CRIVIT



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

RESISTANCE BAND SET

(GB)
RESISTANCE BAND SET
Instructions for use

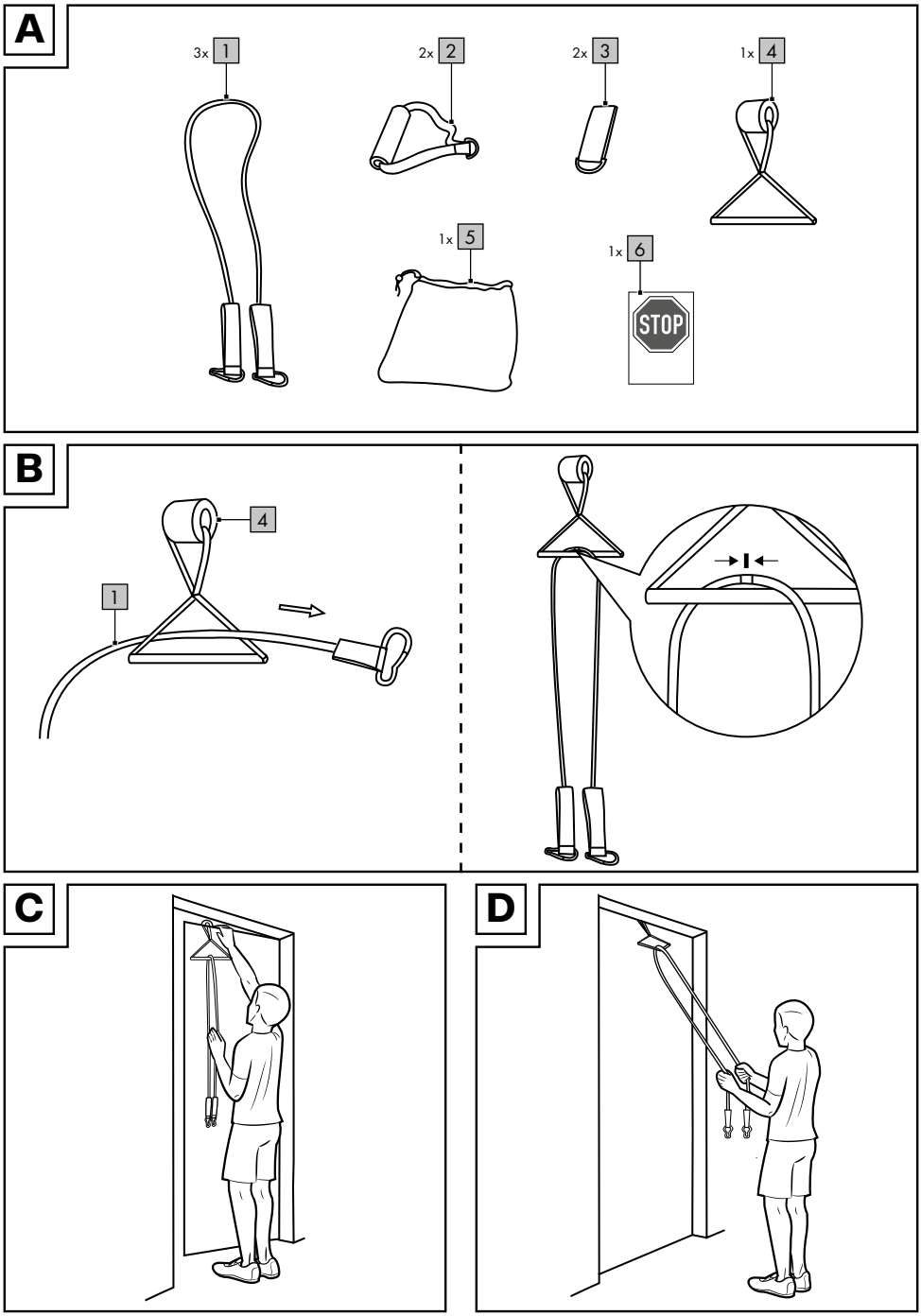
(HU)
EDZŐSZALAG
Használati útmutató

(SK)
SÚPRAVA FITNES PÁSOV
Návod na používanie

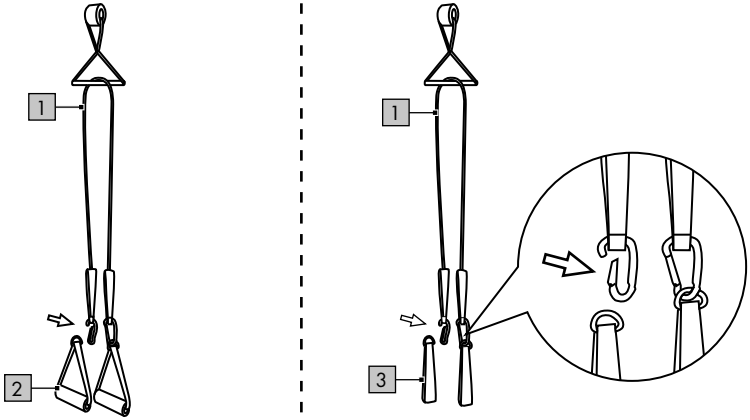
(DE) (AT) (CH)
FITNESSBAND-SET
Gebrauchsanweisung

IAN 463303_2410

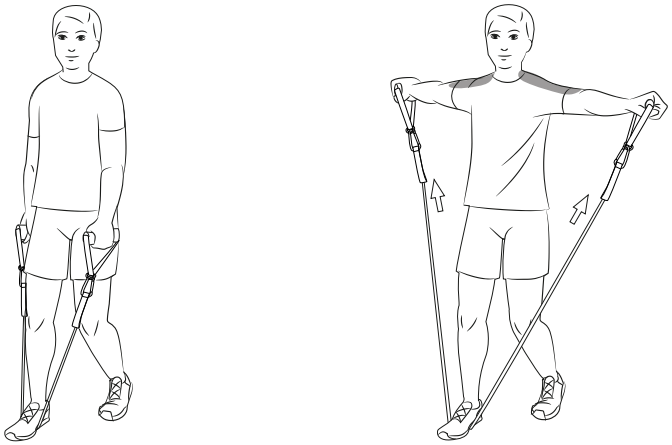
(GB) (HU) (SK)
(DE) (AT) (CH)


