



GEWICHTSMANSCHETTEN

(DE) (AT) (CH)

GEWICHTSMANSCHETTEN

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

POLSIERA CON PESI

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

BANDES LESTÉES

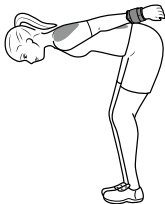
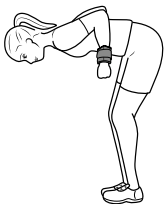
Notice d'utilisation

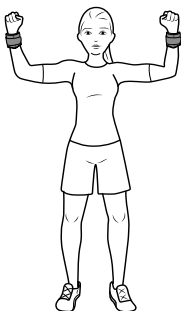
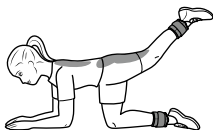
IAN 439930_2310

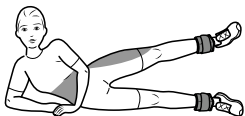
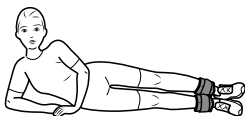
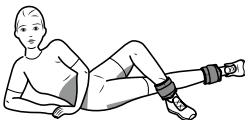
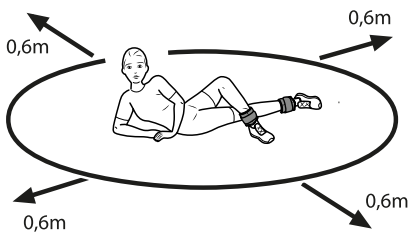
IAN 439932_2310

IAN 439934_2310

(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

DE **AT** **CH**

Lieferumfang.....	7
Technische Daten.....	7
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	8
Sicherheitshinweise.....	8
Lebensgefahr!.....	8
Verletzungsgefahr!.....	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	9
Gefahren durch Verschleiß.....	9
Allgemeine Trainingshinweise.....	10
Aufwärmen.....	11
Übungsvorschläge.....	12
Dehnen.....	15
Lagerung, Reinigung.....	16
Hinweise zur Entsorgung.....	17
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung.....	17

FR **CH**

Étendue de la livraison.....	19
Caractéristiques techniques.....	19
Utilisation conforme à sa destination.....	20
Consignes de sécurité.....	20
Danger de mort !.....	20
Risque de blessure !.....	20
Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !.....	21
Dangers causés par l'usure.....	21
Conseils d'entraînement généraux.....	22
Échauffement.....	22
Propositions d'exercices.....	24
Étirements.....	27
Stockage, nettoyage.....	28
Mise au rebut.....	29
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	29

IT **CH**

Contenuto della fornitura	31
Dati tecnici.....	31
Uso conforme alla destinazione	32
Indicazioni di sicurezza	32
Pericolo di morte!	32
Pericolo di lesioni!	32
Prestare particolare attenzione -	
Pericolo di lesioni per i bambini!	33
Rischi dovuti all'usura	33
Istruzioni generali di allenamento.....	34
Riscaldamento.....	35
Esempi di esercizi	36
Stretching	39
Conservazione, pulizia	40
Smaltimento.....	40
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	41

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

2 x Gewichtsmanschetten

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

IAN: 439930_2310

Maße: ca. 30 x 12 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 0,75 kg

IAN: 439932_2310

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,0 kg

IAN: 439934_2310

Maße: ca. 37,5 x 14,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 53,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: ca. 2 x 1,5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
03/2024

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.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.

- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- 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.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
2. 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 das Gleichgewicht gut halten können.

3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Boxen (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.
4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Bizeps (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf hüft- und die andere auf kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Oberkörpertraining (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Waden (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Waden

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.

3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Gesäß (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Äußere Oberschenkel (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.
3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.

4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Innere Oberschenkel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

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 feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



Hinweise zur Entsorgung



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

Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar 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 Wiederverwertungskreis-

lauf (Recycling). Der Code besteht aus einem Recyclingsymbol für den Verwertungskreislauf und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

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

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

IAN: 439930_2310

IAN: 439932_2310

IAN: 439934_2310

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

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

2 bandes lestées

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

IAN : 439930_2310

Dimensions : env. 30 x 12 cm (L x La)

Scratch : env. 48,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 0,75 kg

IAN : 439932_2310

Dimensions : env. 32 x 13,5 cm (L x La)

Scratch : env. 48,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 1,0 kg

IAN : 439934_2310

Dimensions : env. 37,5 x 14,5 cm (L x La)

Scratch : env. 53,5 x 3,8 cm (L x La)

Poids : env. 2 x 1,5 kg



Date de fabrication (mois/année) :
03/2024

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

Consignes de sécurité

Danger de mort !

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

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. I).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».



Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

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

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
2. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

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

Boxe (fig. A)

Muscles sollicités : bras et épaules

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez les bras fléchis devant le torse.
3. Serrez les poings. Tendez le bras gauche vers l'avant et tournez-le de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut.
4. Revenez dans la position de départ et changez de côté.
5. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

Biceps (fig. B)

Muscles sollicités : biceps et épaules

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez un poing à la hauteur des hanches et l'autre à la hauteur du menton. Les deux bras sont pliés.
3. Bougez les bras simultanément vers le haut et vers le bas en alternance.
4. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

Triceps (fig. C)

Muscles sollicités : triceps, épaules et dos

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Écartez les jambes à la largeur des hanches et penchez le haut du corps vers l'avant à un angle de 90°. Le dos est droit. Les coudes sont proches du corps et pliés à un angle de 90°.
3. Serrez les poings.
4. Étirez les bras vers l'arrière.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Entraînement du haut du corps (fig. D)

Muscles sollicités : poitrine, épaules et haut des bras

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Mettez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tendez les bras vers le haut, sur les côtés, au-dessus de la tête. Fléchissez les bras de manière à ce que les coudes soient à la hauteur des épaules.
3. Serrez les poings.
4. Rassemblez les bras devant le torse.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

Mollets (fig. E)

Muscles sollicités : mollets

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Écartez les jambes de la largeur des hanches et gardez les bras le long du corps.

