

PUSH-UP BOARD

(GB)

PUSH-UP BOARD

Instructions for use

(SE)

PUSH-UP-BOARD

Bruksanvisning

(LT)

ATSISPAUDIMŲ LENTA

Naudojimo instrukcija

(LV)

PUSPIEŠANĀS DĒLIS

Lietošanas norādījumi

(FI)

PUSH-UP-LAUTA

Käyttöohje

(PL)

DESKA DO POMPEK

Instrukcja użytkowania

(EE)

KÄTEKÕVERDUSTE LAUD

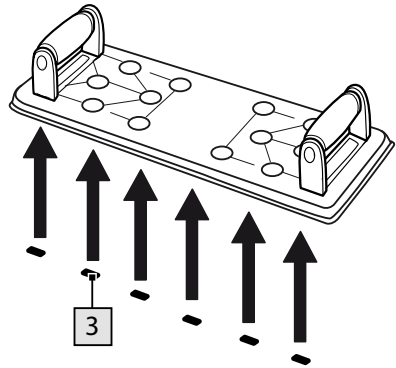
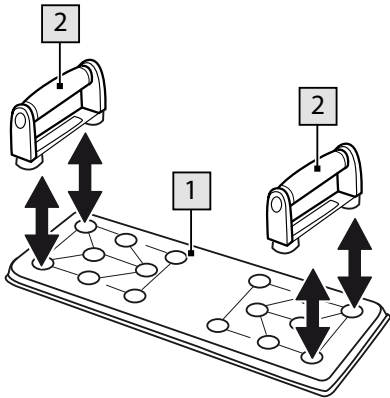
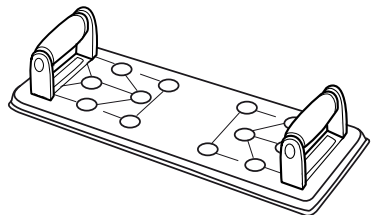
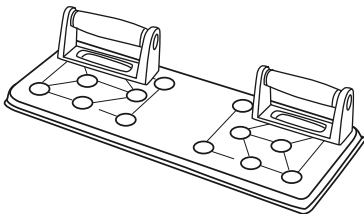
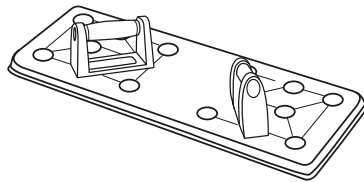
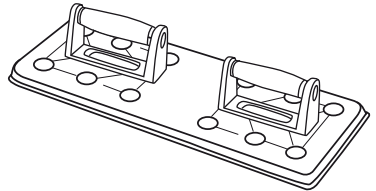
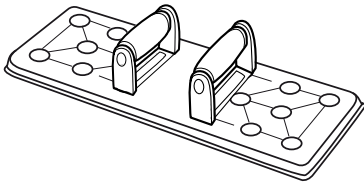
Kasutusjuhend

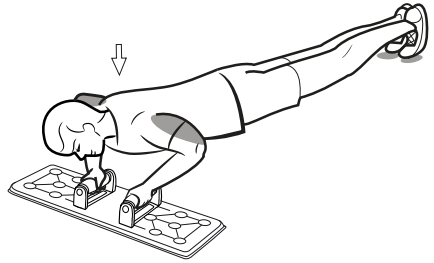
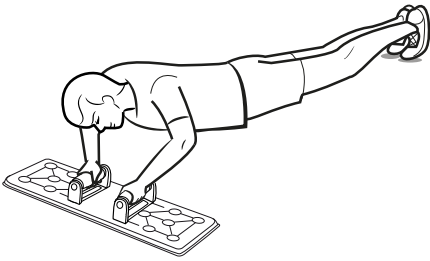
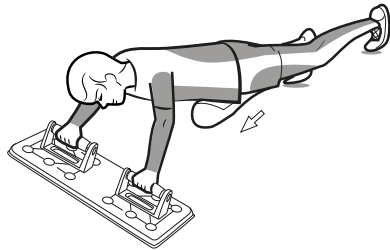
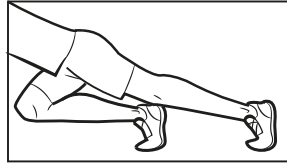
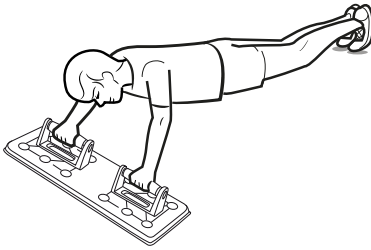
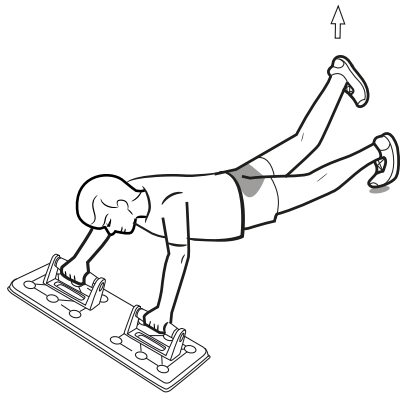
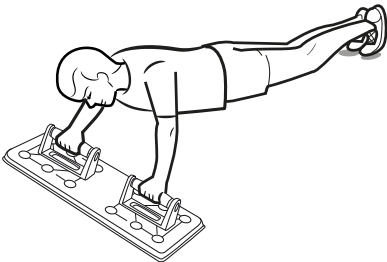
(DE) (AT) (CH)

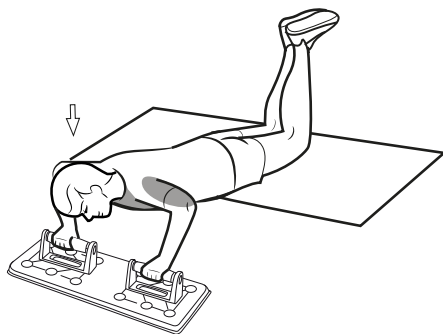
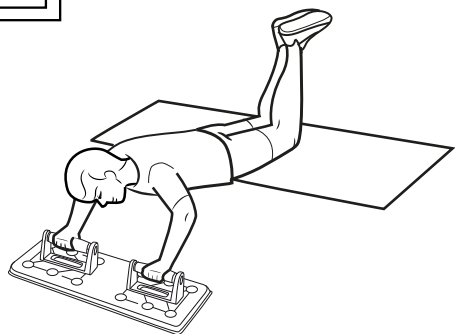
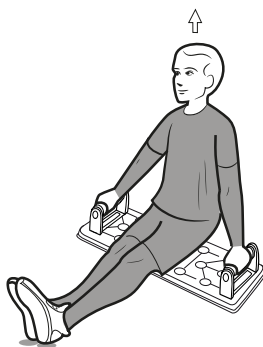
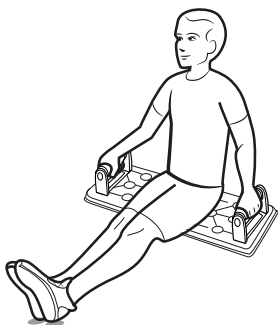
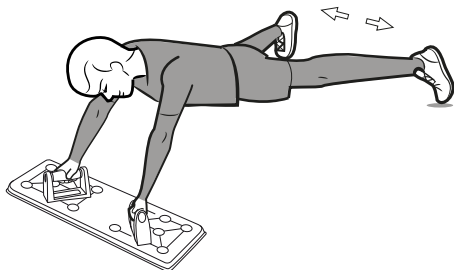
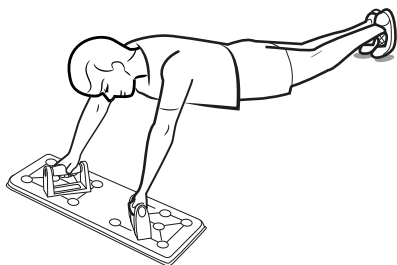
PUSH-UP-BOARD

Gebrauchsanweisung

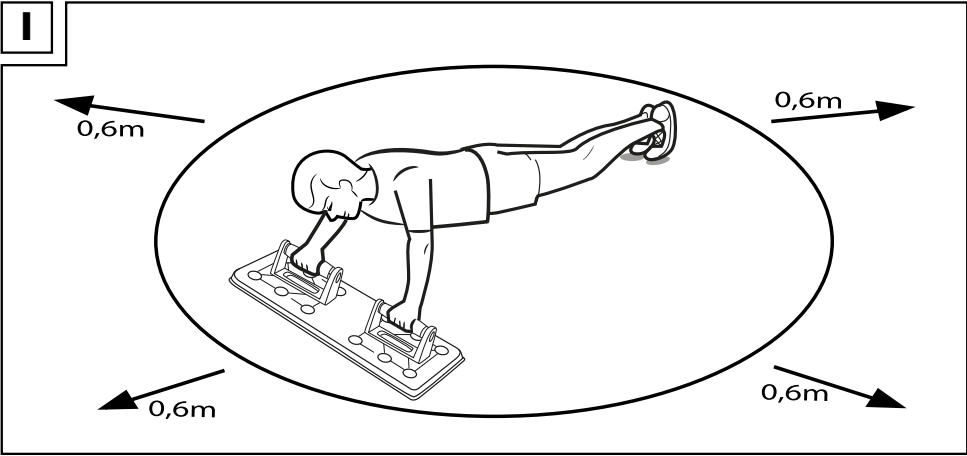
IAN 373941_2104

A**B**

C**D****E**

F**G****H**

I



GB		FI	
Package contents	8	Toimitussisältö	12
Technical data	8	Tekniset tiedot	12
Intended use	8	Tarkoitettu käyttö	12
Safety information	8	Turvallisuusohjeet	12
Extra caution – risk of injury to children!	8	Noudata erityistä varovaisuutta –	
Dangers due to wear and tear	8	lasten loukkaantumisaavaa!	12
Assembly and disassembly	8	Kulumisen aiheuttama vaara	12
General training instructions	9	Asentaminen ja irrottaminen	12
General training plan	9	Yleisiä harjoitusohjeita	13
Warming up	9	Yleinen harjoitusohjelma	13
Exercise suggestions	9 - 10	Lämmittely	13
Stretching	11	Harjoitusesimerkkejä	13 - 15
Storage, cleaning	11	Venyttely	15
Disposal	11	Säilytys, puhdistus	15
Notes on the guarantee and		Hävittämistä koskevat ohjeet	15
service handling	11	Takuuta ja huoltoprosessia	
		koskevat ohjeet	15
SE		PL	
Leveransomfattning	16	Zakres dostawy	20
Tekniska data	16	Dane techniczne	20
Avsedd användning	16	Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	20
Säkerhetsanvisningar	16	Wskazówki bezpieczeństwa	20 - 21
Särskild varning – risk för		Zachować szczególną ostrożność –	
personskada på barn!	16	niebezpieczeństwo odniesienia	
Risker på grund av slitage	16	obrażeń przez dzieci!	20
Montering och demontering	16	Zagrożenia spowodowane zużyciem	21
Allmänna träningsinstruktioner	17	Montaż i demontaż	21
Allmän träningsplanering	17	Ogólne wskazówki dotyczące treningu	21
Uppvärmning	17	Ogólne planowanie treningu	21
Förslag på övningar	17 - 18	Rozgrzewka	21
Stretchning	18 - 19	Propozycje ćwiczeń	22 - 23
Förvaring, rengöring	19	Rozciąganie	23
Anvisningar för avfallshantering	19	Przechowywanie, czyszczenie	23
Information om		Uwagi odnośnie recyklingu	23 - 24
garanti och servicehantering	19	Wskazówki dotyczące gwarancji i	
		obsługi serwisowej	24