A
3x 1
2x 2
2x 3
1x 4
1x 5
1x 6
STOP
B
4
1
C
D

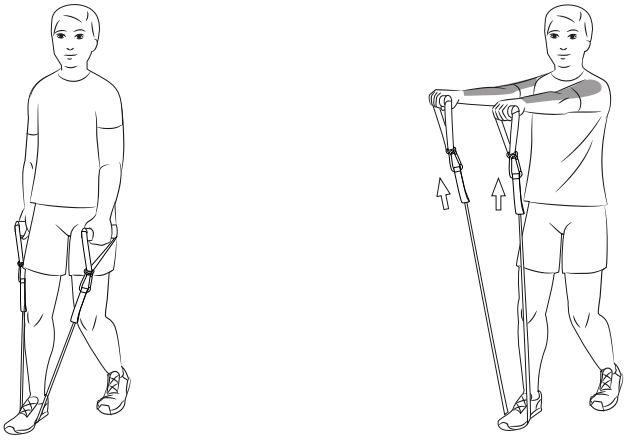
E



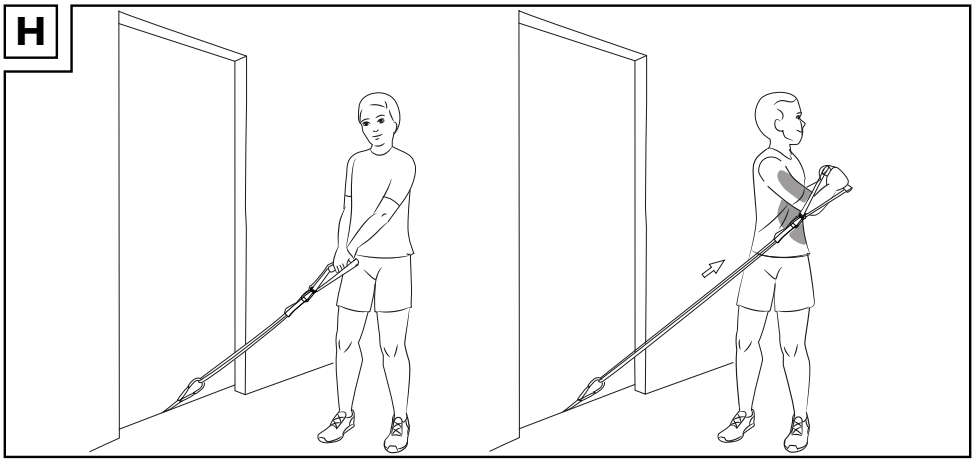
F



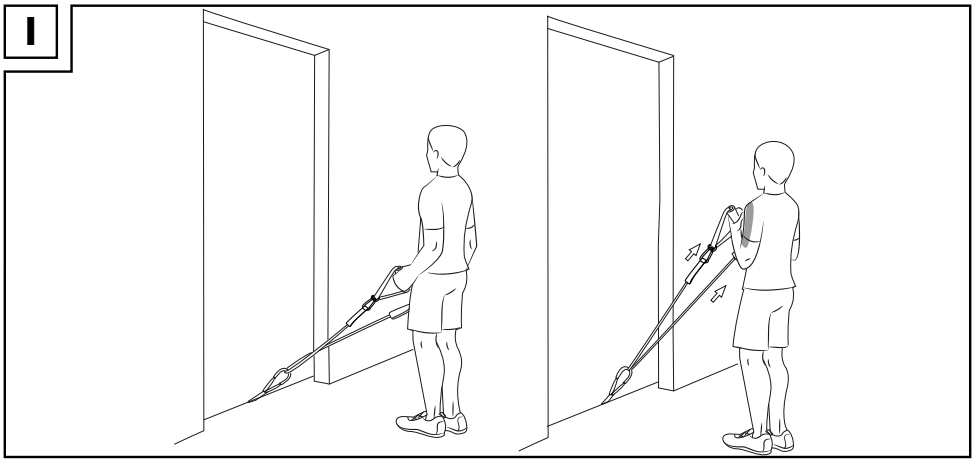
G



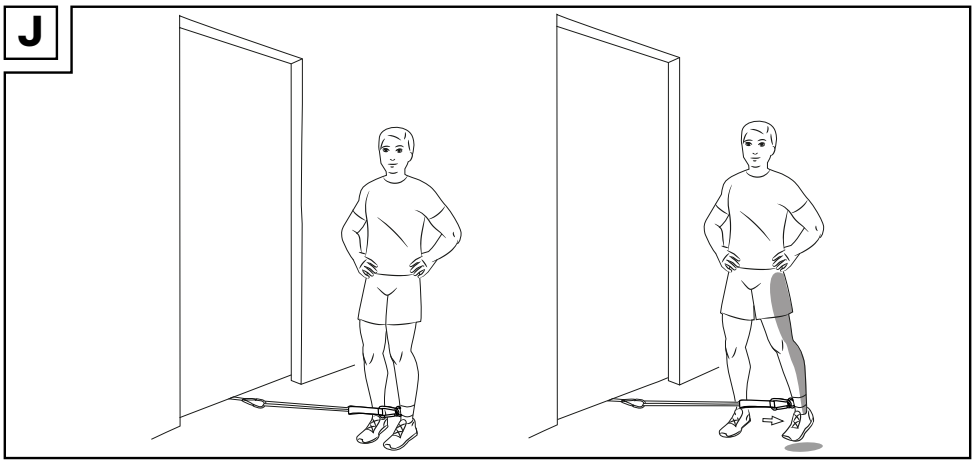
H



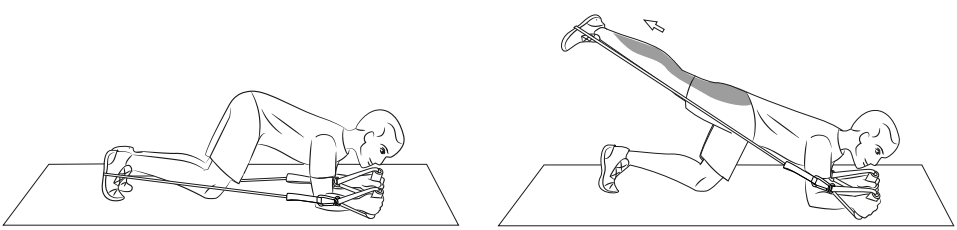
I



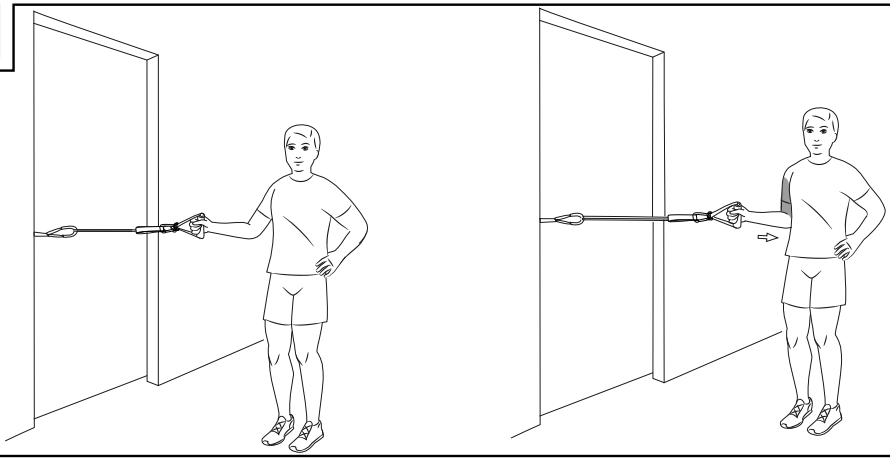
J



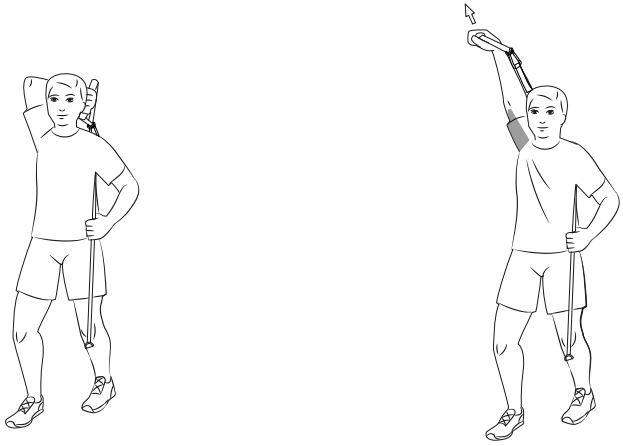
K



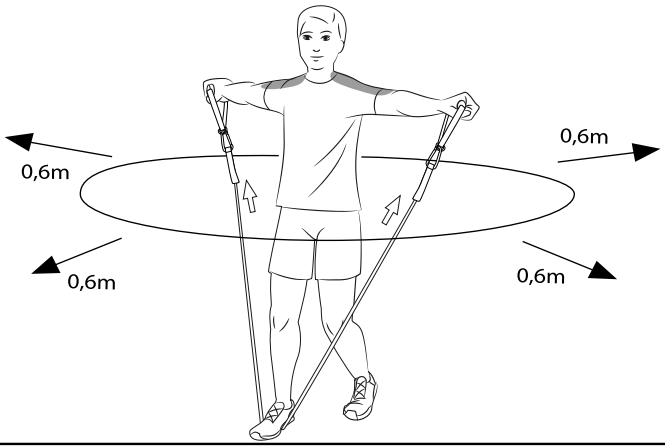
L



M



N



(GB)

