



## PLANCHE À POMPES

FR BE

### PLANCHE À POMPES

Notice d'utilisation

DE AT CH

### PUSH-UP-BOARD

Gebrauchsanweisung

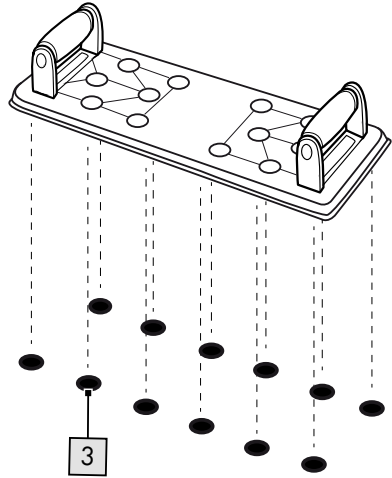
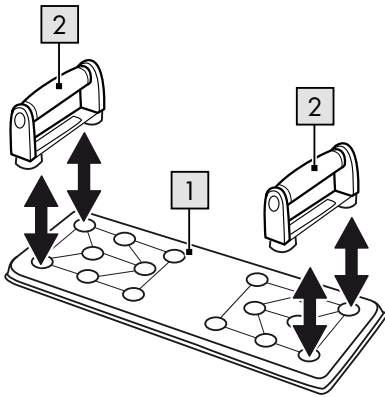
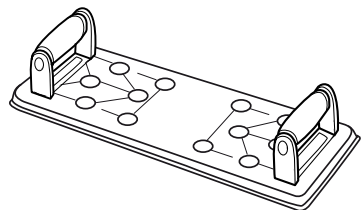
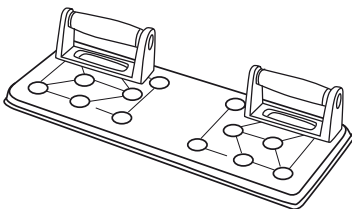
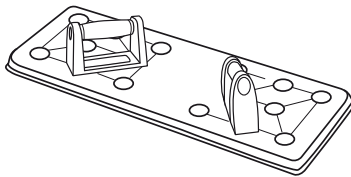
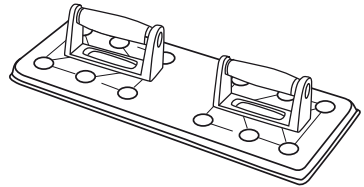
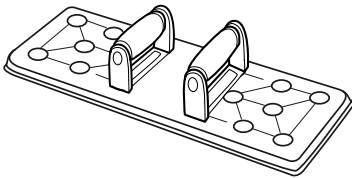
NL BE

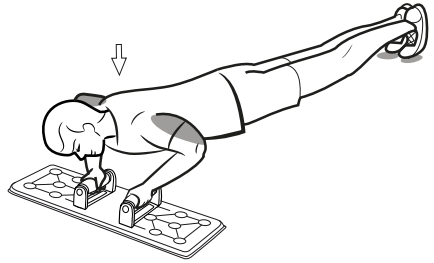
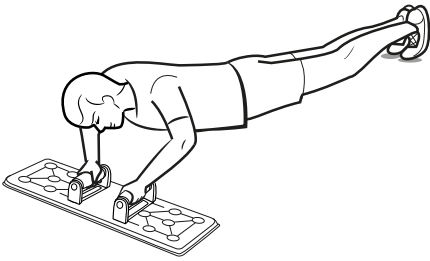
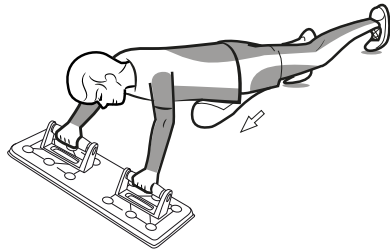
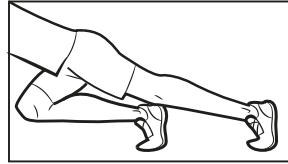
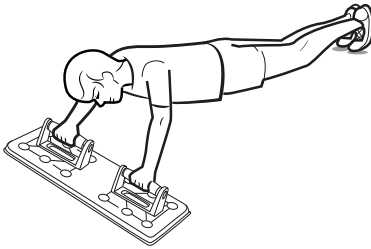
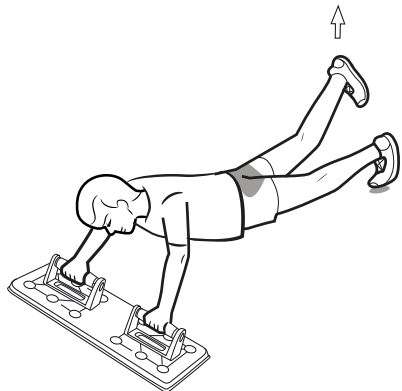
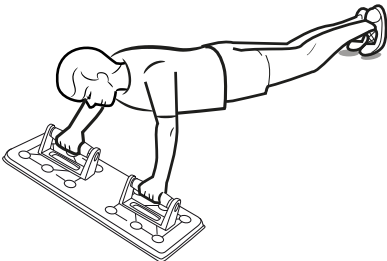
### PUSH-UP BOARD