LT

Komplektacija	25
Techniniai duomenys	25
Naudojimas pagal paskirtį	25
Saugos instrukcijos	25
Būkite itin atsargūs!	
Pavojus susižeisti vaikams!	25
Pavojai dėl nusidėvėjimo	25
Montavimas ir išmontavimas	25
Bendrieji treniruočių nurodymai	26
Bendras treniruotės planavimas	26
Apšilimas	26
Pratimų pavyzdžiai	26 - 27
Tempimas	27 - 28
Laikymas, valymas	28
Išmetimo nurodymai	28
Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo	28

LV

Piegādes komplekts	33
Tehniskie dati	33
Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim	33
Norādes par drošību	33
Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!	33
Nodiluma izraisīts apdraudējums	33
Montāža un demontāža	33
Vispārīgas norādes par vingrošanu	34
Vispārīga treniņu plānošana	34
Iesildīšanās	34
Ierosinājumi vingrinājumiem	34 - 36
Stiepšanās	36
Glabāšana, tīrīšana	36
Norādes par likvidēšanu	36
Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem	36 - 37

EE

Tarnekomplekt	29
Tehnilised andmed	29
Otstarbekohane kasutamine	29
Ohutusjuhised	29
Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele! ...	29
Kulumisest tingitud ohud	29
Paigaldamine ja eemaldamine	29
Üldised treenimisinõuanded	30
Üldine treeningu planeerimine	30
Soojendus	30
Harjutuste näited	30 - 31
Venitus	32
Hoidmine ja puhastamine	32
Jäätmekäitlusjuhised	32
Juhised garantii ja teeninduskulu kohta	32

DE AT CH

Lieferumfang	38
Technische Daten	38
Bestimmungsgemäße Verwendung	38
Sicherheitshinweise	38 - 39
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	38
Gefahren durch Verschleiß	38 - 39
Montage und Demontage	39
Allgemeine Trainingshinweise	39
Allgemeine Trainingsplanung	39
Aufwärmen	39
Übungsvorschläge	39 - 41
Dehnen	41
Lagerung, Reinigung	41
Hinweise zur Entsorgung	41 - 42
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	42

Congratulations!

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

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

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

Package contents

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

Technical data

Dimensions (not including grip):

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

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1

Usage class H



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):

09/2021

Intended use

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

Safety information

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible risk of injury.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.

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

Extra caution – risk of injury to children!

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

Dangers due to wear and tear

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

Assembly and disassembly (Fig. A)

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

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

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

Pay attention to the following fundamentals:

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

Warming up

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

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions (Fig. B)

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

Narrow push-up (Fig. C)

Starting position

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

End position

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

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

Knee lift (Fig. D)

Starting position

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

End position

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

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

Leg lift (Fig. E)

Starting position

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

End position

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

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

Push-up on knees (Fig. F)

Starting position

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

End position

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

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

7. Repeat the exercise 10 to 25 times in 3 sets.

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

Body lift (Fig. G)

Starting position

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

Stretching

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which

is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

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

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

IAN: 373941_2104



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@idl.co.uk

Onneksi olkoon!

Olet hankkinut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttöönottoa.

Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.

Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja määritellyllä käyttöalueella. Säilytä hyvin nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten. Luovuttaessasi tuotteen kolmannelle osapuolelle, luovuta sen mukana myös kaikki siihen liittyvät asiakirjat.

Toimitussisältö

- 1 x lauta (1)
- 2 x punnerruskahva (2)
- 12 x lattiasuojus (3)
- 1 x käyttöohje

Tekniset tiedot

Mitat (ilman kahvoja):

n. 65 x 1,75 x 20 cm (L x K x S)

Todettu seuraavien standardien mukaiseksi: SFS-EN ISO 20957-1:en

Käyttöluokka H



Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg



Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi):
09/2021

Tarkoitettu käyttö

Tämän tuotteen avulla etunojapunnerrukset onnistuvat paremmin ja niveliä kuormittamatta ranteiden ergonomisen asennon ansiosta. Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön, eikä se sovi lääketieteellisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

Turvallisuusohjeet

- Tuotetta saa käyttää vain aikuisen valvonnassa. Sitä ei saa käyttää leluna.
- Varoitus. Käytä mukana toimitettuja lattiasuojuksia liukkaalla lattialla tuotteen tukevuuden parantamiseksi ja mahdollisen loukkaantumisaaran ehkäisemiseksi.
- Kysy lääkärin neuvoa ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että harjoittelu sopii terveydentilallesi.

- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella senhetkisen suorituskykyysi mukaan. Jos rasitus on liian suurta ja harjoittelet liikaa, voit loukkaantua vakavasti. Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin, jos tunnet kipuja, voimattomuutta tai väsymystä.
- Säilytä käyttöohje harjoitusmerkkeineen aina käden ulottuvilla.
- Raskaana olevat saavat harjoitella vain keskusteltuaan lääkärin kanssa.
- Harjoittelualueen ympärillä pitää olla vapaata tilaa n. 0,6 m (kuva I).
- Harjoittele vain tasaisella ja tukevalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.

Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumisvaara!

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta valvomatta. Ohjeista lapsia harjoitusvälineen oikeaan käyttöön ja valvo heitä. Anna lupa käyttöön vain, jos lasten henkinen ja fyysinen kehitys sallii sen. Tämä tuote ei sovellu leluksi.

Kulumisen aiheuttama vaara

- Tuotetta saa käyttää vain, jos se on täysin kunnossa. Tarkasta tuote vaurioiden ja kulumisen varalta ennen jokaista käyttökertaa. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Jos tuotteessa on vaurioita, älä käytä sitä enää.
- Tarkasta, näkykö kahvoissa valkoisia murtumakohtia, ennen jokaista käyttöä. Lopeta tuotteen käyttö, mikäli murtumia on havaittavissa, ja hävitä tuote asianmukaisesti.

Asentaminen ja irrottaminen (kuva A)

1. Pistä kahvat (2) lautaan (1) siten, että ne lukittuvat kuultavasti.
2. Vedä kahvat irti, kun haluat varastoida tuotteen.
3. Estä laudan liukuminen liimaamalla lattiasuojukset (3) laudan pitkien sivujen alapuolelle.

Yleisiä harjoitusohjeita

Harjoituksen kulku

- Pukeudu mukaviin urheiluvaatteisiin ja -jalkineisiin.
- Lämmittele ennen jokaista harjoitusta ja lopeta harjoitus laskien tehoa vähitellen.
- Pidä harjoitusten välissä riittävän pitkät tauot ja juo tarpeeksi.
- Jos olet aloittelija, älä harjoittele liian kovalla kuormituksella. Nosta harjoituksen tehoa hitaasti.
- Tee kaikki harjoitukset tasaisesti, älä nykivästi ja nopeasti.
- Varmista, että hengität tasaisesti. Hengitä ulos rasiuksessa ja sisään rasiuksen keventyessä.
- Varmista, että pidät vartalosi oikeassa asennossa harjoitusta tehdessäsi.

Yleinen harjoitusohjelma

Laadi tarpeillesi sopiva harjoitusohjelma, jossa harjoitussarjat koostuvat 6–8 harjoituksesta.

Noudata seuraavia periaatteita:

- Yksi harjoitussarja koostuu n. 15 yhden liikkeen toistosta.
- Jokainen harjoitussarja voidaan toistaa kolme kertaa.
- Pidä aina 30 sekunnin tauko harjoitussarjojen välillä.
- Lämmitä lihasryhmät hyvin ennen jokaista harjoitussarjaa.
- Suosittelemme lisäksi venyttelyä ennen jokaista harjoitussarjaa.

Lämmittely

Varaa riittävästi lämmittelyaikaa ennen jokaista harjoitusta. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten. Toista kukin harjoitus 2 tai 3 kertaa.

Niskalihakset

1. Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike 4 tai 5 kertaa.
2. Pyöritä päätä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.

Käsivarret ja hartiat

1. Aseta kätesi ristikkäin selän taakse ja vedä niitä varovasti ylös. Kun samalla taivutat ylävartaloa eteen, kaikki lihakset tulevat lämmitellyiksi optimaalisesti.

2. Pyöritä hartioitasi samanaikaisesti eteenpäin ja vaihda suuntaa minuutin jälkeen.
3. Nosta hartioitasi korvia kohti ja anna hartioiden sitten pudota.
4. Pyöritä vuorotellen vasenta ja oikeaa käsivartta eteenpäin ja minuutin kuluttua taaksepäin.

Tärkeää: muista hengittää samalla rauhallisesti!

Harjoitusesimerkkejä (kuva B)

Voit harjoittaa eri lihasryhmiä. Nämä lihasryhmät on merkitty värillä tuotteen keskelle. Sopivat kahvojen asennot vastaavat väriltään merkittyjä lihasryhmiä. Seuraavassa esitämme muutamia monista mahdollisista harjoituksista.