Package contents (Fig. A) 8
Technical data 8
Intended use 8
Safety information 8
Risk of injury! 8
Extra caution – risk of injury to children! 9
Dangers due to wear and tear 9
Beware of damaging the materials 9
Notes on setting up 9
Use 9
Securing the fitness band 10
General training instructions 10
Warming up 10
Exercise suggestions 11
Stretching 14
Storage, cleaning 14
Disposal 14
Notes on the guarantee and service handling 14

(HU)

Csomag tartalma (A ábra) 16
Műszaki adatok 16
Rendeltetésszerű használat 16
Biztonsági utasítások 16
Balesetveszély! 16
Legyen különösen elővigyázatos – a gyerekeket balesetveszély fenyegeti! 17
Kopásból adódó veszélyek 17
Óvakodjon az anyagi károktól 17
Összeszerelési tanácsok 17
Használat 17
A fitneszszalag rögzítése 18
Általános edzési tudnivalók 18
Bemelegítés 19
Javasolt gyakorlatok 19
Nyújtás 22
Tárolás, tisztítás 22
Tudnivalók a hulladékkezelésről 22
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató 22

(SK)

Rozsah dodávky (obr. A) 24
Technické údaje 24
Určené použitie 24
Bezpečnostné pokyny 24
Nebezpečenstvo poranenia! 24
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí! 25
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia 25
Opatrne pred materiálnymi škodami 25
Pokyny na montáž 25
Použitie 26
Upevnenie expandera 26
Všeobecné pokyny na cvičenie 26
Zahriatie 27
Príklady cvikov 27
Strečing 29
Skladovanie, čistenie 30
Pokyny k likvidácii 30
Pokyny k záruke a priebehu servisu 30

(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang (Abb. A) 32
Technische Daten 32
Bestimmungsgemäße Verwendung 32
Sicherheitshinweise 32
Verletzungsgefahr! 32
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder! 33
Gefahren durch Verschleiß 33
Vorsicht vor Sachschäden 33
Aufbauhinweise 34
Verwendung 34
Fitnessband befestigen 34
Allgemeine Trainingshinweise 34
Aufwärmen 35
Übungsvorschläge 35
Dehnen 38
Lagerung, Reinigung 39
Hinweise zur Entsorgung 39
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 39

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 (Fig. A)

3 x fitness band (1)
- 1 x light fitness band (grey)
- 1 x medium fitness band (blue)
- 1 x heavy fitness band (red)

2 x foam grip (2)
2 x foot strap (3)
1 x door anchor (4)
1 x storage bag (5)
1 x note sign (6)
1 x instructions for use

Technical data

Maximum possible stretch length:
370cm at 19N (grey fitness band)
370cm at 34N (blue fitness band)
370cm at 46N (red fitness band)

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

Training device form A is compliant with DIN 32935.

Longest possible stretch length

Date of manufacture (month/year): 04/2025

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes.

Safety information

Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- 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 suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product should always only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not stretch the product beyond the maximum stretch length of 370cm.
- A clear space of at least 0.6m must be maintained around all sides of the exercise area (Fig. N).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Risk of strangulation!

- Do not use the product for other purposes (e.g., as a tension cable, towing rope, or similar).
- The elastomers in the product must be protected from direct sunlight.
- Warning! Only fasten the product to doors!
- Warning! Risk of injury! Only fasten the product onto doors that open outward (away from you)! Never mount the product on doors that open inward (toward you). The door could open, which can result in serious injury!
- Warning! Risk of injury! Always lock the door onto which you are fastening the product!
- Warning! Always use the note sign provided when you are exercising! Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easily legible.
- When closing the carabiner, make sure that your fingers or other body parts are not located between the closing parts.

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

⚠ Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear before each use. The product may only be used if it is in perfect condition. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. Do not use the product any more if it is damaged.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Never fasten the product to areas with sharp edges, e.g. door hinges. Nylon tears when it scrapes against sharp edges.
- Do not saw! Sawing motions cause premature wear and tear.

⚠ Beware of damaging the materials

- Never let the product fall or spring back against the door. Otherwise this may damage the door.

Notes on setting up

- Choose an exercise area of approx. 3 x 1.8m (L x W).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Only fasten the product onto doors that open outward (away from you) (Fig. C).

⚠ Warning! Risk of injury!
Always lock the door!

- Make sure that the door onto which you fasten the door anchor (4) is stable and sturdy and can bear your body weight, and that the door anchor is firmly positioned. Pull hard on the product a few times to make sure (Fig. D).
- Every time you exercise, fasten the sign provided onto the outside of the door. This is the side that the door opens toward.

Use

Use either the foam grips (2) or the foot straps (3), depending on the exercise. Connect the foam grips or foot straps to one of the fitness bands (1) as shown in Fig. E. Select a fitness band with one of the following resistance strengths for your training:

- grey = light
- blue = medium
- red = heavy

Securing the fitness band

Note: align the fitness band in the middle of the door anchor strap so that the respective ends of the fitness band are equally long on the right and left (Fig. B).

Top of the door (Fig. C/D)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and pull the fitness band through the door anchor strap.
3. Place the door anchor in the middle of the top edge of the open door to fasten the door anchor to the top.
4. Lock the door.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

Bottom of the door (Fig. H/I/J)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and push the door anchor strap under the door.
3. Lock the door.
4. Pull the fitness band through the door anchor strap.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

Side of the door (Fig. L)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and hold the door anchor strap at the side of the door, between the frame and the door, at a height suitable for the exercise and your body height.
3. Hold tightly onto the door anchor strap while you lock the door.
4. Pull the fitness band through the door anchor strap.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sportswear.
- 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

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below. You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Find a selection of exercises below.

Warning! You must be wearing anti-slip gym shoes!

Deltoids (Fig. F)

Muscles targeted: shoulder, triceps
Use the foam grips (2) for this exercise.
Routine

1. Go into a stepping position on the floor. Your front foot is on the fitness band and your knee is slightly bent. Your other leg is stretched out backward and resting on your toes.
2. Place equal weight on the foot of your standing leg and bend your knee of the leg in front. Your upper body is upright.
3. Keep both handles at your sides. The backs of your hands are pointing outwards. Both arms are slightly bent at the elbow.
4. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and simultaneously raise your arms up to the sides to shoulder height. The backs of your hands are pointing upwards. Your wrists remain straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulder blades are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

Important: make sure that your pelvis remains straight. Only lift your elbows up to shoulder height.

Straight arm lift (Fig. G)

Muscles targeted: shoulder, upper arm, and upper lower arm
Use the foam grips (2) for this exercise.
Routine

1. Go into a stepping position on the floor. Your front foot is on the fitness band and your knee is slightly bent. Your other leg is stretched out backward and resting on your toes.
2. Place equal weight on the foot of your standing leg and bend your knee of the leg in front. Your upper body is upright.
3. Keep both handles at your sides. The backs of your hands are pointing outwards. Both arms are slightly bent at the elbow.
4. Tense your arm muscles and pull your arms up to shoulder height. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

Important: make sure that your pelvis remains straight. Only lift your arms up to shoulder height.

