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

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

### Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

## Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

## Braccia e spalle

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

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

## Muscolatura delle gambe

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

## Esempi di esercizi



### ATTENZIONE Pericolo di lesioni!

Un uso insicuro dell'articolo può provocare lesioni.

- Prima di ogni uso verificare che tutte le avvittature siano salde e nella posizione corretta. Eventualmente, serrare nuovamente le viti e i dadi con gli attrezzi necessari.
- Per l'allenamento sul pavimento utilizzare una protezione antiscivolo su cui posizionare l'articolo.

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

### **Sollevamento sulle braccia (fig. F)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, schiena, addome

#### **Svolgimento**

1. Appendere l'articolo al telaio della porta secondo le istruzioni.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta diritta (2) con le mani. I palmi delle mani sono rivolti verso la persona che esegue l'esercizio.
3. Contrarre la muscolatura di schiena, addome e braccia.
4. Sollevare il corpo verso l'alto, in modo tale che i piedi non tocchino più sul pavimento.
5. Non appena la testa si trova al di sopra dell'asta diritta, restare in posizione per un momento.
6. Riabbassare quindi il corpo lentamente verso il basso, senza tuttavia toccare il pavimento.

**Nota:** per un esercizio ottimale, piegare le gambe.

7. Restare appesi. Assicurarsi che le braccia non siano allungate completamente per facilitare l'articolazione del gomito.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

### **Sollevamento gamba (fig. G)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, schiena, addome, glutei, cosce

#### **Svolgimento**

1. Appendere l'articolo al telaio della porta secondo le istruzioni.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta curva (4) con le mani.
3. Contrarre la muscolatura di schiena e braccia.
4. Sollevare il corpo verso l'alto in modo tale che le braccia e gli avambracci formino un angolo di 90° e i piedi non tocchino più sul pavimento.
5. Contrarre gli addominali e sollevare le gambe distese all'altezza delle anche. Accertarsi che la schiena sia diritta.
6. Restare in posizione per un momento.
7. Riabbassare quindi le gambe lentamente verso il basso, senza tuttavia toccare il pavimento.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

### **Push-up (fig. H)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle, torace, addome

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Afferrare le imbottiture dell'asta curva (4) con le mani.
3. Tendere i muscoli delle braccia e spingere l'ombelico verso l'interno. Non stendere completamente le braccia.
4. Distendere il corpo, con i piedi sulle punte. Prestare attenzione che il corpo formi una linea retta con la testa.
5. Abbassare il corpo in modo lento e controllato finché il busto non si trova quasi sopra l'articolo. Il busto non può toccare il pavimento.
6. Restare in posizione per un momento.
7. Spingersi quindi di nuovo verso l'alto.
8. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato.**

### **Push-up laterali con rotazione (fig. I)**

Muscolatura sollecitata: addome

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Afferrare il centro dell'asta diritta (2) con la mano sinistra e ruotare il corpo lateralmente in modo tale che il piede sinistro si trovi sotto la destra.
3. Stendere il braccio destro in alto e mettere in tensione gli addominali. Assicurarsi che il corpo si trovi in linea con la testa e che insieme formino una linea retta.
4. Girare il busto e portare il braccio destro sotto la parte sinistra del busto.
5. Restare in posizione per un momento, quindi riportare il braccio destro nella posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio da 10 a 25 volte per tre serie, poi cambiare lato.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Accertarsi che il corpo sia dritto.**

### **Sforbiciate con le gambe (fig. J)**

Muscolatura sollecitata: addome, cosce, glutei

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Posizionarsi con la schiena davanti l'articolo e afferrare le aste terminali (3) con le mani.
3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Sollevare le gambe. Muovere le gambe come a seguire una forbice incrociata, avanti e indietro.
5. Quando le gambe raggiungono un angolo di 90°, restare in posizione per un momento. Il movimento a forbice non viene interrotto.
6. Abbassare nuovamente le gambe nel movimento a forbice.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Accertarsi che il corpo sia dritto.**

### **Flessione del busto (fig. K)**

Muscolatura sollecitata: addome, cosce

#### **Svolgimento**

1. Fissare l'articolo al telaio della porta come mostrato nella fig. K.
2. Bloccare i piedi a metà sotto l'asta diritta (2).
3. Stendersi con la schiena sul pavimento e piegare le gambe.
4. Contrarre i muscoli addominali e quelli della schiena.
5. Allungare le braccia in avanti e lentamente assumere una posizione seduta. Portare le braccia lateralmente sulle gambe distese.