Ojentajapunnerrus (kuva C)

Alkuasento

1. Siirry etunojapunnerrusasentoon ja aseta tuote allesi rinnan korkeudelle.
2. Ota molemmin käsin tukea tuotteesta.
3. Vartalo suoriutuu muodostaen viivan. Jännitä vatsalihaksia.
4. Vain varpaanpäät koskettavat lattiaa.

Loppuasento

5. Taivuta käsivarsia ja laske ylävartaloa hallitusti, kunnes olkaparret ovat samansuuntaisesti ylävartalon kanssa. Varmista, että pidät olkaparret tiukasti kiinni ylävartalossa.
6. Työnnä keho jälleen ylös ja palaa alkuasentoon ilman, että oikaiset käsivarsia kokonaan.
7. Toista harjoitus 10–25 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettyinä.

Polvennosto (kuva D)

Alkuasento

1. Aseta kahvat suunnilleen olkapäiden leveydelle toisistaan.
2. Ota molemmin käsin tukea kahvoista. Vartalo suoriutuu muodostaen viivan. Jännitä vatsalihaksia.
3. Ojenna yksi jalka taakse ja aseta toinen jalka koukistettuna eteen.

Loppuasento

4. Koukista nyt hyppyliikellä ojennettu jalka ja vedä polvea mahdollisimman lähelle rintaa.
5. Saman aikaisesti ojenna toinen jalka taakse ja laskeudu aina päkiälle.
6. Tee seuraava hyppyliike kun jalat ovat vaihtaneet keskenään paikkaa.
7. Toista harjoitus kolmessa sarjassa mahdollisimman monta kertaa n. 45–60 sekunnin ajan.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettynä.

Jalannosto (kuva E)

Alkuasento

1. Aseta kahvat suunnilleen olkapäiden leveydelle toisistaan.
2. Ota molemmin käsin tukea kahvoista. Vartalo suoristuu muodostaen viivan. Jännitä vatsalihaksia.
3. Vain varpaanpäät koskettavat lattiaa.
4. Älä anna selän mennä notkolle ja jännitä vatsalihaksia.

Loppuasento

5. Nosta oikea jalka niin ylös kuin mahdollista. Pidä jalka ojennettuna. Älä anna selän mennä notkolle.
6. Pidä asento kahden sekunnin ajan ja laske jalka jälleen alas.
7. Toista harjoitus vasemmalla jalalla.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettynä.

Etunojapunnerrus polvet maassa (kuva F)

Alkuasento

1. Aseta kahvat suunnilleen olkapäiden leveydelle toisistaan.
2. Ota molemmin käsin tukea kahvoista. Vartalo suoristuu muodostaen viivan. Jännitä vatsalihaksia.
3. Asetu nelinkontin maaahan, polvet suorassa kulmassa.
4. Alkuasennossa käsivarret ovat ojennettuina ja vartalo ylhäällä.

Loppuasento

5. Taivuta käsivarsia ja laske ylävartaloa hallitusti, kunnes olkavarret ovat samansuuntaisesti ylävartalon kanssa. Kyynärpäät osoittavat ulospäin.
6. Työnnä keho jälleen ylös ja palaa alkuasentoon ilman, että oikeiset käsivarsia kokonaan.
7. Toista harjoitus 10–25 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettynä.

Vartalon nosto (kuva G)

Alkuasento

1. Aseta kahvat suunnilleen olkapäiden leveydelle toisistaan ja istu kahvojen väliin.
2. Ota molemmin käsin tukea kahvoista. Jalat ovat eteen ojennettuina.

Loppuasento

3. Jännitä vatsalihaksia ja työnnä ojvatsalihaksettenneilla käsivarsilla itseäsi ylös.
4. Jalat pysyvät ojennettuina ja muodostavat ylävartalon kanssa 90 asteen kulman.
5. Pysy hetki tässä asennossa.
6. Taivuta käsivarsia ja laske vartalo alas.
7. Toista harjoitus 10–25 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettynä.

Etunojapunnerrus asennon vaihdolla (kuva H)

Alkuasento

1. Aseta kahvat suunnilleen olkapäiden leveydelle toisistaan.
2. Ota molemmin käsin tukea kahvoista. Vartalo suoristuu muodostaen viivan.
3. Aseta jalat tiukasti yhteen ja jännitä vatsalihaksia. Vain varpaanpäät koskettavat lattiaa.
4. Alkuasennossa käsivarret ovat ojennettuina, vartalo ylhäällä ja jalat yhdessä.

Loppuasento

5. Ponnahda jalat haralleen ja takaisin jalat yhteen. Pidä käsivarret ojennettuina ja pää selkärangan jatkeena.
6. Toista harjoitus 10–25 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: kiinnitä erityistä huomiota siihen, että vartalo pysyy koko ajan jännitettynä äläkä anna selän painua notkolle.

Venyttely

Varaa riittävästi venyttelyaikaa jokaisen harjoituksen jälkeen. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten. Tee kukin harjoitus kolme kertaa puolta kohden, 15–30 sekuntia kerrallaan.

Niskalihakset

1. Seiso rennosti. Vedä päätäsi kädellä pehmeästi ensin vasemmalle, sitten oikealle. Tällä harjoituksella saat venytettyä niskasi molemmat puolet.

Käsivarret ja hartiat

1. Seiso suorassa, polvet hieman koukistettuina.
2. Vie oikea käsivarsi pään taakse, kunnes oikea käsi on lapaluiden välissä.
3. Tartu vasemmalla kädellä oikeaan kyynärpäähän ja vedä sitä taaksepäin.
4. Vaihda puolta ja toista harjoitus.

Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa.

Puhdista tuote vain vedellä ja pyyhi se lopuksi kuivaksi liinalla.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.

Hävittämistä koskevat ohjeet

Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit paikallisten määräysten mukaisesti. Pakkausmateriaalit, kuten esim. muovipussit, eivät kuulu lasten käsiin. Säilytä pakkausmateriaalia lasten ulottumattomissa.



Hävitä tuotteet ja pakkaukset ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodi auttaa tunnistamaan eri materiaalit niiden uusiokäyttöön (kierrätykseen) palauttamista varten.

Koodi koostuu kierrätysymbolista, jonka on tarkoitus kuvastaa uusiokäyttöä, sekä numerosta, jolla materiaali tunnistetaan.

Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet

Tuote on valmistettu huolellisesti jatkuvassa valvonnassa. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH myöntää yksityisille loppuasiakkaille tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivämäärästä lähtien (takuu-aika) seuraavien ehtojen mukaisesti. Takuu koskee vain materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei koske kuluviksi osiksi luettavia, normaalisti kuluvia osia (esim. paristot) eikä särkyviä osia, kuten kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

Tähän takuuseen liittyviä vaatimuksia ei voi esittää, jos tuotetta on käytetty epäasianmukaisesti tai väärin, määrättyjen ehtojen tai ilmoitetun käyttömäärän vastaisesti tai käyttöohjeessa annettuja ohjeita ei ole noudatettu, ellei loppuasiakas pysty todistamaan, että kyseessä on materiaali- tai valmistusvirhe, joka ei johdu edellä mainituista olosuhteista.

Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuuajana esittämällä alkuperäisen kassakuitin. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuu-aika ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Mahdollisissa reklamaatiotilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse. Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan. Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole.

Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 373941_2104



Huolto Suomi

Tel.: 09 4245 3024

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Grattis!

Du har köpt en högkvalitativ produkt. Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången.

Läs den medföljande bruksanvisningen.

Använd produkten endast enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Förvara bruksanvisningen på en säker plats. Lämna över alla dokument när du överlämnar produkten till tredje part.

Leveransomfattning

- 1 x bräda (1)
- 2 x armhävningshandtag (2)
- 12 x golvskydd (3)
- 1 x bruksanvisning

Tekniska data

Mått (utan handtag):

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

Testad enligt: DIN EN ISO 20957-1

Användning H



Max. personvikt: 100 kg



Tillverkningsdatum (månad/år):
09/2021

Avsedd användning

Denna produkt erbjuder ett bättre och mer skonsamt rörelsemönster för armhävningsovningar tack vare handledernas ergonomiska position. Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig att användas i medicinskt eller kommersiellt syfte.

Säkerhetsanvisningar

- Produkten får endast användas under uppsikt av vuxen och får inte användas som leksak.
- Varning. Medföljande golvskydd kan användas för att öka produktens stabilitet och undvika risk för personskada på halkiga golv.
- Prata med din läkare innan du börjar träna. Kontrollera att denna typ av träning är lämplig för din hälsa.

- Kom ihåg att alltid värma upp innan du börjar träna och träna alltid på ett sätt som motsvarar din aktuella kondition. Du kan skada dig allvarligt vid överansträngning eller om du tränar för hårt. Avbryt träningen omedelbart och ta kontakt med en läkare om du får problem eller känner dig svag eller trött.
- Se till att du alltid har bruksanvisningen med förslagen på olika övningar inom räckhåll.
- Om du är gravid måste du prata med din läkare innan du börjar träna.
- Runt träningsområdet krävs ett fritt område på ca 0,6 m (bild I).
- Träna bara på plant och fast underlag.
- Använd inte produkten i närheten av trappor eller avsatser.

Särskild varning – risk för personskada på barn!

- Låt inte ett barn använda produkten utan att en vuxen person är med. Tala om för barnet hur träningsutrustningen ska användas och håll det under uppsikt. Låt inte barnet använda produkten om dess psykiska och fysiska utveckling ännu inte tillåter det. Produkten är ingen leksak.

Risker på grund av slitage

- Produkten får endast användas i felfritt skick. Kontrollera alltid produkten före användning avseende skador eller slitage. Vi kan endast garantera att produkten är säker om du regelbundet kontrollerar att den inte är skadad eller sliten. Om produkten är skadad får den inte längre användas.
- Kontrollera handtagen med avseende på vitbrott före första användning. Uppvisar produkten tecken på skador, fortsätt inte använda den och avfallshanterar den fackmässigt.

Montering och demontering (bild A)

1. För in handtagen (2) i brädan (1) tills de snäpper fast med ett klick.
2. Dra ut handtagen om produkten ska förvaras.
3. Fäst golvskydden (3) undertill på brädans långsida för att förhindra att brädan halkar runt.