Strengthening the abdominal muscles (Fig. H)

Muscles targeted: lateral abdominals, biceps

Use the foam grips (2) for this exercise. Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band". Secure all carabiners at the ends of the fitness band to one single foam grip.

Routine

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Grab the foam grips with both hands. Your hands are resting on your right thigh and your knees are slightly bent.
3. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
4. Tense your arms and rotate your upper body far to the left with your elbows raised. Your head turns with your body, as if you are looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body with your arms. Your pelvis remains straight.
5. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
6. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets. Then perform the exercise with the other leg towards the other side.

Important: perform the exercise slowly and keep your pelvis straight.

Biceps (Fig. I)

Muscles targeted: biceps

Use the foam grips (2) for this exercise. Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band".

Routine

1. Stand upright, facing the door.
2. Your feet are hip-width apart and your body is stretched.

Note: make sure that you are about an arm's length away from the door.

3. Grab one foam grip with each hand and keep your arms stretched downward at your sides.
4. Tense your arm muscles.
5. Pull the fitness band upwards by bending your arms and simultaneously moving your forearms upwards. Your upper arms remain in the starting position.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body is upright, your shoulder blades are pulled downwards, and your upper arms remain parallel to your body.

Legs out (fig. J)

Muscles targeted: lateral upper thigh and lateral lower thigh

Use the foot straps (3) for this exercise. Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band".

Routine

1. Fasten one foot strap to your left leg and secure both carabiners of the selected fitness band to the eyelet of the foot strap.
2. Stand with your side to the door, so that your right leg is closer to the door than your left leg.

Note: the fitness band should be straightly outstretched and go past your right leg.

3. Shift your weight to your right leg.
4. Tense your abdominal and buttock muscles.

5. Slowly move your left leg outwards to the side with the fitness band. Make sure that your upper body and leg remain straight.
6. Return your left leg to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 12 times and then switch sides.

Important: make sure that your upper body is upright and the movement is performed from your hip joint.

Hip stretch (Fig. K)

Muscles targeted: gluteal muscles, rear upper thigh and rear lower thigh muscles
Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Get down on all fours.
2. Place the fitness band around the middle of one of your gym shoes.

Note: always place the fitness band around the middle of your gym shoe so that it does not slip off.

3. Tense your arm, abdominal and buttock muscles.
4. Slowly stretch your leg with the fitness band backwards so that your leg forms a line with your back.
5. Slowly return your leg to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times per side in three sets.

Important: maintain bodily tension.

Arms (Fig. L)

Muscles targeted: biceps
Use one foam grip (2) for this exercise. Secure the fitness band to the side of the door as described in the section "Securing the fitness band". Secure all carabiners at the ends of the fitness band to one single foam grip.

Routine

1. Grab the foam grip with your right hand.
2. Stand with your side to the door. Your legs are hip-width apart. Your upper arm is slightly spread out from your upper body. The fitness band should be taut.
3. Tense your abdominal and buttock muscles.
4. Slightly pull the fitness band toward your upper body. Make sure that your lower body remains straight. Your upper arm is against your upper body.
5. Hold this position for about 2 seconds.
6. Return your arms to the starting position.
7. Perform this exercise 10 times per side and repeat the exercise with the other arm.

Important: maintain bodily tension and keep your upper body upright during the entire exercise.

Triceps (Fig. M)

Muscles targeted: triceps
Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Go into a stepping position, with your right leg in front. Place equal weight on your feet and slightly bend your knees. Your upper body is upright.
2. Grab one of the two foam grips with your right hand.
3. Stretch out your arm toward the ceiling and bend it backwards. Your forearm forms approx. a 90° angle with your upper arm.
4. Arrange the fitness band so that it runs along your back.
5. Grab the fitness band with your left hand and hold it tightly at the height of your pelvis. The free end of the fitness band is hanging loosely downward.
6. Tense your arm and abdominal muscles and pull your right elbow behind your head toward the ceiling. Your upper arm is near your head. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: Try to keep your elbows slightly bent and your upper arm stays next to your head.

Stretching

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.
The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.
Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463303_2410

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Szívből gratulálunk!
Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma (A ábra)

3 x fitneszszalag (1)
- 1 x gyenge fitneszszalag (szürke)
- 1 x közepes fitneszszalag (kék)
- 1 x erős fitneszszalag (piros)

2 x habanyagfogantyú (2)
2 x lábgyűrű (3)
1 x ajtóhorgony (4)
1 x tárolótasak (5)
1 x tájékoztató tábla (6)
1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Legnagyobb nyújtási hossz:
370 cm 19 N erőnél (szürke fitneszszalag)
370 cm 34 N erőnél (kék fitneszszalag)
370 cm 46 N erőnél (piros fitneszszalag)

Tűréstartomány az erőhöz legfeljebb 20 % (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a DIN 32935 szabványnak.

Legnagyobb nyújtási hossz

Gyártási dátum (hónap/év): 04/2025

Rendeltetésszerű használat

Ezt a terméket olyan edzőeszköznek tervezték, amely az egész test edzését lehetővé teszi. A terméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi, terápiás vagy kereskedelmi célokra.

Biztonsági utasítások

⚠ Balesetveszély!

- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne használja a terméket sérült vagy egészségügyi szempontból korlátozott állapotú személy.
- Ne felejtsen el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség-, fáradtságérzés önti el.
- Mindig tartsa kéznél a gyakorlási javaslatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Terhes nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Ne húzza a terméket a maximális 370 cm-es nyújthatósági hosszon túl.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (N ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülés keletkezzen a szakszerűtlen kezelés miatt. Figyeljen arra, hogy a terméket kizárólag teljes összeszerelése után használják.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen azonnal étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtási veszély!

- A terméket ne használja más célokra (pl. rögzítőkötélként vagy vontatókötélként, ill. ehhez hasonló célokra).
- A termék elasztomer anyagait óvja a napfénytől.
- Figyelmeztetés! A terméket kizárólag ajtókra rögzítse!
- Figyelmeztetés! Balesetveszély! A terméket kizárólag olyan ajtókra rögzítse, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak! Soha ne rögzítse a terméket olyan ajtókra, amelyek befelé (Ön felé) nyílnak. Az ajtó kinyílhatna, ami súlyos sérülésekhez vezethet!
- Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót, amelyre a terméket rögzíti!
- Figyelmeztetés! Edzés közben mindig használja a mellékelt tájékoztató táblát! Ügyeljen arra, hogy jól olvasható legyen az ajtó túloldalán.
- A karabiner zárásakor ügyeljen arra, hogy ne legyen az ujja vagy más testrésze a záródó részek között.

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – a gyerekeket balesetveszély fenyegeti!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.
- A termék nem játékszer. Használaton kívül gyermekektől távol kell tartani. Edzés közben gyermek nem tartózkodhat a termék hatókörén belül a balesetveszély elkerülése érdekében.
- Hívja fel a gyermek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.

⚠ Kopásból adódó veszélyek

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását. A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni.
  A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket nem szabad használni.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopását, esetleg szerkezetének törését eredményezheti, ami sérülést okozhat.
- Ne rögzítse a terméket éles szélű helyekre, pl. ajtók sarokvasára. A nylon elszakad, ha éles szélekhez dörzsölődik.
- Ne végezzen fűrészelő mozdulatot! A fűrészelő mozdulatok idő előtti elhasználódáshoz vezetnek.