**Nota:** è anche possibile incrociare le braccia dietro la nuca o davanti al petto.

6. Rimanere in posizione seduta per un momento, quindi abbassare lentamente il tronco. Tenere la testa sempre allineata alla colonna vertebrale.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

### **Ponte (fig. L)**

Muscolatura sollecitata: glutei, addome

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Distendersi sulla schiena davanti l'articolo e appoggiare i piedi sulle aste curve (4). Le gambe sono piegate.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare le anche fino a formare una linea retta dalle spalle alle ginocchia. Le braccia rimangono distese sul pavimento o lateralmente sulle cosce.
5. Restare in posizione per un momento, quindi abbassare nuovamente le anche senza toccare il pavimento.
6. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

### **Piegamenti (fig. M)**

Muscolatura sollecitata: braccia, spalle

#### **Svolgimento**

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Posizionarsi in modo da avere l'articolo dietro di sé e afferrare le aste curve (4).
3. Mantenere la schiena dritta in linea con la testa. Posizionare le gambe a formare un angolo di 90°.
4. Contrarre i muscoli delle braccia.
5. Sollevare il busto e i glutei fino a formare una linea retta.
6. Restare in posizione per un momento, quindi abbassare nuovamente le anche senza toccare il pavimento.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per tre serie.

**Importante: mantenere il corpo disteso ed eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Nota: assicurarsi di mantenere le spalle abbassate.**

## Stretching

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

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

### Muscolatura del collo

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

### Braccia e spalle

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

### Muscolatura delle gambe

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

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

## Conservazione, pulizia

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

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

## Smaltimento



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



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

## Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

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

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

IAN: 439939\_2304

 Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

Szívvel gratulálunk!

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

 **Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

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

## A csomag tartalma/A termék részei (A ábra)

- 1 x összekötőrúd (1)
- 1 x egyenes rúd (2)
- 2 x egyenes végrúd (3)
- 2 x ívelt rúd (4)
- 2 x hosszú csavar (5)
- 2 x közepes csavar (6)
- 4 x rövid csavar (7)
- 4 x csavaranya (8)
- 4 x alátét (9)
- 1 x csavarkulcs (10)
- 1 x belső hatlapú kulcs (11)
- 1 x rögzítőkészlet
  - 2 x tartó (12)
  - 4 x csavar, 35 mm (13)
  - 4 x tipli (14)
- 1 x használati útmutató

## Műszaki adatok

A következő méretű ajtókerethez: 70–81 cm  
Ajtótok mélysége: 12–17 cm  
Keretvastagság az ajtó fölött: min. 2 cm  
Méret: kb. 99 x 33 x 27 cm (SZÉ x MA x MÉ)



Legnagyobb terhelhetőség: 110 kg



Gyártási dátum (hónap/év):  
08/2023

## Alkalmazott jelek és jelzőszavak



Általános figyelmeztető jel, a veszélyek és veszélyhelyzetek (pl. életveszély, sérülés vagy zúzódás) jelzésére szolgál.



Rendelkező jel, amely felhívja a felhasználók figyelmét arra, hogy használat előtt figyelmesen olvassák el a használati útmutatót, és azt mindig minden felhasználó számára bocsássák rendelkezésre.

**FIGYELMEZTETÉS** A jelzőszó magas kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

**VIGYÁZAT** A jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az enyhe fokú vagy közepesen súlyos sérüléshez vezethet.

**FIGYELEM** A jelzőszó anyagi károk lehetséges kockázatát jelzi.

## Rendeltetésszerű használat

A termék sporteszköz, amely 70–81 cm szélességű ajtókeretre szerelhető.

A termék nem alkalmas professzionális vagy terápiás edzésre, csak magáncélú használatra.

## Biztonsági utasítások



### Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.



### Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékösztönét és kísérletezésre való hajlamát.

- Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

### **Balesetveszély!**

- Az eszközt 14 évnél idősebb gyerekek és fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, csak felügyelet mellett használhatják, amennyiben megtanították nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A termék nem mászóalkalmatlanság és nem játékszer! Ügyeljen arra, hogy senki, de különösen a gyermekek és az állatok, ne mászzanak fel a termékre, illetve ne húzzák fel magukat rajta.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetés szerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze le a terméket.
- A termék legfeljebb 110 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögelések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.

### **Balesetveszély az edzés során!**

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.

- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen.
- A megerősítés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvosához, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (N ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülést okozzon a szakszerűtlen használat miatt. A terméket csak teljesen összeszerelt, illetve felszerelt állapotban használja.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Ellenőrizze az ajtókeret alkalmasságát.
- Minden használat előtt ellenőrizze, elég stabil-e a termék helyzete az ajtókeretben és az összekötőrúd.
- A terméket ne használja más célokra.
- A termék nem alkalmas mozgatható részek, pl. hinták rögzítésére.
- Figyeljen, ha érzékeny a padló! Használjon a padlót védő alátétet.
- Ne végezzen olyan gyakorlatokat, amelyek során fejfel lefelé lóg.
- Ne lengjen a terméken!
- Minden használat előtt bizonyosodjon meg arról, hogy minden csavarkötés szilárdan meg van húzva.
- 70–81 cm szélességű ajtókeretre szerelhető.
- A termék minden használat előtt ellenőrizze a tartók rögzítését és a termék megfelelő helyzetét.

- Minden használat előtt még egyszer ellenőrizze a termék stabilitását erős „húzó” és „rázó” mozdulatokkal.

### **Elhasználódásból adódó veszélyek!**

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

## Összeszerelés

### **VIGYÁZAT** **Balesetveszély!**

A termék szakszerűtlen felszerelése sérüléshez vezethet.

- Használat előtt mindig ellenőrizze az összes csavarkötés megfelelő, szoros illeszkedését. Ha szükséges, húzza meg újra a csavarokat és csavaranyákat a szükséges szerszámokkal.

1. Húzza rá a végrudakat (3) az egyenes rúd (2) végeire, és rögzítse őket a rövid csavarokkal (7) (B ábra). Használja hozzá a belső hatlapú kulcsot (11).

**Megjegyzés:** ügyeljen arra, hogy mind a két külső csavarfuratot használja.

2. Rögzítse az ívelt rudakat (4) az egyenes rúdhoz (2) a C ábrán látható módon a csavarokkal (5), alátétekkel (9) és csavaranyákkal (8).
3. Helyezze az összekötő rudat (1) a két ívelt rúd (4) közé, és rögzítse (D ábra).

## A termék felszerelése az ajtókeretre

### **VIGYÁZAT** **Balesetveszély!**

A termék szakszerűtlen felszerelése sérüléshez vezethet.

- Használat előtt mindig ellenőrizze az összes csavarkötés megfelelő, szoros illeszkedését. Ha szükséges, húzza meg újra a csavarokat és csavaranyákat a szükséges szerszámokkal.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a termék jól legyen felakasztva és megdöntve.

### **FIGYELEM** **Anyagi károk veszélye!**

A termék szakszerűtlen használata anyagi károkhoz vezethet.

- A nem megfelelő ajtókeret kárt okozhat a termékben, vagy fordítva, az ajtókeret sérüléséhez vezethet.

## A rögzítőanyagok felszerelése (E ábra)

A termék rögzítése előtt ellenőrizze, hogy a csomagban mellékelt rögzítési kellékek az Ön falához megfelelnek-e. A falhoz való rögzítéshez csak arra alkalmas szerelési anyagokat alkalmazzon. Szükség esetén érdeklődjön erről szaküzletben.

1. Válasszon ki egy megfelelő helyet az ajtókeret fölött.
2. Fúrja ennek megfelelően a lyukakat a falba, és dugja beléjük a tipliket (14).
3. Rögzítse a tartókat (12) a csavarokkal (13) a falhoz.

## Felszerelés az ajtókeretre

1. A terméket az F ábra szerint akassza a fali tartóra.
2. A termék fogantyúi zárjanak be kb. 90°-os szöget az ajtó falával (G ábra).