Allmänna träningsinstruktioner

Träningsförlopp

- Ta på dig bekväma träningskläder och gymnastikskor.
- Värm alltid upp innan du börjar träna och varva ner i slutet av varje träningspass.
- Ta en tillräckligt lång paus mellan varje övning och drick tillräckligt med vätska.
- Träna inte med hög belastning om du är nybörjare. Öka träningens intensitet gradvis.
- Utför alla övningar med jämna rörelser, aldrig på ett ryckigt och snabbt sätt.
- Se till att du kan andas jämnt. Andas ut vid ansträngning och andas in vid avslappning.
- Kontrollera din kroppshållning medan du tränar.

Allmän träningsplanering

Skapa en träningsplan med pass bestående av 6–8 övningar anpassade till dina behov.

Beakta följande under grunder:

- En övning bör bestå av ca 15 repetitioner per övning.
- Varje övning kan repeteras 3 gånger.
- Mellan övningarna ska du göra en paus på 30 sekunder.
- Värm noggrant upp musklerna före varje träningspass.
- Vi rekommenderar dessutom att stretcha efter varje träningspass.

Uppvärmning

Ta dig alltid tid att värma upp kroppen innan du börjar träna. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning 2–3 gånger.

Nackmusklerna

1. Vrid huvudet långsamt åt vänster och åt höger. Upprepa rörelsen 4–5 gånger.
2. Rulla sedan huvudet långsamt först åt det ena, och sedan åt det andra hållet.

Armar och axlar

1. Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Om du samtidigt böjer överkroppen framåt värmer du upp alla muskler på ett optimalt sätt.
2. Rulla båda axlarna framåt och byt håll efter en minut.

3. Dra upp axlarna mot öronen och låt axlarna falla igen.

4. Veva omväxlande vänster och höger arm framåt och byt håll efter en minut.

Viktigt: Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Förslag på övningar (bild B)

Du kan träna kroppens olika muskelgrupper. Dessa muskelgrupper visas med olika färger på produktens mitt. Handtagens positionering överensstämmer färgmässigt med de anvisade muskelgrupperna. Här följer några förslag på övningar.

Smala armhävningar (bild C)

Utgångsposition

1. Placera produkten under dig i brösthöjd för armhävningensposition.
2. Stöd dig med båda händerna på produkten.
3. Kroppen sträcks ut och bildar en linje. Spänn magmusklerna.
4. Fötterna rör endast vid golvet med tårna.

Slutposition

5. Böj armarna och sänk överkroppen i en kontrollerad rörelse tills överarmarna befinner sig parallellt med överkroppen. Se till att hålla överarmarna tätt mot överkroppen.
6. Häv upp kroppen igen och återgå till utgångspositionen utan att komplett sträcka ut armarna.
7. Upprepa övningen 10–25 gånger i 3 omgångar.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd.

Knäindrag (bild D)

Utgångsposition

1. Placera handtagen ungefär axelbrett isär.
2. Stöd dig med båda händerna på handtagen. Kroppen sträcks ut och bildar en linje. Spänn magmusklerna.
3. Sträck ut ett ben bakåt och böj det andra benet framåt.

Slutposition

4. Gör en hoppörelse, böj det sträckta benet och dra knäet så långt fram som möjligt mot bröstet.

5. Sträck samtidigt ut det andra benet bakåt och landa på trampdynorna.
6. Gör nästa hoppörelse så snart fötterna har bytt plats.
7. Upprepa övningen i 3 omgångar så många gånger som möjligt under ca 45–60 sekunder.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd.

Benlyft (bild E)

Utgångsposition

1. Placera handtagen ungefär axelbrett isär.
2. Stöd dig med båda händerna på handtagen. Kroppen sträcks ut och bildar en linje. Spänn magmusklerna.
3. Fötterna rör endast vid golvet med tårna.
4. Undvik att svanka och spänn magmusklerna.

Slutposition

5. Lyft högerbenet så högt upp du kan. Benet hålls sträckt. Se till att du inte svankar.
6. Håll positionen i två sekunder och sänk ner benet igen långsamt.
7. Upprepa övningen med vänster ben.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd.

Armhävningar på knä (bild F)

Utgångsposition

1. Placera handtagen ungefär axelbrett isär.
2. Stöd dig med båda händerna på handtagen. Kroppen sträcks ut och bildar en linje. Spänn magmusklerna.
3. Stå på knäna och böj benen uppåt.
4. I utgångspositionen är armarna sträckta och kroppen uppe.

Slutposition

5. Böj armarna och sänk överkroppen i en kontrollerad rörelse tills överarmarna befinner sig parallellt med överkroppen. Armbågarna pekar utåt.
6. Häv upp kroppen igen och återgå till utgångspositionen utan att komplett sträcka ut armarna.
7. Upprepa övningen 10–25 gånger i 3 omgångar.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd.

Kroppsluft (bild G)

Utgångsposition

1. Placera handtagen ungefär axelbrett isär och sätt dig mellan handtagen.
2. Stöd dig med båda händerna på handtagen. Benet hålls utsträckta framåt.

Slutposition

3. Spänn magmusklerna och häv dig upp med utsträckta armar.
4. Benen hålls utsträckta i en 90 graders vinkel från kroppen.
5. Håll denna position i ett ögonblick.
6. Sträck armarna och sänk ner hela kroppen igen.
7. Upprepa övningen 10–25 gånger i 3 omgångar.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd.

Armhävningar med positionsväxling (bild H)

Utgångsposition

1. Placera handtagen ungefär axelbrett isär.
2. Stöd dig med båda händerna på handtagen. Kroppen sträcks ut och bildar en linje.
3. Placera benen tätt ihop och spänn magmusklerna. Fötterna rör endast vid golvet med tårna.
4. I utgångspositionen är armarna sträckta, kroppen hålls uppe och benen hålls tätt ihop.

Slutposition

5. Hoppa brett isär med fötterna och sedan tillbaka igen. Håll armarna sträckta och huvudet i linje med ryggraden.
6. Upprepa övningen 10–25 gånger i 3 omgångar.

Viktigt: Var särskilt noga med att hela tiden hålla kroppen spänd. Undvik att svanka.

Stretchning

Ta dig alltid tid att stretcha när du har tränat färdigt. Här följer en beskrivning på några enkla övningar. Du bör upprepa varje övning 3 gånger per sida i ca 15–30 sekunder.

Nackmusklerna

1. Stå upprätt och slappna av. Dra huvudet var- samt åt vänster med ena handen och sedan åt höger. Denna övning stretchar musklerna på sidan av halsen.

Armar och axlar

1. Stå upprätt och böj knäna lätt.
2. Sträck höger arm bakom huvudet tills höger hand befinner sig mellan skulderbladen.
3. Greppa höger armbåge med vänster hand och dra den bakåt.
4. Byt sida och upprepa övningen.

Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används. Rengör endast med vatten och torka sedan med en trasa. VIKTIGT! Rengör aldrig med starka rengörings- medel.

Anvisningar för avfallshantering

Sopsortera produkten och förpackningsmaterial- et enligt lokala föreskrifter. Förpackningsmaterial såsom plastpåsar ska inte hanteras av barn. Förvara förpackningsmaterialet utom räckhåll för barn.



Avfallshandtera produkten och förpack- ningen på ett miljövänligt sätt.



Återvinningskoden betecknar olika material som skickas tillbaka för återvinning. Koden utgörs av återvinn- ingsymbolen, som återspeglar återvinnings- kretsloppet, och ett nummer som betecknar materialet.

Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största nog- grannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstå- ende villkor.

Garantin gäller endast material- och tillverknings- fel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara sliddelar (t.ex. batterier) samt omtåliga delar som brytare, batterier eller delar som är tillverkade i glas. Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbru- kats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtelse att beakta tillverkarens anvisningar.

Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden.

Anspråk på garantin kan endast göras inom garantitiden och mot uppvisande av kvitto. Spa- ra därför originalkvittot. Garantitiden kan inte förlängas på grund av eventuella reparationer, lagstadgad garanti eller ex gratia. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående servicetelefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt. Inga ytterligare rättigheter före- ligger i samband med garantin. Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.


IAN: 373941_2104

SE Service Sverige
Tel.: 0770 930739
E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi
Tel.: 09 4245 3024
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

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

Zakres dostawy

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

Dane techniczne

Wymiary (bez uchwytu):

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

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1

Klasa użytkowania H



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2021

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

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



Wskazówki bezpieczeństwa

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



Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

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

Zagrożenia spowodowane użyciem

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

Montaż i demontaż (rys. A)

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

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

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

Ogólne planowanie treningu

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

Należy przestrzegać następujących zasad:

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

Rozgrzewka

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

Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Propozycje ćwiczeń (rys. B)

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

Ćwiczenie „wąskie pompki” (rys. C)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Unoszenie kolan (rys. D)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.

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

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

Unoszenie nóg (rys. E)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Pompki na kolanach (rys. F)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

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

Unoszenie ciała (rys. G)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Pomпки ze zmianą pozycji (rys. H)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Rozciąganie

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

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



Zutylizować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

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


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

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

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

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

IAN: 373941_2104

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

Sveikiname!

Įsigijote aukštos kokybės gaminį. Prieš pirmą kartą naudodami, susipažinkite su gaminiu.

Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.

Gaminį naudokite tik taip, kaip aprašyta, ir tik nurodytu tikslu. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją. Perduodami gaminį, nepamirškite perduoti trečiajai šaliai ir visų su juo susijusių dokumentų.

Komplektacija

- 1 x lenta (1)
- 2 x atsispaidimų rankena (2)
- 12 x grindų apsauga (3)
- 1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys

Matmenys (be rankenos):
apie 65 x 1,75 x 20 cm (P x A x G)

Patikrinta pagal: DIN EN ISO 20957-1

H naudojimo klasė



Maks. naudotojo svoris: 100 kg



Pagaminimo data (mėnuo/metai):
09/2021

Naudojimas pagal paskirtį

Dėl ergonominės rankų sąnarių padėties su šiuo gaminiu atsispaidimų pratimus daryti bus patogiau, apsaugant sąnarius. Gaminys sukurtas naudoti asmeninėms reikmėms, jis nėra skirtas medicininiam ar komerciniam tikslams.

Saugos instrukcijos

- Gaminį galima naudoti tik suaugusiems prižiūrint, tai nėra žaislas.
- Įspėjimas. Kai grindys slidžios, naudokite komplektacijoje esančias grindų apsaugas, taip padidinsite gaminio stabilumą ir išvengsite pavojaus susižeisti.
- Prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su savo gydytoju. Įsitinkinkite, kad jūsų sveikata yra pakankamai gera, kad galėtumėte treniruotis.