⚠ Óvakodjon az anyagi károktól

- Soha ne ejtse le a terméket, ill. ne hagyja visszapattanni az ajtónak. Különben az ajtó sérülhet.

Összeszerelési tanácsok

- Válasszon kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- A terméket kizárólag olyan ajtókra szerelje, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak (C ábra).

⚠ Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót!

- Győződjön meg arról, hogy az ajtó, amelyre a (4) ajtóhorgonyt rögzíti, stabil és robusztus, megtartja az Ön testsúlyát, és az ajtóhorgony erősen tart. Ellenőrzésképpen néhányszor erősen rántsa meg a terméket (D ábra).
- Minden gyakorlatnál rögzítse a mellékelt tájékoztató táblát az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.

Használat

A gyakorlattól függően használja vagy a (2) habanyagfogantyúkat, vagy a (3) lábgyűrűket. Az E ábrán látható módon kapcsolja össze a habanyagfogantyúkat vagy lábgyűrűket az egyik (1) fitneszszalaggal.
Válasszon egy fitneszszalagot az edzéshez a következő ellenállási erők egyikével:

- szürke = gyenge
- kék = közepes
- piros = erős

A fitneszszalag rögzítése

Megjegyzés: igazítsa középre a fitneszszalagot az ajtóhorgony gyűrűjébe, úgy, hogy a fitneszszalag két vége jobb és bal oldalon egyforma hosszú legyen (B ábra).

Az ajtón fent (C/D ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és húzza át a fitneszszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.
3. Tegye az ajtóhorgonyt középen a nyitott ajtó peremére, hogy az ajtóhorgonyt az ajtón fent rögzítse.
4. Zárja be az ajtót.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón lent (H/I/J ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és tolja át az ajtóhorgony gyűrűjét az ajtó alatt.
3. Zárja be az ajtót.
4. Húzza át a fitneszszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón oldalt (L ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és tartsa az ajtóhorgony gyűrűjét oldalt alkalmas, a gyakorlatnak és a testmagasságának megfelelő magasságban, a keret és az ajtó között.
3. Tegye az ajtóhorgonyt középen a nyitott ajtó peremére, hogy az ajtóhorgonyt az ajtón fent rögzítse.
4. Zárja be az ajtót.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón lent

1. Rögzítse a (6) tájékoztató táblát az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Tolja át az ajtóhorgony gyűrűjét az ajtó alatt.
3. Zárja be az ajtót.
4. Húzza át a fitneszszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Általános edzési tudnivalók

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

Általános edzéstervezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat kb. 12 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.

- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat egyenként kétszer-háromszor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismételje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Fonja keresztbe a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé. Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza vállait felfelé a fül irányába, majd engedje le.
4. Körözzön karjaival váltakozva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtsen el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térddel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Figyelmeztetés! Feltétlenül viseljen csúszásgátló sportcipőt!

Deltaizom (F ábra)

Érintett izmok: váll, tricepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon meg lépőállásban a padlón. Az elülső lábfej a fitneszszalagon áll, a térd kissé hajlítva. A másik láb hátranyújtva áll lábujjhegyen.
2. Egyenletesen terhelje meg az álló láb lábfejét, és hajlítsa be az elülső láb térdízületét. A felsőtest egyenes.
3. Tartsa mindkét fogantyút oldalt a teste mellett. A kézfejek kifelé néznek. Mindkét kar kissé meghajlik könyökben.
4. Feszítse meg a has-, láb- és farizmait, és egyidejűleg vigye fel a karjait oldalt vállmagasságig. A kézfejek felfelé néznek. A csuklók egyenesek maradnak. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a lapockák lent maradnak.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd cserélje meg a lábait.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a csípője egyenes maradjon. A könyökét csak vállmagasságig emelje.

Egyenes karemelés (G ábra)

Érintett izmok: váll, felső felkar és felső alkar
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon meg lépőállásban a padlón. Az elülső lábfej a fitneszszalagon áll, a térd kissé hajlítva. A másik láb hátranyújtva áll lábujjhegyen.

2. Egyenletesen terhelje meg az álló láb lábfejét, és hajlítsa be az elülső láb térdízületét. A felsőtest egyenes.
3. Tartsa mindkét fogantyút oldalt a teste mellett. A kézfejek kifelé néznek. Mindkét kar kissé meghajlik könyökben.
4. Feszítse meg karizmait és húzza fel a karját vállmagasságig. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a vállak lent maradnak.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd cserélje meg a lábait.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a csípője egyenes maradjon. A karját csak vállmagasságig emelje.

A ferde hasizmok erősítése (H ábra)

Érintett izmok: oldalsó hasizom, bicepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat. Rögzítse a fitneszszalagot lent az ajtón az „A fitneszszalag rögzítése" című részben leírtaknak megfelelően. A fitneszszalag végein lévő minden karabinert egyetlen habanyagfogantyúhoz erősítsen.

Kivitelezése

1. Álljon medenceszéles terpeszben, lábait egyformán terhelje.
2. Mindkét kézzel fogja a habanyagfogantyúkat. A kezek a jobb combon vannak, a térd enyhén be van hajlítva.
3. Feszítse meg a has- és farizmait, egyenesítse ki felsőtestét.
4. Feszítse meg karjait, és fordítsa felsőtestét megemelt könyökkel messze balra. A fej is vele megy, mintha átnézne a bal válla felett. Ügyeljen rá, hogy csak a felsőtestét és a karját mozgassa. Csípője maradjon egyenes.
5. Tartsa hasizmait folyamatosan megfeszítve és fejét gerincoszlopa folytatásaként.
6. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé, vállait nyomja lefelé.
7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, és lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik lábával a másik oldalra is.

Fontos: a gyakorlatot lassan végezze, és csípőjét tartsa egyenesen.

Bicepsz (I ábra)

Érintett izmok: bicepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat. Rögzítse a fitneszszalagot lent az ajtón az „A fitneszszalag rögzítése" című részben leírtaknak megfelelően.

Kivitelezése

1. Álljon egyenesen, arcával az ajtó felé.
2. A lábak csípőszélesen állnak, a teste meg van nyújtva.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy Ön és az ajtó között legyen körülbelül egy karhossznyi egy távolság.

3. Fogja a habanyagfogantyúkat egy-egy kézzel, és tartsa a karját oldalt lefelé nyújtva.
4. Feszítse meg a karizmát.
5. Húzza felfelé a fitneszszalagot úgy, hogy a karját behajlítja és az alkarját egyidejűleg felfelé mozgatja. Felkarja a kiindulási helyzetben marad.
6. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, a lapockáit lefelé húzza és a felkarja maradjon a testével párhuzamos.

Külső láb (J ábra)

Érintett izmok: oldalsó comb és oldalsó alsó lábszár
Ennél a gyakorlatnál használja a (3) lábgyűrűket. Rögzítse a fitneszszalagot lent az ajtón az „A fitneszszalag rögzítése" című részben leírtaknak megfelelően.

Kivitelezése

1. Rögzítsen egy lábgyűrűt a bal lábszárára, és erősítse a kiválasztott fitneszszalag mindkét karabinerét a lábgyűrű fülére.
2. Álljon oldalvást az ajtó elé, úgy, hogy a jobb lába közelebb van az ajtóhoz, mint a bal.

