



LIEGESTÜTZGRIFFE

(DE) (AT) (CH)

LIEGESTÜTZGRIFFE

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

MANIGLIE PER FLESSIONI

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

POIGNÉES D'APPUI

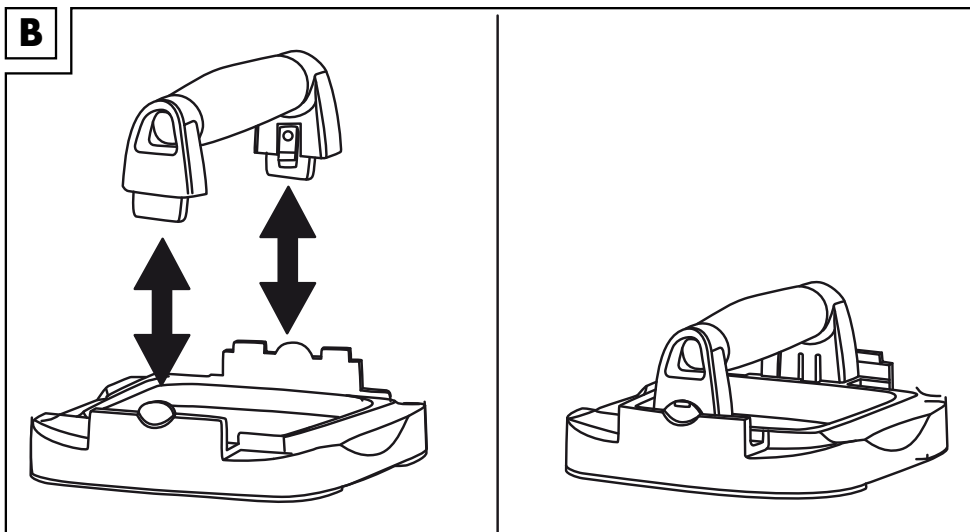
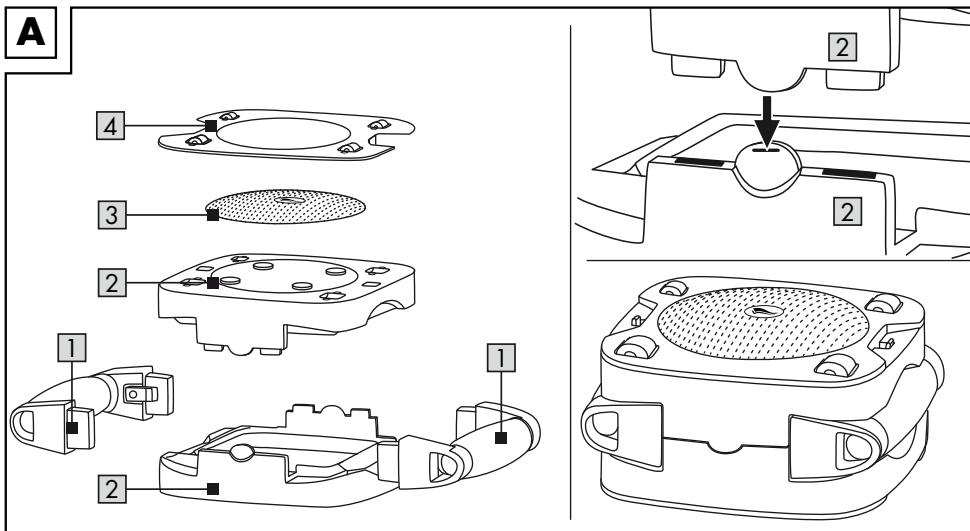
Notice d'utilisation