- Nepamirškite, kad prieš pradėdami treniruotis visada būtina apšilti, treniruokitės atsižvelgdami į savo pajėgumą. Dėl per didelės fizinės apkrovos arba persitreniravus iškyla sužeidimo pavojus. Blogai pasijutę, pasijautę silpnai ar nuvarę, tuoj pat nutraukite treniruotę ir susisieki su gydytoju.
- Naudojimo instrukciją kartu su pratimų vadovu laikykite visada pasiekiamoje vietoje.
- Nėščiosioms treniruotis rekomenduojama tik pasitarus su gydytoju.
- Aplink treniravimosi vietą turi būti apie 0,6 m laisvos erdvės (1 pav.).
- Treniruokitės tik ant lygaus ir tvirtu pagrindu.
- Nenaudokite gaminio būdami netoli laiptų ar jų aikštelių.

Būkite itin atsargūs! Pavojus susižeisti vaikams!

- Neleiskite vaikams naudotis gaminiu be priežiūros. Paaiškinkite jiems, kaip tinkamai naudotis treniruokliu ir prižiūrėkite juos. Leiskite gaminiu naudotis tik tuo atveju, jei vaikas yra psichiškai ir fiziškai išsivystęs. Šis gaminys nėra skirtas žaisti.

Pavojai dėl nusidėvėjimo

- Gaminį galima naudoti tik idealios būklės. Kas kartą prieš naudodami patikrinkite, ar gaminys nepažeistas arba nusidėvėjęs. Gaminio saugumą galima užtikrinti tik tuo atveju, jeigu jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir nusidėvėjusių dalių. Nenaudokite pažeisto gaminio.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar ant rankenų nėra baltų įtrūkių. Jei juos pastebėjote, gaminio nebe naudokite ir tinkamai jį šalinkite.

Montavimas ir išmontavimas (A pav.)

1. Rankenas (2) į lentą (1) įstatykite taip, kad išgirstumėte, kaip jos užsifiksuoja.
2. Ištraukite rankenas, kai norite padėti gaminį.
3. Kad lenta neslidinėtų, grindų apsaugas (3) prikljuokite lentos išilginės pusės apačioje.

Bendrieji treniruočių nurodymai

Treniruotės tvarka

- Dėvėkite patogius sportinius drabužius, avėkite sportinius batelius.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite apšilimą, treniruotės pabaigoje intensyvumą palaipsniui mažinkite.
- Tarp pratimų darykite pakankamo ilgumo pertraukas, gerkite pakankamai skysčių.
- Pradėdami treniruotis nesportuokite per dideliu krūviu. Treniruotės intensyvumą didinkite palaipsniui.
- Visus pratimus atlikite tolygiai, ne per staigiai ir ne per greitai.
- Stebėkite, kad kvėpuotumėte tolygiai. Įtempdami raumenis iškvėpkite, atleisdami – įkvėpkite.
- Atlikdami pratimus stenkitės išlaikyti teisingą kūno padėtį.

Bendras treniruotės planavimas

Sudarykite savo poreikiams tinkamą treniruotės planą su 6–8 skirtingais pratimais.

Laikykitės šių principų:

- Pratimų seką turėtų sudaryti apie 15 pasikartojimų.
- Kiekvieną pratimų seką galima kartoti 3 kartus.
- Atlikę vieną pratimų seką padarykite 30 sekundžių pertrauką.
- Prieš kiekvieną treniruotę apšildykite atitinkamą raumenų grupę.
- Taip pat po kiekvienos treniruotės rekomenduojame atlikti tempimo pratimus.

Apšilimas

Prieš kiekvieną treniruotę skirkite pakankamai laiko apšilti. Toliau pateikiame Jums kelis nesudėtingus pratimus.

Kiekvieną pratimą reiktų pakartoti atitinkamai 2–3 kartus.

Kaklo raumenys

1. Lėtai sukite galvą į kairę ir į dešinę. Pakartokite šį pratimą 4–5 kartus.
2. Lėtai sukite galvą ratu pirmiausia viena, o po to kita kryptimi.

Rankos ir pečiai

1. Sukabinkite rankas už nugaros, atsargiai kelkite jas į viršų. Jei tuo metu liemenį lenksite žemyn, puikiai apšils visi raumenys.
2. Abiem pečiais tuo pačiu metu sukite ratus į priekį, o po vienos minutės pakeiskite kryptį.
3. Kelkite pečius ausų link, tada nuleiskite.
4. Pakaitomis sukite savo kairę, o po to dešinę ranką į priekį, o po minutės atgal.

Svarbu: tai darydami nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Pratimų pavyzdžiai (B pav.)

Jūs turite galimybę mankštinti skirtingas savo kūno raumenų grupes. Šios raumenų grupės gaminio centre pažymėtos skirtingomis spalvomis. Tinkančios rankenų įstatymo padėties ir raumenų grupės pažymėtos tokia pačia spalva. Toliau pateikiame kelis treniruotėms tinkamų pratimų pavyzdžius.

Nedideli atsispaudimai (C pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsigulkite į atspaudimų padėtį, gaminį pasidėkite po savimi krūtinės aukštyje.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į gaminį.
3. Kūnas ištiestas ir suformuoja liniją. Įtempkite pilvo raumenis.
4. Pėdos remiasi į grindis tik pirštų galais.

Galutinė padėtis

5. Sulenkite rankas ir viršutinę kūno dalį, kontroliuodami judesius, leiskite žemyn tol, kol žastai atsidsurs lygiagrečioje padėtyje viršutinės kūno dalies atžvilgiu. Atkreipkite dėmesį į tai, kad žastai būtų prie pat viršutinės kūno dalies.
6. Kūną vėl pakelkite į viršų ir grįžkite į pradinę padėtį, neištiesdami iki galo rankų.
7. Pratimą pakartokite tris sekas po 10–25 kartus.

Svarbu: būkite atsargūs laikydami įtemptą kūną visą laiką.

Kelių kėlimas (D pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite atsispaudimų rankenas maždaug pečių plotyje.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į atsispaudimų rankenas. Kūnas ištiestas ir suformuoja liniją. Įtempkite pilvo raumenis.
3. Vieną koją ištieskite atgal, o kitą – šiek tiek sulenkę į priekį.

Galutinė padėtis

4. Atlikdami šuoliuką, ištiesą koją sulenkite, o kelį, kiek galite, traukite prie krūtinės.
5. Tuo pat metu kitą koją ištieskite atgal ir nusi-
leiskite ant kamuoliukų.
6. Kai pėdos pakeis padėtį, pasiruoškite kitam
šuoliukui.
7. Atlikite tris pratimo serijas maždaug 45–60 se-
kundės tokiu dažnumu, kaip galite.

**Svarbu: būkite atsargūs laikydami
įtemptą kūną visą laiką.**

Kojos kėlimas (E pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite atsispaudimų rankenas maždaug
pečių plotyje.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į atsispaudimų
rankenas. Kūnas ištiesas ir suformuoja liniją.
Įtempkite pilvo raumenis.
3. Pėdos remiasi į grindis tik pirštų galais.
4. Stenkitės neišsiriesti, įtempkite pilvo raumenis.

Galutinė padėtis

5. Pakelkite dešinę koją į viršų tiek, kiek galite.
Koją lieka ištiesa. Stenkitės per daug neišsi-
riesti.
6. Tokioje padėtyje išbūkite dvi sekundes, tuomet
koją lėtai nuleiskite žemyn.
7. Pratimą pakartokite kita koja.

**Svarbu: būkite atsargūs laikydami
įtemptą kūną visą laiką.**

Atsispaudimai atsiklaupus (F pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite atsispaudimų rankenas maždaug
pečių plotyje.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į atsispaudimų
rankenas. Kūnas ištiesas ir suformuoja liniją.
Įtempkite pilvo raumenis.
3. Atsiklaupkite ir sulenkite kojas į viršų.
4. Pradinėje padėtyje rankos turi būti ištiesos ir
kūnas pakeltas.

Galutinė padėtis

5. Sulenkite rankas ir viršutinę kūno dalį, kontro-
liuodami judesius, leiskite žemyn tol, kol žastai
atsidurs lygiagrečioje padėtyje viršutinės kūno
dalies atžvilgiu. Alkūnės nukreiptos į išorę.
6. Kūną vėl pakelkite į viršų ir grįžkite į pradinę
padėtį, neištiesdami iki galo rankų.

7. Pratimą pakartokite tris sekas po 10–25 kartus.

**Svarbu: būkite atsargūs laikydami
įtemptą kūną visą laiką.**

Kūno kėlimas (G pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite atsispaudimų rankenas maždaug
pečių plotyje, atsisiskite tarp rankenų.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į atsispaudimų
rankenas. Kojos ištiesos.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite pilvo raumenis ir atsispausdami
ištiesomis rankomis kelkitės į viršų.
4. Kojos lieka ištiesos ir su kūnu sudaro 90 laips-
nių kampą.
5. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje.
6. Sulenkite rankas ir kūną nuleiskite žemyn.
7. Pratimą pakartokite tris sekas po 10–25 kartus.

**Svarbu: būkite atsargūs laikydami
įtemptą kūną visą laiką.**

Atsispaudimai keičiant padėtį (H pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite atsispaudimų rankenas maždaug
pečių plotyje.
2. Atsiremkite abiejomis rankomis į atsispaudimų
rankenas. Kūnas ištiesas ir suformuoja liniją.
3. Suglauskite kojas ir įtempkite pilvo raumenis.
Pėdos remiasi į grindis tik pirštų galais.
4. Pradinėje padėtyje rankos turi būti ištiesos,
kūnas pakeltas, o kojos suglaustos.

Galutinė padėtis

5. Darykite šuoliukus žergtai – glaustai. Rankos
turi būti ištiesos, o galvą laikykite tiesiai su
stuburu.
 6. Pratimą pakartokite tris sekas po 10–25 kartus.
- Svarbu: būkite atsargūs laikydami
įtemptą kūną visą laiką, stenkitės neiš-
siriesti.**

Tempimas

Po kiekvienos treniruotės skirkite pakankamai
laiko tempimo pratimams. Toliau pateikiame
Jums kelis nesudėtingus pratimus. Šiuos prati-
mus turėtumėte atlikti po tris kartus maždaug
15–30 sekundžių vienai pusei.