**Megjegyzés:** ha a fogantyúk a falvastagság miatt felfelé mutatnak, változtasson a csavarozáson (C/D ábra).

3. Erős „húzó” és „rázó” mozdulatokkal győződjön meg arról, hogy a termék stabilan van-e rögzítve.



## Általános tanácsok az edzéshez

### Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

### Edzésterv összeállításának szempontjai

- Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.
- Ennek során a következő alapelveket tartsa be:
- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

### Bemelegítés

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

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

### Nyakizmok

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

### Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőttestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállakat a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

### Lábizmok

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

### Javasolt gyakorlatok



#### VIGYÁZAT

#### Balesetveszély!

A termék nem biztonságos használata sérüléshez vezethet.

- Használat előtt mindig ellenőrizze az összes csavarokötés megfelelő, szoros illeszkedését. Ha szükséges, húzza meg újra a csavarokat és csavaranyákat a szükséges szerszámokkal.
- A padlón történő gyakorláshoz használjon csúszásmentes alátétet, és arra helyezze a terméket.

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

### Húzódzkodás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, hát, has  
**Gyakorlat**

1. Szabályosan függessze fel a terméket az ajtókeretre.
2. Markolja meg kezével az egyenes rúdon (2) a párnázást. A tenyere nézzen önmaga felé.

3. Feszítse meg a hát-, has- és karizmait.
4. Húzza fel magát, hogy a lábai már ne érjenek a padlóra.
5. Amikor a fej az egyenes rúd fölé kerül, tartsa ki ezt a pozíciót egy rövid ideig.
6. Majd lassan engedje le magát, de ne érintse meg a padlót.

**Megjegyzés:** legjobb, ha a lábait behajlítja.

7. Lógjon így. Figyeljen arra, hogy a könyökizület védelme érdekében ne nyújtsa ki teljesen a karját.
8. A gyakorlatot 10–25-ször ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot.**

### Lábemelés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, hát, has, fenék, comb

#### Gyakorlat

1. Szabályosan függessze fel a terméket az ajtókeretre.
2. Markolja meg kezével az ívelt rúdon (4) a párnázást.
3. Feszítse meg a hát- és karizmait.
4. Húzza fel magát, hogy a felkar és alkar 90°-os szöveget alkosson és a lába már ne érjen a padlóra.
5. Feszítse meg a hasizmait, és emelje fel a lábát kinyújtva csípőmagasságig. Ügyeljen az egyenes hátra.
6. Tartsa ki ezt a pozíciót egy rövid ideig.
7. Majd lassan engedje le a lábakat, de ne érintse meg a padlót.
8. A gyakorlatot 10–25-ször ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot.**

### Fekvőtámasz (H ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll, mell, has

#### Gyakorlat

1. Állítsa a terméket a talajra.
2. Markolja meg kezével az ívelt rúdon (4) a párnázást.
3. Feszítse meg karizmait és húzza be a köldökét. A karokat ne nyújtsa ki egészen.
4. A test teljesen nyújtva, lábak a lábujjhegyen támaszkodnak. Ügyeljen arra, hogy a test és a fej egy egyenes alkosson.

5. Lassan, kontrolláltan ereszkedjen lefelé, hogy felsőteste még épp hogy a termék fölött legyen. A felsőtest nem érhet a talajra.
6. Tartsa ki ezt a pozíciót egy rövid ideig.
7. Végül újra nyomja fel magát.
8. A gyakorlatot 10–25-ször ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot.**

### Forgó oldaltámasz (I ábra)

Igénybe vett izomzat: hasizmok

#### Gyakorlat

1. Állítsa a terméket a talajra.
2. Fogja meg bal kézzel az egyenes rúd (2) közepét, forduljon oldalra, jobb lába legyen a bal fölött.
3. Nyújtsa a jobb karját a magasba, és feszítse meg a hasizmokat. Ügyeljen arra, hogy a fej a törzs meghosszabbításában legyen és vele egy egyenest alkosson.
4. Fordítsa el a felsőtestét, a jobb karját vezesse át a felsőtest bal oldala alatt.
5. Tartsa ki ezt a pozíciót egy rövid ideig, majd a jobb karral térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
6. A feladatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot. Ügyeljen az egyenes testtartásra.**