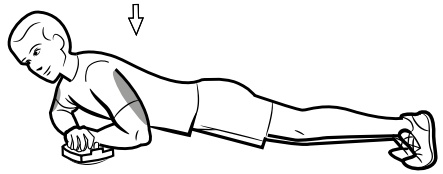
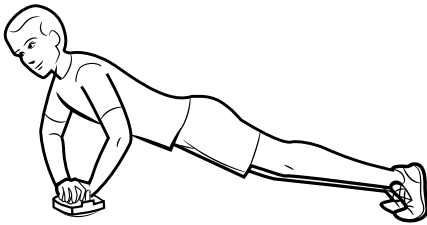
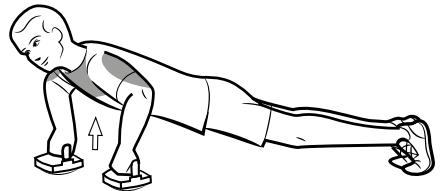
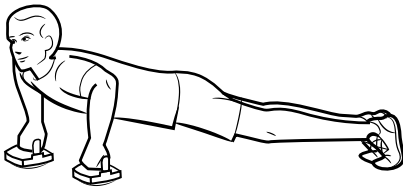
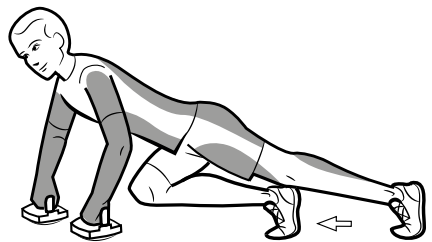
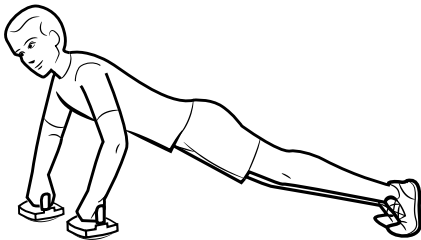
(GB)

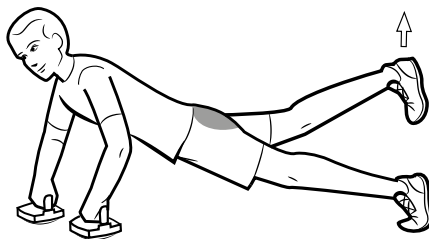
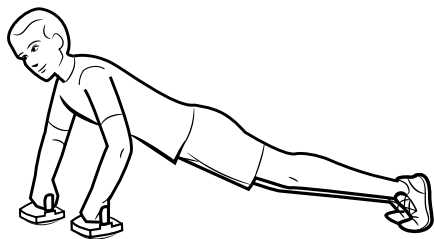
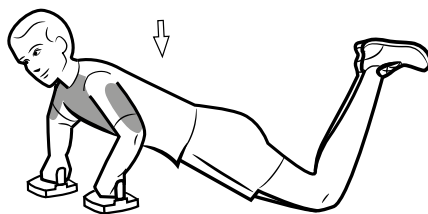
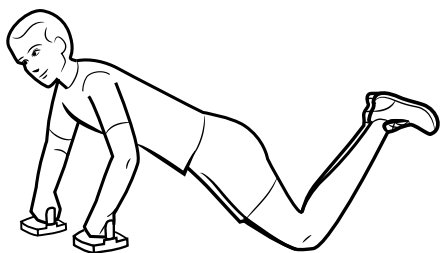
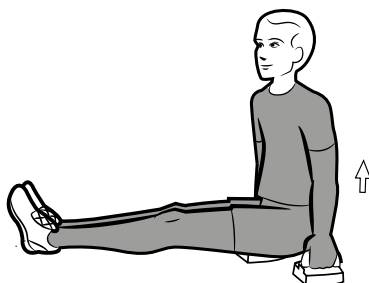
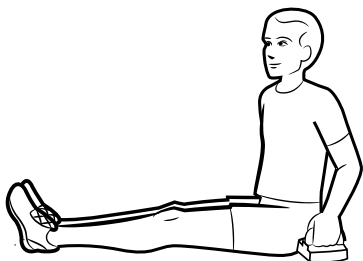
PUSH UP BARS