Kaklo raumenys

1. Atsistokite ir atsipalaiduokite. Ranka lengvai traukite galvą iš pradžių į kairę, o tada į dešinę. Atliekant šį pratimą tempiami šoniniai kaklo raumenys.

Rankos ir pečiai

1. Atsistokite tiesiai, kojas truputį sulenkite per kelius.
2. Tieskite dešinę ranką už galvos, kol delnas bus tarp menčių.
3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę, traukite ją atgal.
4. Sukeiskite rankas ir pakartokite pratimą.

Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje.

Plaukite tik vandeniu ir nusauskite šluoste.

SVARBU! Niekada nevalykite šiurkščiomis valymo priemonėmis.

Išmetimo nurodymai

Gaminio ir pakuotės atliekas šalinkite laikydami galiojančių vietos taisyklių. Užtikrinkite, kad pakuotės medžiagos, pavyzdžiui, plastikiniai maišeliai, nepatektų vaikams. Pakavimo medžiagas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.



Šalinkite gaminius ir jų pakuotes tausodami aplinką.



Perdirbimo kodas skirtas įvairių medžiagų atskyrimui atiduotant jas į atliekų perdirbimą. Kodą sudaro

perdirbimo simbolis, atspindintis atliekų perdirbimo rūšį, ir medžiagos identifikacinis numeris.

Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

Gaminys pagamintas kruopščiai, vykdamat nuolatine kontrolę. Privatiems galutiniams klientams „DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH“ šiam gaminiui suteikia trejų metų garantiją nuo pirkimo datos (garantinis laikotarpis) pagal toliau nurodytas sąlygas. Garantija taikoma tik medžiagoms ir apdirbimui.

Garantija netaikoma toms dalims, kurios įprastai dėvėsi ir yra laikomos nusidėvėjusiomis dalimis (pvz., baterijoms), taip pat dužioms dalimis, pvz., jungikliams, akumulatoriams ar iš stiklo pagamintoms dalims.


Teisė pasinaudoti šia garantija negalioja, jei gaminys buvo naudojamas netinkamai ar neteisingai, ne pagal numatytą paskirtį arba jei nesilaikoma naudojimo instrukcijos nurodymų, išskyrus tuos atvejus, kai galutinis klientas įrodo, kad buvo medžiagų arba apdirbimo klaida, kilusi ne dėl minėtų aplinkybių.

Teisė į garantiją galima pasinaudoti tik garantiniu laikotarpiu, pateikus originalų kasos kvitą. Todėl saugokite originalų kasos kvitą. Atlikus bet kokį remontą, grindžiamą įmonės garantija, įstatymuose numatyta garantija ar gamintojo gera valia, garantinis laikotarpis nėra pratęsiamas. Ši nuostata taip pat taikoma pakeistoms ir suremontuotoms dalims.

Kilus nusiskundimų, pirmiausiai kreipkitės toliau nurodytu techninės pagalbos telefono numeriu arba susisiekite su mumis elektroniniu paštu. Jei taikoma garantija, mes Jums nemokamai gaminį pataisysime ar pakeisime arba grąžinsime pinigų, sumokėtus už gaminį (savo nuožiūra). Jokių kitų teisių garantija nesuteikia.

Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardavėjo atžvilgiu.

IAN: 373941_2104

 Aptarnavimas Lietuvoje
Tel.: 880033144
E-Mail: deltasport@lidl.lt

Soovime õnne!

Olete otsustanud kvaliteetse toote kasuks. Enne esmakordset kasutamist tutvuge tootega.

Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.

Kasutage toodet ainult toodud kirjelduste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik tootedokumendid.

Tarnekomplekt

- 1 x laud (1)
- 2 x toenglamangutugi (2)
- 12 x põrandakaitse (3)
- 1 x kasutusjuhend

Tehnilised andmed

Möödud (ilma käepidemeta):
ca 65 x 1,75 x 20 cm (l x k x s)

Kontrollitud vastavalt standardile:
DIN EN ISO 20957-1

Kasutusklass H



Max kasutaja kaal: 100 kg



Tootiskuupäev (kuu/aasta):
09/2021

Otstarbekohane kasutamine

See toode võimaldab paremat ja liigeseid säästvat liikumist toenglamangus tehtavate harjutuste ajal tänu randmeliigeste ergonomilisele asendile.

Toode on mõeldud isiklikuks kasutamiseks ega sobi meditsiinilistel või ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.

Ohutusjuhised

- Toodet tohib kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all ning mitte mänguasjana.
- Hoiatus. Libedate põrandate korral kasutage kaasapandud põrandakaitset, et parandada toote stabiilsust ja vältida võimalikku vigastuste ohtu.
- Enne treenimise alustamist konsulteerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.

- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht. Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust arstiga.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutuste näidete-ga alati käepärast.
- Rasedad tohivad treenida ainult arsti nõusolekul.
- Treenimiskoha ümber peab olema ca 0,6 m vaba ruumi (joon. I).
- Treenige vaid tasasel ja tugeval aluspinnal.
- Ärge kasutage toodet treppide või astangute läheduses.

Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!

- Ärge laske lastel toodet järelevalveta kasutada. Juhendage ja jälgige neid treeningvahendi õigel kasutamisel. Lubage toodet kasutada ainult siis, kui laste vaimne ja füüsiline areng seda võimaldab. Toode ei sobi kasutamiseks mänguasjana.

Kulumisest tingitud ohud

- Toodet tohib kasutada ainult siis, kui see on laitmatus seisukorras. Kontrollige toodet enne iga kasutuskorda kahjustuste või kulumise suhtes. Toote ohutus on tagatud üksnes siis, kui seda kontrollitakse regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Kahjustuste korral ei tohi seda enam kasutada.
- Kontrollige käepidemeid enne iga kasutuskorda, et neil ei oleks valgeks muutunud murdumiskohti. Kui peaksite need tuvastama, ärge toodet edasi kasutage ja utiliseerige see nõuetekohaselt.

Paigaldamine ja eemaldamine (joon. A)

1. Pistke käepidemed (2) laua sisse (1), kuni need fikseeruvad kuuldavalt.
2. Kui soovite toodet hoiule panna, tõmmake käepidemed välja.
3. Laua libisemise vältimiseks liimige põrandakaitse (3) laua pikiservade alla.

Üldised treenimisnõuanded

Treenimine

- Kandke mugavaid spordirõivaid ja -jalatseid.
- Tehke enne iga treeningut soojendust ja lõpetage treenimine sujuvalt.
- Tehke harjutuste vahel piisavalt pikki pause ja jooge piisavalt.
- Ärge treenige algajana liiga suure koormusega. Suurendage treenimise intensiivsust aeglaselt.
- Tehke kõiki harjutusi sujuvalt, mitte järsult ja kiiresti.
- Jälgige ühtlast hingamist. Pingutuse ajal hingake välja ja lõdvestuse ajal hingake sisse.
- Jälgige õiget kehahoiakut harjutuste tegemise ajal.

Üldine treeningu planeerimine

Koostage Teie vajadustele vastav treeninguplaan, mis koosneb 6–8 harjutuse seeriast.

Pidage silmas järgmiseid põhimõtteid.

- Üks harjutuste seeria peaks koosnema ca 15 ühe harjutuse kordusest.
- Iga harjutuste seeriat võib korrata 3 korda.
- Harjutuste seeriate vahel tuleb teha 30-sekundiline paus.
- Tehke iga treeninguelemendi eel vastavate lihasgruppide soojendust.
- Lisaks soovitame pärast iga treeninguelementi venitust.

Soojendus

Enne iga treenimist võtke aega soojenduse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused.

Iga harjutust tuleks korrata 2 kuni 3 korda.

Kaelalihased

1. Pöörake pead aeglaselt vasakule ja paremale. Korrake seda liigutust 4 kuni 5 korda.
2. Tehke aeglaselt pearinge esmalt ühes, siis teises suunas.

Käed ja õlad

1. Pange käed selja taga kokku ja tõmmake ettevaatlikult ülespoole. Kui kallutate seejuures ülakeha ettepoole, saavad kõik lihased optimaalselt soojendatud.

2. Tehke õlaringe ettepoole korraga mõlema õlaga ja ühe minuti pärast vahetage ringide tegemise suunda.

3. Tõmmake õlgu kõrvade suunas ja laske õlad taas alla.

4. Tehke käeringe ettepoole vaheldumisi vasaku ja parema käega ning ühe minuti pärast tahapoole.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Harjutuste näited (joon. B)

Nii saate treenida erinevaid lihasgruppe. Lihasgrupid on märgitud värviliselt toote keskosas. Käepidemete sobivad asendid on tähistatud sama värviga kui joonistel märgitud lihasgrupid. Järgnevalt kirjeldame mõningaid paljudest võimalikest harjutustest.

Kitsas toenglamang (joon. C)

Lähteasend

1. Võtke sisse toenglamangu asend ja asetage toode rinnaku kõrgusele enda alla.
2. Toetuge mõlema käega tootele.
3. Keha on välja sirutatud ja ühel joonel. Pingutage kõhulihaseid.
4. Jalad puudutavad maad ainult varvastega.

Lõppasend

5. Kõverdage käsivarsi ja langetage ülakeha kontrollitud liigutusega, kuni õlavarred asetsevad keha suhtes paralleelselt. Jälgige, et käsivarred oleks tihedalt ülakeha vastas.
6. Suruge keha uuesti üles ja naaske lähteasendisse ilma käsivarsi täielikult välja sirutamata.
7. Korrake harjutust 10 kuni 25 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all.

Põlvetõsted (joon. D)

Lähteasend

1. Asetage käepidemed umbes õlgade laiuselt laiali.
2. Toetuge mõlema käega käepidemetele. Keha on välja sirutatud ja ühel joonel. Pingutage kõhulihaseid.
3. Sirutage üks jalg taha välja ja kõverdage teine jalg põlvest ette.

Lõppasend

4. Nüüd kõverdage hüppe peal väljasirutatud jalga ja tõmmake seejuures põlve võimalikult rinna suunas.
5. Samal ajal sirutage teine jalg taha välja ja maanduge alati päkale.
6. Pärast jalgade asendi vahetamist tehke järgmine hüppeliigutus.
7. Tehke harjutust kolmes seerias nii sagedasti kui võimalik ca 45–60 sekundi vältel.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all.