Megjegyzés: a fitneszszalag feszüljön, és haladjon a jobb láb előtt.
3. Helyezze a súlyát a jobb lábára.
4. Feszítse meg a has- és farizmait.
5. A bal lábát a fitneszszalaggal lassan mozgassa oldalt kifelé. Ügyeljen rá, hogy a felsőteste és a láb egyenes maradjon.
6. Vigye vissza a bal lábát a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 10–12 alkalommal ismételje meg, azután váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes legyen, és a mozgást a csípőízületéből végezze.

Csípőnyújtás (K ábra)

Érintett izmok: fenék, hátsó comb és hátsó alsó lábszár
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése
1. Álljon négykézláb.
2. Tegye a fitneszszalagot középen az egyik sportcipője köré.

Megjegyzés: a fitneszszalagot mindig középen tegye a sportcipője köré, hogy ne csússzon el.
3. Feszítse meg a kar-, has- és farizmait.
4. Nyújtsa a fitneszszalagos lábát lassan hátrafelé, úgy, hogy a lába egy vonalat alkot a hátával.
5. Vigye vissza a lábát lassan újra a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot oldalanként 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére.

Karok (L ábra)

Érintett izmok: bicepsz
Ennél a gyakorlatnál használjon egy (2) habanyagfogantyút. Rögzítse a fitneszszalagot oldalt az ajtón az „A fitneszszalag rögzítése" című részben leírtaknak megfelelően. A fitneszszalag végein lévő minden karabinert egyetlen habanyagfogantyúhoz erősítsen.

Kivitelezése
1. A jobb kezével fogja meg a habanyagfogantyút.
2. Álljon oldalvást az ajtóhoz. A lábak csípőszélesen állnak. A felkarját tartsa kissé el a felsőtestétől. A fitneszszalag erősen feszüljön.
3. Feszítse meg a has- és farizmait.
4. Enyhén húzza a fitneszszalagot a felsőteste felé. Fontos: ügyeljen rá, hogy az alteste egyenes maradjon. A felkarja a felsőtest mellett van.
5. Maradjon ebben a helyzetben körülbelül 2 másodpercig.
6. Tegye vissza a karjait a kiindulási helyzetbe.
7. Végezze el a gyakorlatot oldalanként 10 alkalommal, és ismételje meg a másik karjával.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére, és a telje gyakorlat során tartsa egyenesen a felsőtestét.

Tricepsz (M ábra)

Érintett izmok: tricepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése
1. Álljon lépőállásba, jobb lábbal előre. Lábait egyformán terhelje, és enyhén hajlítsa meg a térdízületeit. A felsőtest egyenes.
2. A jobb kezével fogja meg a két habanyagfogantyú egyikét.
3. Nyújtsa a karját a mennyezet felé, és hajlítsa hátrafelé. Az alkar kb. 90°-os szöget zár be a felkarral.
4. Helyezze el úgy a fitneszszalagot, hogy végighaladjon a hátán.
5. Fogja meg a fitneszszalagot a bal kezével, és tartsa a medencéje magasságában. A fitneszszalag szabad vége lazán lelóg.
6. Feszítse meg a kar- és hasizmait, és húzza jobb könyökét a feje mögött a mennyezet irányába felfelé. A felkar közel van a fejhez. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a vállak lent maradnak.

7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a könyökét enyhén behajlítva, a felkarját pedig a fejéhez közel tartsa.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot.
A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Lábizmok

1. Álljon fel egyenesen és emelje fel egyik talpát a talajról.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak törölje tisztára egy száraz törlőkendővel. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.
A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználódott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előirányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.
A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.
Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.
A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 463303_2410

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

3 x expander (1)
- 1 x expander s malým odporom (sivý)
- 1 x expander so stredne veľkým odporom (modrý)
- 1 x expander s veľkým odporom (červený)

2 x penová rukoväť (2)
2 x pútko na nohy (3)
1 x prvok na ukotvenie do dverí (4)
1 x úložné vrecko (5)
1 x štítok s upozorneniami (6)
1 x návod na používanie

Technické údaje

Maximálna dĺžka natiahnutia:
370 cm pri 19 N (sivý expander)
370 cm pri 34 N (modrý expander)
370 cm pri 46 N (červený expander)

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

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

Maximálna dĺžka natiahnutia

Dátum výroby (mesiac/rok): 04/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náradie, pomocou ktorého môžete trénovať celé svoje telo. Výrobok je určený pre používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný pre liečebné, terapeutické ako aj komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu navrhovanými cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Výrobok neťahajte viac ako je najväčšia dĺžka natiahnutia 370 cm.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. N).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Ukončite okamžite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete vysoké búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

- Výrobok nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Výrobok nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- Elastoméry vo výrobku treba chrániť pred slnečným žiarením.
- Upozornenie! Výrobok pripevňujte výlučne na dvere!
- Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás)! Výrobok nikdy nepripevňujte na dvere, ktoré sa otvárajú dovnútra (smerom k vám). Dvere by sa mohli otvoriť, čo by mohlo viesť k ťažkým poraneniam!
- Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Vždy zatvorte dvere, na ktoré ste pripevnili výrobok!
- Upozornenie! Počas tréningu vždy používajte štítok s upozorneniami, ktorý je súčasťou balenia! Dbajte na to, aby bol umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.
- Pri zatváraní karabínky dbajte na to, aby sa medzi zatváranými dielmi nenachádzali vaše prsty alebo iné časti tela.

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.
- Výrobok nie je vhodný ako hračka a pri nepoužívaní sa musí uchovávať nedostupný pre deti. Deti by nemali byť počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave.
  Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Výrobok už nepoužívajte, keď je poškodený.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Výrobok nepripevňuje na miesta s ostrými hranami, napr. na pánty dverí. Nylon sa roztrhne, keď sa šúcha na ostrých hranách.
- Nevykonávajte pílovité pohyby! Pílovité pohyby vedú k predčasnému opotrebeniu.

⚠ Opatrne pred materiálnymi škodami

- Zabráňte padaniu výrobku, resp. rýchlemu vráteniu napnutého výrobku na dvere. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Pokyny na montáž

- Vyberte si priestor na tréning cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Cvičte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás) (obr. C).

⚠ Upozornenie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere vždy zatvorte!

- Uistite sa, že dvere, na ktoré pripevníte prvok na ukotvenie do dverí (4) sú stabilné a pevné, že unesú vašu hmotnosť a že na nich tento prvok dobre drží. Na kontrolu párkrát poriadne potiahnite výrobkom (obr. D).
- Pri každom cvičení pripevnite na vonkajšiu stranu dverí štítok s upozornením, ktorý je súčasťou balenia. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.

Použitie

V závislosti od cvičenia používajte buď penové rukoväti (2) alebo pútka na nohy (3). Penové rukoväti alebo pútka na nohy spojte s expanderom (1) tak, ako je vyobrazené na obr. E.
Na cvičenie si vyberte expander s jednou z nasledujúcich síl odporu:

- sivý = stredne veľký odpor
- modrý = malý odpor
- červený = veľký odpor

Upevnenie expandera

Upozornenie: Expander umiestnite do stredu prvku na ukotvenie do dverí tak, aby boli príslušné konce expandera vľavo a vpravo rovnaké (obr. B).

Hore na dvere (obr. C/D)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.
3. Prvok na ukotvenie do dverí umiestnite do stredu na okraj otvorených dverí, aby ste prvok na ukotvenie do dverí pripevnili hore na dvere.
4. Dvere zatvorte.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Dole na dvere (obr. H/I/J)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a pútko prvku na ukotvenie do dverí pretiahnite popod dvere.
3. Dvere zatvorte.
4. Pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Zboku na dvere (obr. L)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a podržte pútko prvku na ukotvenie do dverí zboku vo vhodnej výške, v závislosti od typu cviku a svojej výšky, medzi zárubňou a dvermi.
3. Držte pútko prvku na ukotvenie do dverí a dvere zatvorte.
4. Pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašimi potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržujte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.

- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame naťahovanie.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Príklady cvikov

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Upozornenie! Noste protišmykovú športovú obuv!

Deltové svaly (obr. F)

Namáhané svalstvo: Plecia, tricepsy
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa na podložku s jednou nohou vykročenou. Predná noha je položená na expanderi a koleno je mierne ohnuté. Zadná noha je natiahnutá dozadu špičkami na podložke.
2. Zaťažte rovnomerne stojnú nohu a ohnite koleno prednej nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
3. Obe rukoväti držte pri tele. Chrbty rúk smerujú smerom von. Obidve ruky sú v lakťoch mierne ohnuté.
4. Napnite svalstvo brucha, nôh a sedacie svaly a ruky upažte do výšky pliec. Chrbty rúk smerujú nahor. Zápästia zostávajú rovné. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a lopatky zostávajú dolu.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste panvu držali rovno. Lakte dvíhajte len do výšky pliec.

Predpažovanie (obr. G)

Namáhané svalstvo: Plecia, horné nadlaktie a horné predlaktie
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa na podložku s jednou nohou vykročenou. Predná noha je položená na expanderi a koleno je mierne ohnuté. Zadná noha je natiahnutá dozadu špičkami na podložke.
2. Zaťažte rovnomerne stojnú nohu a ohnite koleno prednej nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
3. Obe rukoväti držte pri tele. Chrbty rúk smerujú smerom von. Obidve ruky sú v lakťoch mierne ohnuté.

4. Napnite svalstvo rúk a ruky ťahajte hore do výšky pliec. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste panvu držali rovno. Ruky dvíhajte len do výšky pliec.

Posilňovanie šikmých brušných svalov (obr. H)

Namáhané svalstvo: Bočné brucho, bicepsy
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expandera". Všetky karabínky zaistite na koncoch expandera len na jednu penovú rukoväť.

Priebeh

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Obidvomi rukami uchopte penovú rukoväť. Ruky sú na pravom stehne a kolená sú mierne ohnuté.
3. Napnite brušné a sedacie svaly a vystrite hornú časť tela.
4. Napnite ruky a hornú časť tela vytočte so zohnutými lakťami doprava. Hlava sa otáča spolu s telom, ako keby ste sa chceli pozrieť ponad ľavé plece. Dávajte pozor na to, aby ste pohybovali len hornou časťou tela s rukami. Panva zostáva rovná.
5. Stále udržiavajte napätie v brušných svaloch a hlavu držte v predĺžení chrbtice.
6. Lopatky zatiahnite k chrbtici a plecia držte dolu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou na druhú stranu.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Biceps (obr. I)

Namáhané svalstvo: Bicepsy
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expandera".

Priebeh

1. Postavte sa vzpriamene tvárou k dverám.
2. Chodidlá sú na šírku pliec a hlava je vystretá.

Upozornenie: Dbajte na to, aby medzi vami a dvermi bola vzdialenosť približne na dĺžku ramena.

3. Každou rukou uchopte jednu penovú rukoväť a ruky držte vystreté vedľa seba nadol.
4. Napnite svaly ramien.
5. Ťahajte expander nahor tak, že súčasne zohnete ruky a predlaktia budete ťahať nahor. Ramená zostávajú vo východiskovej polohe.
6. Vráťte sa opäť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste mali hornú časť tela vystretú, plecia stiahnuté nadol a aby ramená zostali paralelne s telom.

Noha vonku (obr. J)

Namáhané svalstvo: Bočné stehno a bočné predkolenie
Pri tomto cvičení používajte pútko na nohy (3). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expandera".

Priebeh

1. Pútko na nohy pripevnite k ľavej nohe a obe karabínky zvoleného expandera zaistite k očku pútka na nohy.
2. Postavte sa bokom k dverám tak, aby ste mali pravú nohu k dverám bližšie ako ľavú nohu.

Upozornenie: Expander by mal byť vystretý a napnutý a mal by sa nachádzať pred pravou nohou.

3. Presuňte hmotnosť na pravú nohu.
4. Napnite brušné a sedacie svaly.
5. Ľavou nohou s expanderom pomaly unožujte do boku smerom von. Dbajte na to, aby bola horná časť tela a noha vystretá.

6. Ľavú nohu vráťte pomaly do východiskovej pozície.
7. Cvičenie opakujte 10- až 12-krát a potom zmeňte stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste držali hornú časť tela vystretú a aby pohyb vychádzal z bedrového kĺbu.

Zanožovanie (obr. K)

Namáhaný zadok, zadné stehno a zadné predkolenie
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Prejdite do pozície na všetkých štyroch končatinách.
2. Expander položte do stredu pod jednu športovú tenisku.

Upozornenie: Expander položte vždy do stredu svojej tenisky tak, aby sa nezošmykol.

3. Napnite svaly rúk, brucha a sedacie svaly.
4. Pomaly vystierajte nohu s expanderom dozadu tak, aby noha bola v jednej línii s chrbtom.
5. Nohu opäť vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát na každú stranu v troch kolách.

Dôležité: Telo udržiavajte napnuté.

Ramená (obr. L)

Namáhané svalstvo: Bicepsy
Pri tomto cvičení používajte jednu penovú rukoväť (2). Expander pripevnite zboku na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expandera". Všetky karabínky zaistite na koncoch expandera len na jednu penovú rukoväť.

Priebeh

1. Penovú rukoväť uchopte pravou rukou.
2. Postavte sa bokom k dverám. Nohy sú od seba vzdialené na šírku panvy. Rameno je mierne odtiahnuté od hornej časti tela. Expander by mal byť napnutý.
3. Napnite brušné a sedacie svaly.
4. Expander ťahajte smerom k hornej časti tela. Dbajte na to, aby ste dolnú časť tela držali rovno. Rameno sa dotýka hornej časti tela.
5. Vydržte v tejto polohe približne 2 sekundy.
6. Ruku vráťte opäť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie vykonávajte na každú stranu 10-krát a opakujte ho druhou rukou.

Dôležité: Telo udržiavajte napnuté a počas celého cvičenia držte hornú časť tela vystretú.

Triceps (obr. M)

Namáhané svalstvo: Tricepsy
Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa tak, že vykročíte prvou nohou dopredu. Rovnomerne zaťažte obe chodidlá a mierne ohnite kolená. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Jednu z penových rukovätí uchopte pravou rukou.
3. Vystrite ruku smerom k stropu a zohnite ju dozadu. Predlaktie zviera s ramenom cca 90° uhol.
4. Expander držte tak, aby prechádzal pozdĺž vášho chrbta.
5. Expander uchopte ľavou rukou a držte ho vo výške panvy. Voľný koniec expandera visí voľne nadol.

Priebeh

6. Napnite svaly rúk a brušné svaly a ťahajte pravý lakeť za hlavou smerom k stropu. Rameno sa nachádza blízko hlavy. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dávajte pozor na to, aby ste lakte nechali trochu ohnuté a nadlaktie zostáva blízko pri hlave.

Strečing

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

Svaly zátylku
1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

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

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.
Čistite iba suchou čistiacou handričkou.
Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.
DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla.
Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.
Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.
Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

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

IAN: 463303_2410

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

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 (Abb. A)

3 x Fitnessband (1)
- 1 x Fitnessband leicht (grau)
- 1 x Fitnessband mittel (blau)
- 1 x Fitnessband schwer (rot)

2 x Schaumstoffgriff (2)
2 x Fußschlaufe (3)
1 x Türanker (4)
1 x Aufbewahrungsbeutel (5)
1 x Hinweisschild (6)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:
370 cm bei 19 N (Fitnessband grau)
370 cm bei 34 N (Fitnessband blau)
370 cm bei 46 N (Fitnessband rot)

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.