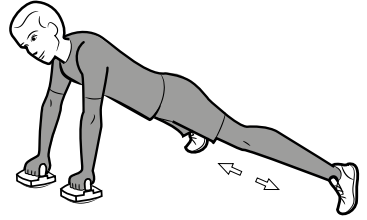
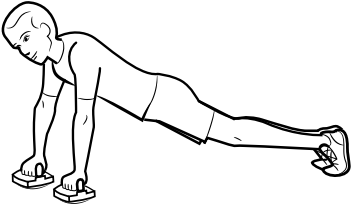
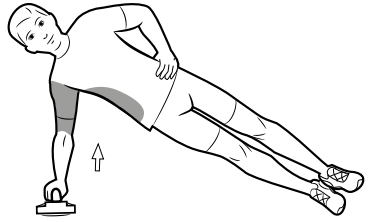
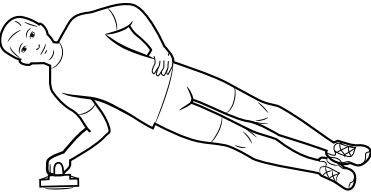
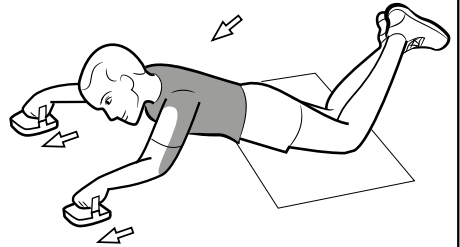
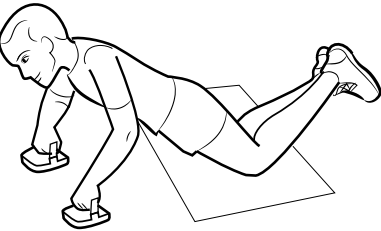
Instructions for use

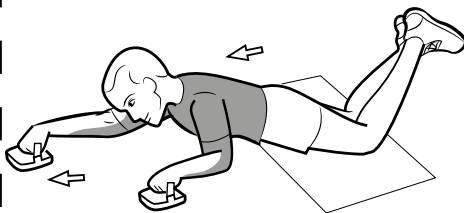
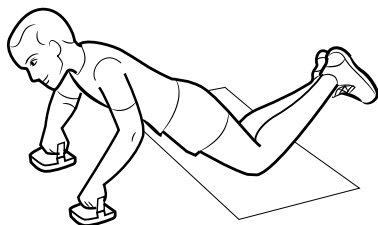
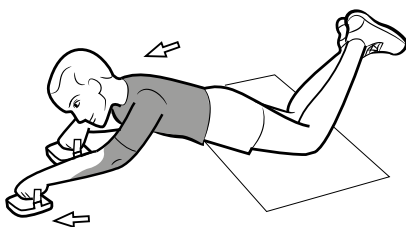
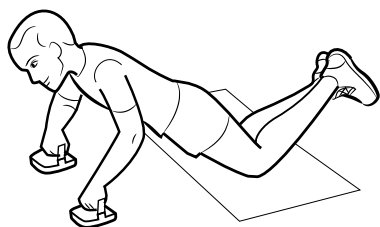
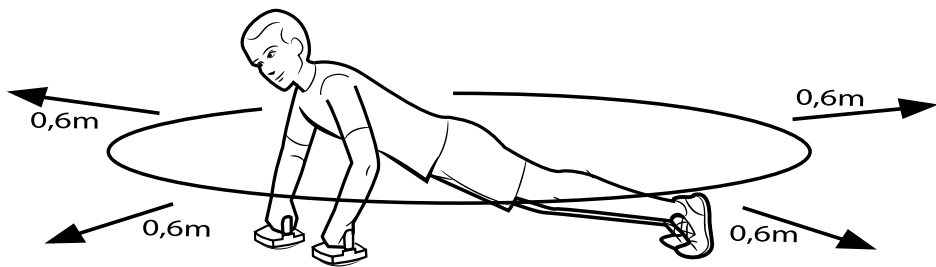
IAN 327396_1904



C**D****E**

F**G****H**

I**J****K**

L**M**

DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß	8
Montage Liegestützgriffe	8
Demontage	9
Demontage/Montage der gewölbten	
Auflagefläche	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	10 - 13
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	13 - 14