Jalatõsted (joon. E)

Lähteasend

1. Asetage käepidemed umbes õlgade laiuselt laiali.
2. Toetuge mõlema käega käepidemetele. Keha on välja sirutatud ja ühel joonel. Pingutage kõhulihaseid.
3. Jalad puudutavad maad ainult varvastega.
4. Vältige selja nõgusaks vajumist ja pingutage kõhulihaseid.

Lõppasend

5. Tõstke parem jalg üles nii kaugele kui võimalik. Jalg jääb seejuures väljasirutatuks. Jälgige, et selg ei vajuks nõgusaks.
6. Püsige selles asendis kaks sekundit ja laske jalg uuesti aeglaselt alla.
7. Korrake harjutust vasaku jalaga.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all.

Toenglamang põlvedel (joon. F)

Lähteasend

1. Asetage käepidemed umbes õlgade laiuselt laiali.
2. Toetuge mõlema käega käepidemetele. Keha on välja sirutatud ja ühel joonel. Pingutage kõhulihaseid.
3. Laskuge põlvedele ja tõstke jalad põlvedest üles.
4. Lähteasendis on käsivarred väljasirutatud ja keha üleval.

Lõppasend

5. Kõverdage käsivarsi ja langetage ülakeha kontrollitud liigutusega, kuni õlavarred asetsevad keha suhtes paralleelselt. Küünarnurkid on suunatud väljapoole.

6. Suruge keha uuesti üles ja naaske lähteasendisse ilma käsivarsi täielikult välja sirutamata.
7. Korrake harjutust 10 kuni 25 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all.

Kehatõsted (joon. G)

Lähteasend

1. Asetage käepidemed umbes õlgade laiuselt laiali ja istuge nende vahele.
2. Toetuge mõlema käega käepidemetele. Jalad on ette välja sirutatud.

Lõppasend

3. Pingutage kõhulihaseid ja suruge ennast väljasirutatud käte jõul üles.
4. Jalad jäävad väljasirutatuks ja moodustavad keha suhtes 90-kraadise nurga.
5. Püsige mõni hetk selles asendis.
6. Kõverdage käsi ja laske ülakeha uuesti alla.
7. Korrake harjutust 10 kuni 25 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all.

Toenglamang asendi vahetamisega (joon. H)

Lähteasend

1. Asetage käepidemed umbes õlgade laiuselt laiali.
2. Toetuge mõlema käega käepidemetele. Keha on välja sirutatud ja ühel joonel.
3. Hoidke jalgu tihedasti koos ja pingutage kõhulihaseid. Jalad puudutavad maad ainult varvastega.
4. Lähteasendis on käsivarred väljasirutatud, keha üleval ja jalad koos.

Lõppasend

5. Hüppake jalad laialt harki ja uuesti kokku. Hoidke käed väljasirutatuna ja pead sirgelt selgroo pikendusena.
6. Korrake harjutust 10 kuni 25 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige eriti, et hoiate keha kogu aeg pinge all ja vältige selja nõgusaks vajumist.

Venitus

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused. Neid harjutusi tuleks teha 3 korda kummalgi küljel, à 15–30 sekundit.

Kaelalihased

1. Seiske lõdvestunult. Tõmmake pead käega õrnalt esmalt vasakule, siis paremale. See harjutus venitab kaelalihaseid.

Käed ja õlad

1. Seiske püsti, põlved kergelt painutatud.
2. Viige parem käsi pea taha ja sirutage see alla, abaluude vahele.
3. Haarake vasaku käega paremast küünarnukist ja lükake seda tahapoole.
4. Vahetage pooli ja korrake harjutust.

Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumitemperatuuril.

Puhastage toodet ainult veega ja kuivatage seejärel lapiga.

TÄHTIS! Ärge puhastage tugevatoimeliste puhastusvahenditega.

Jäätmekäitlusjuhised

Andke toode ja pakkematerjalid jäätmekäitlusse kohapeal kehtivate eeskirjade kohaselt. Pakkematerjal, nt kilekotid, ei tohi sattuda laste kätte. Hoidke pakkematerjali lastele kättesaamatus kohas.



Andke toode ja pakend jäätmekäitlusse keskkonnasäästlikult.



Jäätmekäitluskood on mõeldud eri materjalide tähistamiseks nende taaskasutusringlusse tagasisaatmiseks (ringlussevõtt). Kood koosneb ringlussevõtu sümbolist, mis tähistab kasutusringlust, ja numbrist, mis tähistab materjali.

Juhised garantii ja teeninduskulu kohta


Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuupäevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisvigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ja mitte habrastele osadele, nt lülitiid, akud või klaasist osad.

Garantiinõuded on välistatud, kui toodet on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusala- tuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppkliient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel.

Garantiinõudeid saab garantiitaja jooksul esitada alles pärast originaalkviitungi esitamist. Seetõttu palun hoidke originaalkviitung alles. Garantii ei pikendata garantii, seadusliku garantii või hea tahte põhjal tehtud remonditööde järgi. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta.

Kui teil on kaebusi, võtke ühendust allpool toodud infotelefoni või e-posti teel. Garantii- nõude korral parandame - omal valikul - toote teile tasuta, asendame selle või maksame tagasi ostuhinna. Muid õigusi garantiist ei tulene. See garantii ei piira teie seadusjärgseid õigusi, eriti garantiinõudeid vastava müüja vastu.

IAN: 373941_2104

 Teenindus Eesti
Tel.: 8000049109
E-post: deltasport@lidl.ee

Apsveicam!

Jūs izvēlējāties iegādāties augstas kvalitātes precī. Pirms sākat lietot precī, apgūstiet to.



Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.

Lietojiet precī tikai atbilstoši aprakstītajam lietojumam un tikai norādītajiem lietošanas mērķiem. Saudzīgi glabājiet šo lietošanas norādījumus. Nododot precī trešajām personām, pievienojiet tai visus dokumentus.

Piegādes komplekts

- 1 x paliktņis (1)
- 2 x rokturis vingrinājumiem balstā guļus (2)
- 12 x grīdu saudzējoši paliktņi (3)
- 1 x lietošanas norādījumi

Tehniskie dati

Izmērs (bez roktura):

apm. 65 x 1,75 x 20 cm (P x A x Dz)

Sertifikāts saskaņā ar: DIN EN ISO 20957-1

Lietošanas klase H



Maks. lietotāja svars: 100 kg



Ražošanas datums (mēnesis/gads):
09/2021

Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Prece plaukstas locītavas ergonomiskā stāvokļa dēļ nodrošina labāku un locītavas saudzējošu vingrinājumu balstā guļus norisi. Prece ir paredzēta privātai lietošanai un nav piemērota medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.



Norādes par drošību

- Precī drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā, un tā nav rotaļlieta.
- Brīdinājums. Uz slidenām virsmām, lai palielinātu preces stabilitāti un izvairītos no iespējama savainošanās riska, ir jāizmanto komplektā iekļautie grīdu saudzējošie paliktņi.
- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārļiecinieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.

- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi. Ja rodas sūdzības par pašsajūtu, vājuma sajūta vai nogurums, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar ārstu.
- Lietošanas norādījumus ar vingrinājumu aprakstiem vienmēr glabājiet pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Grūtniecēm pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas ir ieteicams konsultēties ar ārstu.
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešams apm. 0,6 m brīvas platības (1 att.).
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslīdošas virsmas.
- Nelietojiet precī kāpņu vai pakāpienu tuvumā.



Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!

- Neļaujiet bērniem lietot precī bez uzraudzības. Informējiet bērnus par vingrošanas līdzekļa pareizu lietošanu un uzraugiet viņus. Atļaujiet lietot precī tikai tad, ja bērna garīgās un fiziskās attīstības līmenis ir tam piemērots. Prece nav piemērota kā rotaļlieta.



Nodiluma izraisīts apdraudējums

- Precī drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā kārtībā. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta, lai konstatētu bojājumus vai nodilumu. Bojājumu gadījumā jūs precī vairs nedrīkstat lietot.
- Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai rokturus nav izbalējušu vietu. Ja precei ir šādas vietas, to vairs nelietojiet un atbrīvojieties no preces atbilstošā veidā.

Montāža un demontāža (A att.)

1. Ievietojiet rokturus (2) paliktņī (1), līdz tie dzirdami noklikšķin.
2. Izvelciet rokturus, kad vēlaties novietot precī glabāšanai.
3. Lai novērstu paliktņa slidēšanu, pielīmējiet grīdu saudzējošos paliktņus (3) pie tā garāko sānu malām.

Vispārīgas norādes par vingrošanu

Vingrošanas norise

- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un vingrošanas apavus.
- Pirms katra treniņa labi iesildieties un nobeidziet vingrošanu pakāpeniski.
- Starp vingrinājumiem ieturiet pietiekami garas pauzes un uzņemiet pietiekami daudz šķidruma.
- Ja esat iesācējs, nekad nevingrojiet ar pārāk lielu slodzi. Vingrošanas intensitāti kāpiniet lēnām.
- Visus vingrinājumus izpildiet vienmērīgi, bez straujām vai pārāk ātrām kustībām.
- Pievērsiet uzmanību vienmērīgai elpošanai. Sasprindzinājuma laikā izelpojiet un atslābuma laikā ieelpojiet.
- Pievērsiet uzmanību pareizai stājai vingrinājuma izpildes laikā.

Vispārīga treniņu plānošana

Izveidojiet jūsu vajadzībām pielāgotu treniņu plānu ar vingrinājumu piegājiem, kuri ietver 6–8 vingrinājumus.

To darot, ņemiet vērā turpmāk minētos pamatnoteikumus:

- Vienā vingrinājuma piegājiēnā attiecīgais vingrinājums jāatkārto apm. 15 reizes.
- Katru vingrinājumu piegājienu var izpildīt 3 reizes.
- Starp vingrinājuma piegājiem ir ieteicama 30 sekunžu pauze.
- Pirms katra treniņa iesildiet muskuļu grupas.
- Pēc katra treniņa papildus iesakām izpildīt stiepšanos.

Iesildīšanās

Pirms katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika, lai iesildītos. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Katru vingrinājumu jums vajadzētu atkārtot 2–3 reizes.

Spranda muskulatūra

1. Lēnām pagrieziet galvu pa kreisi un pa labi. Atkārtojiet šo kustību 4–5 reizes.
2. Lēnām apļojiet galvu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.