### Lábolló (J ábra)

Igénybe vett izomzat: has, comb, fenék

#### Gyakorlat

1. Állítsa a terméket a talajra.
2. Feküdjön hanyatt a termék elé, és fogja meg kezével a végrudakat (3).
3. Feszítse meg a hasizmait.
4. Emelje meg a lábát. Mozgassa őket keresztben ide-oda, mint egy ollót.
5. Ha a lábak elérték a 90°-os szöveget, tartsa őket ebben a helyzetben egy rövid ideig. Az ollózó mozgás közben nem szakad meg.
6. Engedje le a lábakat ismét ollózó mozgással.
7. A gyakorlatot 10–25-ször ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot. Ügyeljen az egyenes testtartásra.**

## Törzshajlítás (K ábra)

Igénybe vett izomzat: has, comb

### Gyakorlat

1. Szerelje a terméket az ajtókeretbe a K ábrán látható módon.
2. Akassza a lábakat középen az egyenes rúd (2) alá.
3. Feküdjön hátával a padlóra és hajlítsa be a térdeket.
4. Feszítse meg a has- és hátizmokat.
5. Nyújtsa előre a karokat, és lassan emelkedjen ülő helyzetbe. A karokat a lábak mellett oldalt vezesse.

**Megjegyzés:** keresztbe is fonhatja a karokat a tarkón vagy a mellkason.

6. Rövid ideig maradjon ülő helyzetben, majd lassan engedje le a felsőtestet. Ügyeljen arra, hogy a fej mindig a gerincoszlop meghosszabbításában maradjon.
7. A gyakorlatot 10–25-ször ismételje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot. Ügyeljen arra, hogy ne húzza fel a vállait.**

## Híd (L ábra)

Igénybe vett izomzat: fenék, has

### Gyakorlat

1. Állítsa a terméket a talajra.
2. Feküdjön hanyatt a termék elé, és helyezze a lábát az ívelt rudakra (4). Lábak hajlítva.
3. Feszítse meg a far- és hasizmokat.
4. Emelje fel a csípőjét, hogy a vállal és térdel egy egyenest alkosson. A karok maradnak nyújtva a padlón vagy a combok oldalán.
5. Tartsa meg a pozíciót egy rövid pillanatig, majd engedje le újra a csípőjét, de anélkül, hogy leérne a padlóra.
6. A gyakorlatot 10–25-ször ismételje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot. Ügyeljen arra, hogy ne húzza fel a vállait.**

## Hajlítás hátsó támaszban (M ábra)

Igénybe vett izomzat: kar, váll

### Gyakorlat

1. Állítsa a terméket a talajra.
2. Üljön háttal a termék elé, és fogja meg az ívelt rudakat (4).

3. Tartsa egyenesen a hátát egészen fejig. Álljon 90°-os szögbe a lábával.
4. Feszítse meg a karizmait.
5. Emelje meg a felsőtestet és a fenekét, hogy egy egyenest alkosson.
6. Tartsa meg a pozíciót egy rövid pillanatig, majd engedje le újra a csípőjét, de anélkül, hogy leérne a padlóra.
7. A gyakorlatot 10–25-ször ismételje meg, három gyakorlatsorban.

**Fontos: tartsa feszesen a testét és lassan, irányítottan végezze a gyakorlatot. Ügyeljen arra, hogy ne húzza fel a vállait.**

## Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

### Nyakizmok

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

### Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

### Lábizmok

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

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

## Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak törölje tisztára egy száraz törölkendővel. FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

## Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



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

## A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

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

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered. A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

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

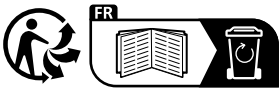
IAN: 439939\_2304

 Szerviz Magyarország  
Tel.: 06800 21225  
E-Mail: [deltasport@lidl.hu](mailto:deltasport@lidl.hu)



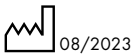






**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg  
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: KS-13560

---

08.25.2023 / PM 12:12

IAN 439939\_2304