IT CH

Contenuto della confezione	22
Dati tecnici	22
Utilizzo conforme	22
Avvertenze di sicurezza	22
Particolare attenzione -	
Pericolo che i bambini si feriscano!	22
Pericoli dovuti all'usura	22
Montaggio delle maniglie per le flessioni	22
Smontaggio	23
Smontaggio/montaggio della superficie	
di appoggio curvata	23
Avvertenze generali per il training	23
Riscaldarsi	23
Esercizi proposti	24 - 27
Stretching	27
Conservazione, pulizia	27
Smaltimento	27
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	27

FR CH

Contenu de la livraison	15
Données techniques	15
Utilisation conforme	15
Consignes de sécurité	15
Soyez particulièrement prudent :	
risque de blessure pour les enfants !	15
Risque causé par l'usure	15
Montage des poignées d'appui	15
Démontage	15 - 16
Démontage/Montage des surfaces	
d'appui bombées	16
Consignes générales pour l'entraînement	16
Échauffement	16
Suggestions d'exercices	16 - 19
Étirement	19 - 20
Stockage, nettoyage	20
Mise au rebut	20
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	20 - 21

GB

Scope of delivery	28
Technical data	28
Correct use	28
Safety notes	28
Special care -	
Risk of injury for children!	28
Risks from wear	28
Assembly of the Push Up Grips	28
Dismantling	28 - 29
Dismantling / assembly of the curved	
mount surface	29
General training notes	29
Warming up	29
Suggested exercises	29 - 32
Stretching	32
Storage, cleaning	32
Disposal	33
Notes on the guarantee and	
service handling	33

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)

- 2 x Liegestützgriffe (1)
- 2 x Auflagefläche, flach (2)
- 2 x Auflagefläche, gewölbt (3)
- 2 x Auflagefläche mit Rollen (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Max. Benutzergewicht: 110 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2019

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.

Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. M).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Bei der Verwendung des Artikels mit Rollen kann das Wegrutschen nicht ausgeschlossen werden!
- Verwenden Sie den Artikel mit Rollen nicht auf Teppichboden.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

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

Montage Liegestützgriffe

1. Nehmen Sie den Artikel an den gewölbten Auflageflächen (3) in die Hand und ziehen Sie den Artikel mittig auseinander.
2. Legen Sie die zwei Artikelhälften mit der gewölbten Auflagefläche auf den Boden.
3. Stecken Sie die Liegestützgriffe in den Artikel (Abb. B).

Demontage

1. Drücken Sie auf den innenliegenden Punkt der Liegestützgriffe (1) und ziehen Sie diese aus dem Artikel (Abb. B).
2. Legen Sie die zwei Hälften des Artikels mit der gewölbten Auflagefläche nach unten und setzen Sie die Liegestützgriffe (1) in die dafür vorgesehenen Mulden einer Artikelhälfte (Abb. B).
3. Drücken Sie die Artikelhälften zusammen. Das Einrasten der Verschlüsse muss hörbar sein. Achten Sie dabei auf die korrekte Platzierung der Verschlussvorrichtungen (Abb. A).

Demontage/Montage der gewölbten Auflagefläche

Zur Demontage drücken Sie die beiden Verschlüsse nach innen und entfernen Sie die gewölbte Auflagefläche vom Artikel. Zur Montage drücken Sie die Verschlüsse der gewölbten Auflageflächen in die dafür vorgesehenen Löcher des Artikels. Die gewölbte Auflagefläche muss hörbar einrasten.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Enge Liegestütz (Abb. C)

Hinweis: Für diese Übung ist der Artikel ohne Rollen zu benutzen.

Ausgangsposition

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel. Die Hände sind dabei um 45 Grad nach innen gedreht.
Zwischen den Zeigefingern und Daumen bildet sich eine „Diamant Form“.
3. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

Endposition

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

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

Weite Liegestütz (Abb. D)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche – ohne Rollen.

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

Endposition

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

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

Knieheben (Abb. E)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.

Ausgangsposition

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

Endposition

4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
7. Führen Sie die Übung in drei Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden.

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

Beinheben (Abb. F)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz auf Knien (Abb. G)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit flacher Auflagefläche. Entfernen Sie dazu bitte die gewölbten Auflageflächen von den Artikelhälften.