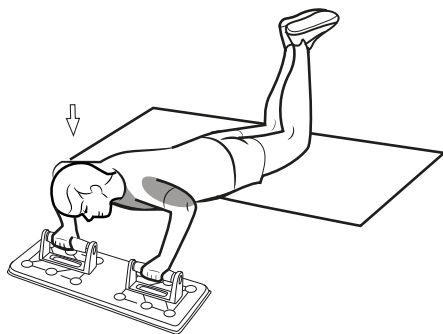
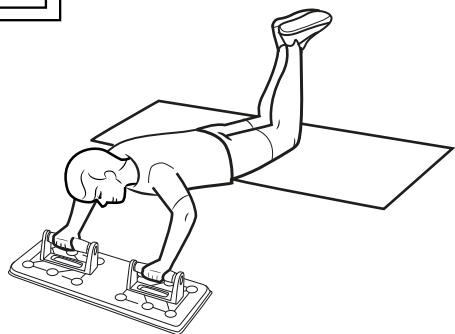
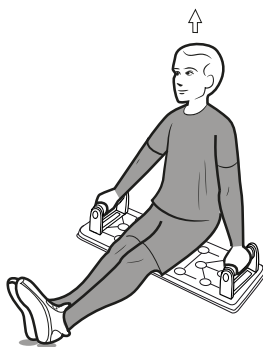
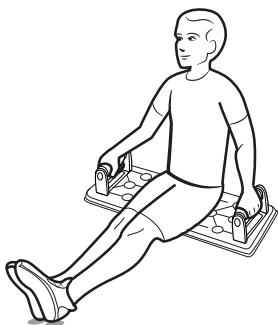
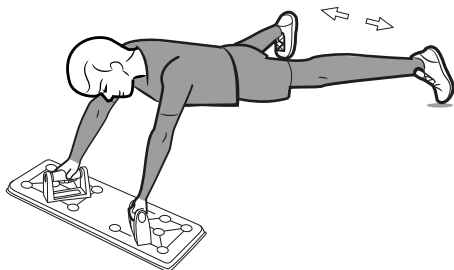
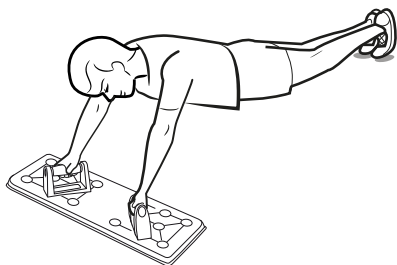
Gebruiksaanwijzing

IAN 439938\_2304

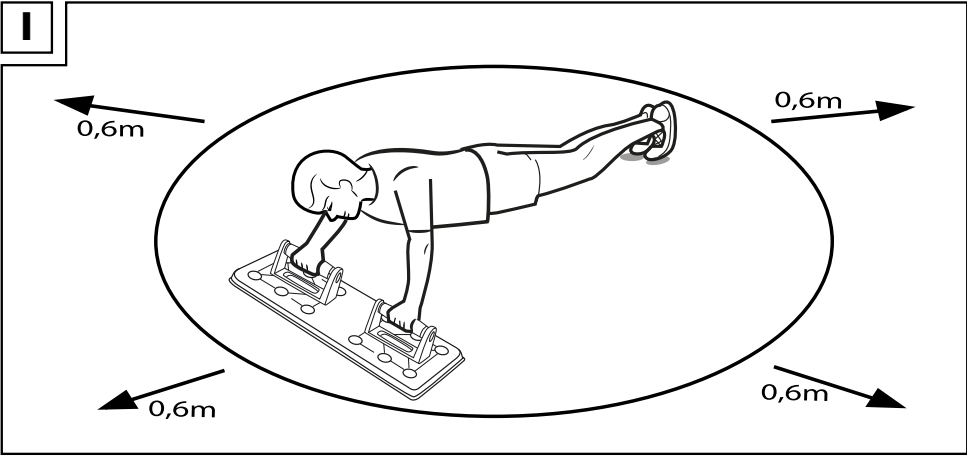
FR BE NL  
DE AT CH

**A****B**

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

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

I



**FR BE**

Étendue de la livraison .....	7
Caractéristiques techniques .....	7
Utilisation conforme à sa destination .....	7
Consignes de sécurité .....	7
Prudence particulière –	
Risque de blessure pour les enfants ! .....	7
Dangers causés par l'usure .....	7
Montage et démontage .....	7
Conseils d'entraînement généraux .....	8
Plan d'entraînement général .....	8
Échauffement .....	8
Propositions d'exercices .....	8
Étirements .....	10
Stockage, nettoyage .....	10
Mise au rebut .....	10
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	10