3. Mettez-vous sur la pointe des pieds et restez dans cette position pendant env. 10 secondes. Maintenez le dos droit.

4. Revenez lentement à la position de départ.

5. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

Fessiers (fig. F)

Muscles sollicités : dos, fessiers et cuisses arrière

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.

2. Mettez-vous à quatre pattes.

3. Positionnez les coudes sous les épaules et les articulations des genoux sous les fessiers.

4. Tendez la jambe vers l'arrière en la pliant jusqu'à ce que la cuisse arrière forme une ligne avec le dos. Restez dans cette position pendant env. 10 secondes en veillant à ne pas courber le dos.

5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.

6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Extérieur des cuisses (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen, hanches, côté des cuisses

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.

2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras. Les jambes sont tendues et posées l'une sur l'autre.

3. Levez lentement la jambe supérieure à la hauteur des épaules et laissez-la redescendre lentement sur l'autre jambe.

4. Répétez l'exercice pendant une minute, puis changez de côté.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Intérieur des cuisses (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen, intérieur et extérieur des cuisses

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras.
3. Placez la jambe supérieure fléchie vers l'avant au-dessus de la jambe inférieure. La jambe inférieure reste tendue.
4. Tirez la pointe des pieds vers le haut, contractez les muscles abdominaux et soulevez légèrement la jambe inférieure du sol. Gardez la jambe droite et restez dans cette position pendant quelques secondes.
5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Étirements

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

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.



Mise au rebut



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 5 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

IAN : 439930_2310

IAN : 439932_2310

IAN : 439934_2310

CH Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura

2 x polsiera con pesi

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

IAN: 439930_2310

Misure: ca. 30 x 12 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 0,75 kg

IAN: 439932_2310

Misure: ca. 32 x 13,5 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 1,0 kg

IAN: 439934_2310

Misure: ca. 37,5 x 14,5 cm (L x l)

Chiusura a strappo: ca. 53,5 x 3,8 cm (L x l)

Peso: ca. 2 x 1,5 kg



Data di produzione (mese/anno):
03/2024

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. I).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.

- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".



Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'articolo e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.



Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, con conseguenti lesioni.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
2. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Boxe (fig. A)

Muscolatura sollecitata: braccia e spalle

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e tenere le braccia piegate davanti al busto.
3. Serrare i pugni. Stendere il braccio sinistro in avanti e ruotarlo in modo che il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
4. Tornare alla posizione di partenza e cambiare lato.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto. Variare il ritmo.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Bicipiti (fig. B)

Muscolatura sollecitata: bicipiti e spalle

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e tenere un pugno all'altezza delle anche e l'altro a quella del mento. Entrambe le braccia sono piegate.
3. Scambiare la posizione delle braccia, portando quella in alto in basso e contemporaneamente quella in basso in alto.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto. Variare il ritmo.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Tricipiti (fig. C)

Muscolatura sollecitata: tricipiti, spalle e pettorali

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e piegare il busto in avanti formando un angolo di 90° . La schiena è dritta. I gomiti sono stretti vicino al corpo e piegati a 90° .
3. Serrare i pugni.
4. Allungare le braccia indietro.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.

Allenamento del busto (fig. D)

Muscolatura sollecitata: petto, spalle e avambracci

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sui polsi.
2. Posizionarsi con i piedi aperti alla larghezza delle spalle e aprire le braccia lateralmente, sopra la testa. Piegare le braccia in modo che i gomiti si trovino all'altezza delle spalle.
3. Serrare i pugni.
4. Avvicinare le braccia tra loro davanti al busto.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Polpacci (fig. E)

Muscolatura sollecitata: polpacci

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e tenere le braccia lungo i fianchi.
3. Salire sulla punta delle dita dei piedi e rimanere in questa posizione ca. 10 secondi. Mantenere la schiena dritta.

4. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Glutei (fig. F)

Muscolatura sollecitata: schiena, glutei e parte posteriore della coscia

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Mettersi a carponi.
3. Posizionare i gomiti sotto le spalle e le ginocchia sotto i glutei.
4. Allungare la gamba indietro formando un angolo, fino a quando la parte posteriore della coscia forma una linea con la schiena. Rimanere in questa posizione ca. 10 secondi e fare attenzione a non incurvare la schiena.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.

Esterno coscia (fig. G)

Muscolatura sollecitata: addome, anche e parte laterale della coscia

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio. Le gambe sono allungate e appoggiate una sopra l'altra.
3. Sollevare lentamente la gamba che si trova sopra all'altezza delle spalle e riportarla lentamente sull'altra.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto e poi cambiare lato.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.

Interno coscia (fig. H)

Muscolatura sollecitata: addome, coscia interna e laterale

Svolgimento

1. Infilare l'articolo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio.
3. Piegarla la gamba che si trova sopra e portarla davanti a quella sotto. La gamba sinistra resta distesa.
4. Stendere le punte dei piedi, contrarre gli addominali e sollevare leggermente la gamba che si trova sotto dal pavimento. Tenere la gamba dritta e rimanere in questa posizione per alcuni secondi.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e regolarmente.

Stretching

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.



Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali.

Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai client finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate. In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia. I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 439930_2310

IAN: 439932_2310

IAN: 439934_2310

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



03/2024

Delta-Sport-Nr.: GM-13345, GM-13346, GM-13347

12.27.2023 / AM 11:52

IAN 439930_2310

IAN 439932_2310

IAN 439934_2310