Größtmögliche Strecklänge

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet.
Der Artikel wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich an Türen mit dem mitgelieferten Türanker befestigt werden.

Sicherheitshinweise

⚠ Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 370 cm.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Achtung! Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Achten Sie beim Schließen der Karabiner darauf, dass sich Ihre Finger oder sonstige Körperteile nicht zwischen den schließenden Teilen befinden.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden.
  Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Befestigen Sie den Artikel nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z. B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Nicht sägen! Sägebewegungen führen zu vorzeitigem Verschleiß.

⚠ Vorsicht vor Sachschäden

- Lassen Sie den Artikel niemals fallen bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

Aufbauhinweise

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Montieren Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. C).

⚠ Achtung! Verletzungsgefahr!
Schließen Sie die Tür immer ab!

- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Türanker (4) befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Türanker festsitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel (Abb. D).
- Befestigen Sie bei jeder Übung das mitgelieferte Hinweisschild an der Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.

Verwendung

Verwenden Sie je nach Übung entweder die Schaumstoffgriffe (2) oder die Fußschlaufen (3). Verbinden Sie die Schaumfstoffgriffe oder Fußschlaufen, wie in Abb. E dargestellt, mit einem der Fitnessbänder (1).
Wählen Sie für Ihr Training ein Fitnessband mit einer der folgenden Widerstandsstärken aus:

- Grau = leicht
- Blau = mittel
- Rot = schwer

Fitnessband befestigen

Hinweis: Richten Sie das Fitnessband mittig in der Schlaufe des Türankers aus, sodass die jeweiligen Enden des Fitnessbandes rechts und links gleich lang sind (Abb. B).

Oben an der Tür (Abb. C/D)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.
3. Legen Sie den Türanker mittig über die Kante der geöffneten Tür, um den Türanker oben an der Tür zu befestigen.
4. Schließen Sie die Tür ab.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Unten an der Tür (Abb. H/I/J)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und schieben Sie die Schlaufe des Türankers unter der Tür hindurch.
3. Schließen Sie die Tür ab.
4. Ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Seitlich an der Tür (Abb. L)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und halten Sie die Schlaufe des Türankers seitlich auf passende Höhe, entsprechend der Übung und Ihrer Körpergröße, zwischen Rahmen und Tür.
3. Halten Sie die Schlaufe des Türankers fest, während Sie die Tür abschließen.
4. Ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- 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 Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3- mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern 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!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Sportschuhe!

Deltamuskel (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.

3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und führen Sie die Arme zeitgleich seitlich bis auf Höhe der Schultern hoch. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Handgelenke bleiben gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulterblätter bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade bleibt. Heben Sie die Ellenbogen nur bis Schulterhöhe.

Gerade Armheber (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, oberer Oberarm und oberer Unterarm
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.
3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade bleibt. Heben Sie die Arme nur bis Schulterhöhe.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch, Bizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen", beschrieben. Sichern Sie alle Karabiner an den Enden des Fitnessbandes an einem einzigen Schaumstoffgriff.

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Umfassen Sie mit beiden Händen die Schaumstoffgriffe. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Bizeps (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie im Abschnitt „Fitnessband befestigen" beschrieben.

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht in Richtung der Tür hin.
2. Die Füße stehen hüftbreit und Ihr Körper ist gestreckt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass zwischen Ihnen und der Tür etwa eine Armlänge Abstand besteht.

3. Umfassen Sie die Schaumstoffgriffe mit je einer Hand und halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich nach unten.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie das Fitnessband nach oben, indem Sie Ihre Arme beugen und Ihre Unterarme gleichzeitig nach oben bewegen. Ihre Oberarme bleiben in der Ausgangsposition.
6. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet ist, die Schulterblätter nach unten gezogen sind und die Oberarme parallel zum Körper bleiben.

Bein außen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel und seitlicher Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Fußschlaufen (3). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen", beschrieben.

Ablauf

1. Befestigen Sie eine Fußschlaufe an Ihrem linken Bein und sichern Sie beide Karabiner des gewählten Fitnessbandes an der Öse der Fußschlaufe.
2. Stellen Sie sich seitlich vor die Tür, sodass das rechte Bein näher an der Tür ist als das linke Bein.

Hinweis: Das Fitnessband sollte gerade gespannt sein und vor dem rechten Bein herlaufen.

3. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein.
4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
5. Bewegen Sie Ihr linkes Bein mit dem Fitnessband langsam seitlich nach außen. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper und das Bein gerade bleiben.
6. Führen Sie das linke Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht ist und die Bewegung aus dem Hüftgelenk ausgeführt wird.

Hüftstrecken (Abb. K)

Beanspruchte Gesäß, hinterer Oberschenkel und hinterer Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
2. Legen Sie das Fitnessband mittig um einen Ihrer Sportschuhe.

Hinweis: Legen Sie das Fitnessband immer mittig um Ihren Sportschuh, sodass es nicht wegrutscht.

3. Spannen Sie die Arm-, Bauch und Gesäßmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Bein mit dem Fitnessband langsam nach hinten, sodass Ihr Bein eine Linie mit dem Rücken bildet.
5. Führen Sie Ihr Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal pro Seite in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung.

Arme (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung einen Schaumstoffgriff (2). Befestigen Sie das Fitnessband seitlich an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen" beschrieben. Sichern Sie alle Karabiner an den Enden des Fitnessbandes an einem einzigen Schaumstoffgriff.

Ablauf

1. Umfassen Sie den Schaumstoffgriff mit der rechten Hand.
2. Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Der Oberarm ist leicht vom Oberkörper abgespreizt. Das Fitnessband sollte straff gespannt sein.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
4. Ziehen Sie das Fitnessband leicht in Richtung Ihres Oberkörpers. Achten Sie darauf, dass Ihr Unterkörper gerade bleibt. Ihr Oberarm liegt am Oberkörper an.
5. Halten Sie diese Position etwa 2 Sekunden.
6. Begeben Sie Ihre Arme in die Ausgangsposition zurück.
7. Führen Sie die Übung pro Seite 10-mal aus und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und halten Sie den Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht.

Trizeps (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Begeben Sie sich in Schrittstellung, mit dem rechten Bein nach vorn. Belasten Sie die Füße gleichmäßig und beugen Sie die Kniegelenke leicht. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Umfassen Sie einen der beiden Schaumstoffgriffe mit der rechten Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm in Richtung Decke und winkeln Sie den Arm nach hinten ab. Der Unterarm befindet sich zum Oberarm in einem ca. 90° Winkel.
4. Legen Sie das Fitnessband so, dass es an Ihrem Rücken entlangläuft.
5. Greifen Sie das Fitnessband mit Ihrer linken Hand und halten Sie es auf Höhe des Beckens fest. Das freie Ende des Fitnessbandes hängt locker herunter.
6. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihren rechten Ellenbogen hinter Ihrem Kopf in Richtung Decke nach oben. Der Oberarm befindet sich nahe am Kopf. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seiten.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Ellenbogen leicht gebeugt lassen und der Oberarm nah am Kopf bleibt.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.
Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter 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: 463303_2410

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

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

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY


04/2025

Delta-Sport-Nr.: FA-15250

12.12.2024 / AM 8:48

IAN 463303_2410