Ausgangsposition

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

Endposition

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

6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

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

Körper heben (Abb. H)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit flacher Auflagefläche. Entfernen Sie dazu bitte die gewölbten Auflageflächen von den Artikelhälften.

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. I)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit gewölbter Liegefläche.

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie.

3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

Endposition

5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Einarmer Liegestütz seitlich (Abb. J)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie einen montierten Liegestützgriff mit gewölbter Liegefläche.

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie einen Liegestützgriff auf den Boden.
2. Stützen Sie sich seitlich mit einer Hand auf den Griff und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Der Griff befindet sich unterhalb der Schulter und der Arm ist angewinkelt.
3. Stützen Sie den oberen Arm auf die Hüfte und legen Sie das obere Bein auf das untere.
4. Heben Sie den Oberkörper und das Becken leicht an. Der Körper ist ausgestreckt und bildet eine Linie.

Endposition

5. Heben Sie den Körper durch das Strecken des Armes nach oben. Achten Sie darauf den Arm nicht ganz durch zu strecken. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie einen Moment in der Position und senken Sie den Oberkörper und beugen Sie den Arm.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Rollout beidhändig (Abb. K)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit Rollen.

Ausgangsposition

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

Endposition

5. Rollen Sie beide Liegestützgriffe gleichzeitig langsam nach vorn.
6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
7. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
8. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
9. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal in 3 Durchgängen.

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

Rollout einhändig (Abb. L)

Hinweis: Für diese Übung benötigen Sie die montierten Liegestützgriffe mit Rollen.

Ausgangsposition

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

Endposition

5. Rollen Sie zunächst einen Liegestützgriff nach vorn.
6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
7. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
8. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
9. Rollen Sie dann den anderen Liegestützgriff nach vorn und wiederholen Sie den Ablauf.
10. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal in 3 Durchgängen.

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

Dehnen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 327396_1904

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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

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


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

Contenu de la livraison (fig. A)

- 2 poignées d'appui (1)
- 2 surfaces d'appui, plates (2)
- 2 surfaces d'appui, bombées (3)
- 2 surfaces d'appui à roulettes (4)
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Poids max. de l'utilisateur : 110 kg

 Date de fabrication (mois/année) : 09/2019

Utilisation conforme

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements qui préserve les articulations pendant les pompes. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins thérapeutiques ni professionnelles.

Consignes de sécurité

- Cet article n'est pas un jouet ! Il ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves. En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire l'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin.
- Une zone de 0,6 m environ autour de la zone d'entraînement doit être dégagée de tout obstacle (fig. M).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- Lorsque l'article est utilisé avec des roues, le glissement ne peut pas être exclu !
- N'utilisez pas l'article à roulettes sur un tapis.
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.

Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !

Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article peut être garantie uniquement si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !

Montage des poignées d'appui

1. Prenez l'article dans la main par les surfaces d'appui bombées (3) et écartez les deux côtés de l'article à partir du milieu.
2. Placez les deux moitiés de l'article avec la surface d'appui bombée sur le sol.
3. Placez les poignées d'appui dans l'article (fig. B).

Démontage

1. Appuyez sur le point situé à l'intérieur des poignées d'appui (1) et sortez celles-ci de l'article en tirant (fig. B).

- Placez les deux moitiés de l'article avec la surface d'appui bombée vers le bas et placez les poignées d'appui (1) dans les creux d'une moitié de l'article prévus à cet effet (fig. B).
- Pressez les deux moitiés de l'article l'une contre l'autre. L'encliquetage des fermetures doit être audible. Ce faisant, veillez au positionnement correct des dispositifs de fermeture (fig. A).

Démontage / Montage des surfaces d'appui bombées

Pour démonter : appuyez sur les deux fermetures vers l'intérieur et enlevez la surface d'appui bombée de l'article. Pour monter : enfoncez les fermetures des surfaces bombées dans le trou de l'article prévu à cet effet. L'encliquetage de la surface bombée doit être audible.