Rokas un pleci

1. Satveriet plaukstas aiz muguras un uzmanīgi celiet rokas uz augšu. Ja vienlaikus nolieksiet ķermeņa augšdaļu uz priekšu, visi muskuļi tiks optimāli iesildīti.
2. Veiciet apļveida kustības ar abiem pleciem vienlaicīgi uz priekšu un pēc minūtes mainiet virzienu.
3. Pēc tam paceliet plecus ausu virzienā un ļaujiet tiem krist lejup.
4. Apļojiet pārmaiņus kreiso un labo roku uz priekšu un pēc vienas minūtes dariet to pretējā virzienā.

Svarīgi: pie tam neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Ierosinājumi vingrinājumiem (B att.)

Jums ir iespēja vingrināt dažādas jūsu ķermeņa muskuļu grupas. Šīs muskuļu grupas ir krāsaini iezīmētas preces vidū. Atbilstošās rokturu pozīcijas atbilst iezīmēto muskuļu grupu krāsai. Tālāk ir aprakstīti daži no daudziem iespējamajiem vingrinājumiem.

Ciešs vingrinājums balstā guļus (C att.)

Sākuma pozīcija

1. Nonāciet balstā guļus pozīcijā un novietojiet precī zem sevis krūškurvja līmenī.
2. Ar abām rokām atbalstieties pret precī.
3. Ķermenis ir izstiepts un veido līniju. Sasprindziniet vēdera muskulatūru.
4. Kājas pieskaras grīdai tikai ar kāju pirkstu galiem.

Gala pozīcija

5. Salieciet rokas un kontrolētā kustībā nolaidiet ķermeņa augšdaļu, līdz augšdelmi ir paralēli ķermeņa augšdaļai. Pārliecinieties, ka augšdelmi atrodas cieši pie ķermeņa augšdaļas.
6. Paceliet ķermeni atpakaļ uz augšu sākuma pozīcijā, rokas pilnībā neiztaisnojot.
7. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10 līdz 25 reizes.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievērsiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzināts.

Ceļgalu pacelšana (D att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet rokturus apmēram plecu platumā.
2. Ar abām rokām atbalstieties pret rokturiem. Ķermenis ir izstiepts un veido līniju. Sasprindzīniet vēdera muskulatūru.
3. Izstiepiet vienu kāju atpakaļ un otru kāju novietojiet leņķī uz priekšu.

Gala pozīcija

4. Tad lēcienā salieciet iztaisnoto kāju un, cik vien iespējams, pievelciet ceļgalu pret krūtīm.
5. Vienlaikus izstiepiet otru kāju atpakaļ un atbalstieties uz pēdas spilventiņa.
6. Kad kājas ir samainījušas pozīcijas, sāciet nākamo lēciena kustību.
7. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājienos, atkārtojot to pēc iespējas ātrāk apm. 45–60 sekundes.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzīnāts.

Kāju pacelšana (E att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet rokturus apmēram plecu platumā.
2. Ar abām rokām atbalstieties pret rokturiem. Ķermenis ir izstiepts un veido līniju. Sasprindzīniet vēdera muskulatūru.
3. Kājas pieskaras grīdai tikai ar kāju pirkstu galiem.
4. Raugieties, lai mugura nebūtu ieliekta, un sasprindzīniet vēdera muskulatūru.

Gala pozīcija

5. Cik vien iespējams, paceliet labo kāju uz augšu. Paceltajā pozīcijā kāja paliek izstiepta. Raugieties, lai mugura neieliektos.
6. Divas sekundes turiet ķermeni šādā pozīcijā un pēc tam lēnām nolaidiet kāju.
7. Atkārtojiet šo vingrinājumu ar kreiso kāju.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzīnāts.

Vingrojums balstā uz ceļgaliem

(F att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet rokturus apmēram plecu platumā.

2. Ar abām rokām atbalstieties pret rokturiem. Ķermenis ir izstiepts un veido līniju. Sasprindzīniet vēdera muskulatūru.
3. Notupieties uz ceļiem un paceliet kājas uz augšu.
4. Sākuma pozīcijā rokas ir izstieptas un ķermenis atrodas augšā.

Gala pozīcija

5. Salieciet rokas un kontrolētā kustībā nolaidiet ķermeņa augšdaļu, līdz augšdelmi ir paralēli ķermeņa augšdaļai. Elkoņi ir vērsti uz āru.
6. Paceliet ķermeni atpakaļ uz augšu sākuma pozīcijā, rokas pilnībā neiztaisnojot.
7. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10 līdz 25 reizes.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzīnāts.

Ķermeņa pacelšana (G att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet rokturus apmēram plecu platumā un apsēdieties starp rokturiem.
2. Ar abām rokām atbalstieties pret rokturiem. Kājas ir izstieptas uz priekšu.

Gala pozīcija

3. Sasprindzīniet vēdera muskulatūru un, iztaisnojot rokas, celiet savu ķermeni augšup.
4. Kājas paliek iztaisnotas un attiecībā pret ķermeņa augšdaļu veido 90 grādu leņķi.
5. Īsu mirkli palieciet šādā pozīcijā.
6. Salieciet rokas un nolaidiet ķermeni atkal lejup.
7. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10 līdz 25 reizes.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzīnāts.

Vingrinājums guļus balstā ar pozīcijas maiņu (H att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet rokturus apmēram plecu platumā.
2. Ar abām rokām atbalstieties pret rokturiem. Ķermenis ir izstiepts un veido līniju.
3. Salieciet kājas cieši kopā un sasprindzīniet vēdera muskulatūru. Kājas pieskaras grīdai tikai ar kāju pirkstu galiem.
4. Sākuma pozīcijā rokas ir izstieptas, ķermenis atrodas augšējā pozīcijā un kājas ir saliktas kopā.

Gala pozīcija

5. Lēcienā novietojiet kājas pēc iespējas tālāk vienu no otras un pēc tam atkal kopā. Rokas ir izstieptas, un galva ir novietota tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums.

6. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājienos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10 līdz 25 reizes.

Svarīgi: īpašu uzmanību pievēršiet tam, lai ķermenis visu laiku būtu sasprindzināts un izvairieties no muguras izliekšanās.

Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus. Attiecīgos vingrinājumus jāatkārto 15–30 sekundes, 3 reizes uz katru pusi.

Spranda muskulatūra

1. Nostājieties atbrīvotā pozā. Ar vienu roku nedaudz pavelciet galvu pa kreisi, pēc tam – pa labi. Šis vingrinājums palīdz izstiept kakla sānu daļu.

Rokas un pleci

1. Nostājieties taisni, ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Virziet labo roku aiz galvas, līdz tā pieskaras zonai starp lāpstiņām.
3. Ar kreiso roku satveriet labās rokas elkoni un velciet uz aizmuguri.
4. Nomainiet pusi un atkārtojiet vingrinājumu.

Glabāšana, tīrīšana

Kad izstrādājums netiek lietots, vienmēr glabājiet to sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā. Tīriet tikai ar ūdeni un pēc tam noslaukiet sausu ar lupatiņu.

SVARĪGI! Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrīšanas līdzekļiem.

Norādes par likvidēšanu

Likvidējiet precī un iepakojšanas materiālus atbilstoši spēkā esošajiem vietējiem noteikumiem. Bērni nedrīkst rotaļāties ar iepakojšanas materiāliem, piem., plēves maisu. Uzglabājiet iepakojšanas materiālu bērniem nepieejamā vietā.



Likvidējiet precī un iepakojumu vidi saudzējošā veidā.



Pārstrādes kods ir paredzēts dažādu materiālu apzīmēšanai, lai tos ievadītu atpakaļ pārstrādes ciklā. Kods sastāv no pārstrādes simbola, kas apzīmē pārstrādes ciklu, un numura, kas apzīmē materiālu.


Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

Izstrādājums ir izgatavots ar lielu rūpību, veicot tā pastāvīgu kontroli. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privātiem gala klientiem šim izstrādājumam dod trīs gadu garantiju kopš iegādes datuma (garantijas termiņš), ievērojot turpmākos noteikumus. Garantija attiecas tikai uz materiālu un apstrādes kļūdām.

Garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas normālam nolietojumam un tādēļ uzskatāmas par dilstošām detaļām (piem., baterijas), kā arī tā neattiecas uz plīstošām detaļām, piem., slēdžiem, akumulatoriem vai no stikla izgatavotām detaļām. Garantijas prasības ir izslēgtas, ja izstrādājums ir izmantots nepareizi, ļaunprātīgi vai neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem vai paredzētajam pielietojumam vai nav ievērotas lietošanas instrukcijā dotās norādes, ja vien gala klients nepierāda, ka ir radusies materiāla vai apstrādes kļūda, kuras iemesls nav kāds no iepriekš minētajiem apstākļiem.

Garantijas prasības var izvirzīt tikai garantijas termiņā, uzrādot pirkuma čeka oriģinālu. Tādēļ saglabājiet pirkuma čeka oriģinālu. Jebkādi remontdarbi, kas veikti garantijas, likumdošanā paredzētās garantijas vai godīgas komercprakses ietvaros, nepagarina garantijas termiņu. Tas attiecas arī uz nomainītām un labotām detaļām. Iebildumu gadījumā vispirms, lūdzu, zvaniet uz zemāk norādīto servisa tālruni vai sazinieties ar mums pa e-pastu. Ja iestājas garantijas gadījums, mēs izstrādājumu – pēc saviem ieskatiem – bez maksas salabojam, nomainām vai atlīdzinām pirkuma cenu. Citas garantijas tiesības nepastāv. Šī garantija neierobežo jūsu tiesības, kas paredzētas likumdošanā, it īpaši tiesības uz garantiju attiecībā pret attiecīgo pārdevēju.

IAN: 373941_2104

 Serviss Latvija
Tel.: 80005808
E-pasts: deltasport@lidl.lv

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

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

Technische Daten

Maße (ohne Griff):

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

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1

Verwendungsklasse H



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

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



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

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

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Kontrollieren Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Weissbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.

Montage und Demontage (Abb. A)

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

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

Aufwärmen

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

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge (Abb. B)

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

Enge Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Knieheben (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Beinheben (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz auf Knien (Abb. F)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.

7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

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

Körper heben (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

IAN: 373941_2104

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: PB-9684

IAN 373941_2104