**NL BE**

Leveringsomvang .....	13
Technische gegevens .....	13
Beoogd gebruik .....	13
Veiligheidstips .....	13
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen! .....	13
Gevaren als gevolg van slijtage .....	13
Montage en demontage .....	14
Algemene trainingsinstructies .....	14
Algemene trainingsplanning .....	14
Warming-up .....	14
Voorbeeldoefeningen .....	14
Rekken .....	16
Opslag, reiniging .....	16
Afvalverwerking .....	16
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	16

**DE AT CH**

Lieferumfang .....	18
Technische Daten .....	18
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	18
Sicherheitshinweise .....	18
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	18
Gefahren durch Verschleiß .....	18
Montage und Demontage .....	19
Allgemeine Trainingshinweise .....	19
Allgemeine Trainingsplanung .....	19
Aufwärmen .....	19
Übungsvorschläge .....	19
Dehnen .....	21
Lagerung, Reinigung .....	21
Hinweise zur Entsorgung .....	21
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	22

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



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

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

## Étendue de la livraison

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

## Caractéristiques techniques

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

Homologué selon : les normes  
DIN EN ISO 20957-1

Classe d'utilisation : utilisation H



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



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

## Utilisation conforme à sa destination

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



### Consignes de sécurité

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

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



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

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



### Dangers causés par l'usure

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

## Montage et démontage (fig. A)

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

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

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

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

### Plan d'entraînement général

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

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

## Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

## Muscles du cou

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

## Bras et épaules

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

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

## Propositions d'exercices (fig. B)

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

## Pompes mains rapprochées (fig. C)

### Position de départ

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

### Position finale

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



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

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

### **Genou monté (fig. D)**

#### **Position de départ**

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

#### **Position finale**

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

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

### **Jambe levée (fig. E)**

#### **Position de départ**

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

#### **Position finale**

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

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

### **Pompes à genoux (fig. F)**

#### **Position de départ**

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

#### **Position finale**

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

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

### **Corps soulevé (fig. G)**

#### **Position de départ**

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

#### **Position finale**

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

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

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

### Position de départ

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

### Position finale

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

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

## Étirements

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

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

## Stockage, nettoyage

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

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

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

## Mise au rebut



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



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IAN : 439938\_2304

**FR** Service France

Tel. : 0800 919 270

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

**BE** Service Belgique

Tel. : 0800 12089

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

\* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



### Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

## Leveringsomvang

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

## Technische gegevens

Afmetingen (zonder handgrepen):  
ca. 65 x 1,75 x 20 cm (b x h x d)

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1

Gebruiksklasse H



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2023

## Beoogd gebruik

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



### Veiligheidstips

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

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



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

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



### Gevaren als gevolg van slijtage

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

## Montage en demontage (afb. A)

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

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

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

### Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

### Warming-up

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

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

## Nekspieren

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

## Armen en schouders

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

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

## Voorbeeldoefeningen (afb. B)

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

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

#### Uitgangspositie

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

#### Eindpositie

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

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

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

#### **Uitgangspositie**

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

#### **Eindpositie**

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

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

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

#### **Uitgangspositie**

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

#### **Eindpositie**

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

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

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

#### **Uitgangspositie**

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

#### **Eindpositie**

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

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

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

#### **Uitgangspositie**

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

#### **Eindpositie**

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

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

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

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.

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

### Eindpositie

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

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

## Rekken

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

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

## Opslag, reiniging

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

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

## Afvalverwerking



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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.




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

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

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

IAN: 439938\_2304

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

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 Board (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):  
08/2023

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ermöglicht, aufgrund der ergonomischen Position der Handgelenke, einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen. 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 mind. 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 ihn nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.

## Montage und Demontage (Abb. A)

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

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

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

### Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

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

## Aufwärmen

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

### Nackenkulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

## Übungsvorschläge (Abb. B)

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

## **Enge Liegestütz (Abb. C)**

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

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

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

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

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

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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

## **Liegestütz auf Knien (Abb. F)**

### **Ausgangsposition**

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

### **Endposition**

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

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 den aktuellen örtlichen Vorschriften.

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



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

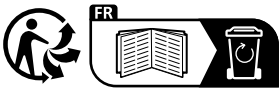
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 439938\_2304

- Ⓓ Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- Ⓐ Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- Ⓒ Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)





**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • wswswsw Hamburg  
GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: FP-13494

---

IAN 439938\_2304

2 ○