Consignes générales pour l'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez de manière progressive.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant, ne vous entraînez jamais à un rythme élevé. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Faites tous les exercices de manière régulière, sans brusquerie ni précipitation.
- Veillez à respirer de manière régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez pendant la relaxation.
- Veillez à maintenir le corps dans une position correcte pendant les exercices.

Plan général d'entraînement

Organisez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séquences de 6 à 8 exercices. Ce faisant, respectez les principes suivants :

- Une séquence d'exercices doit comporter environ 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séquence d'exercice peut être répétée 3 fois.

- Une pause de 30 secondes doit être respectée entre les séquences d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes de muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons en plus un étirement après chaque unité d'entraînement.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles de la nuque

- Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
- Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

- Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
- Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
- Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
- À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

Pompe prise serrée (fig. C)

- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- N'utilisez pas l'article à roulettes sur un tapis.

Position de départ

- Mettez-vous en position de pompe et placez l'article à hauteur du thorax en dessous de vous.

2. Appuyez-vous des deux mains sur l'article. Les mains sont alors tournées vers l'intérieur à 45 degrés. Les index et les pouces forment un « diamant ».
3. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
4. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.

Position finale

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste. Veillez à ce que les bras restent collés au buste.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Pompe prise large (fig. D)

Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin de poignées d'appui montées sur une surface bombées - sans roulettes.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. En position de départ, les bras sont tendus et le corps en haut.

Position finale

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Lever de genoux (fig. E)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Tendez une jambe en arrière et posez l'autre jambe pliée vers l'avant.

Position finale

4. Dans un saut, pliez alors la jambe tendue en ramenant le genou aussi loin que possible vers le thorax.
5. En même temps, tendez l'autre jambe en arrière et atterrissez sur les bouts des pieds.
6. Après avoir changé les pieds de position, mettez-vous en place pour le prochain saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séquences aussi souvent que possible pendant environ 45 à 60 secondes.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Lever de jambes (fig. F)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. Évitez de cambrer les reins et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

5. Levez la jambe droite aussi loin que possible vers le haut. La jambe reste alors tendue. Veillez à ne pas cambrer les reins.
6. Gardez la position pendant deux secondes, puis redescendez lentement la jambe.

7. Répétez cet exercice avec la jambe gauche.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Pompe à genoux (fig. G)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui plates. Pour cela, enlevez les surfaces d'appui bombées des moitiés de l'article.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et repliez les jambes vers le haut.
4. En position de départ, les bras sont tendus et le corps en haut.

Position finale

5. Pliez les bras et descendez le buste dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que les bras soient parallèles au buste. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.
6. Poussez de nouveau le corps vers le haut et revenez en position de départ sans tendre complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Soulever le corps (fig. H)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui plates. Pour cela, enlevez les surfaces d'appui bombées des moitiés de l'article.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules et placez-vous entre les poignées d'appui.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et soulevez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le buste.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et redescendez le corps.
7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois en trois séquences.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice.

Pompe avec changement de position (fig. I)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec les surfaces d'appui bombées.

Position de départ

1. Placez les poignées d'appui de chaque côté du corps, d'environ la largeur des épaules.
2. Appuyez-vous avec les deux mains sur les poignées. Le corps est tendu et forme une ligne.
3. Serrez les jambes l'une contre l'autre et contractez les muscles abdominaux. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
4. En position de départ, les bras sont tendus, le corps en haut et les jambes l'une contre l'autre.

Position finale

5. Écartez les pieds et ramenez-les de nouveau ensemble en sautant. Gardez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice et évitez de cambrer les reins.

Pompe latérale avec un bras (fig. J)

Indication : pour cet exercice, vous avez besoin d'une poignée d'appui montée avec la surface d'appui bombée.

Position de départ

1. Placez une poignée d'appui sur le sol.
2. Appuyez-vous sur le côté avec une main sur la poignée et contractez les muscles abdominaux. La poignée se trouve en-dessous de l'épaule et le bras est plié.
3. Posez le bras du dessus sur la hanche et placez la jambe du dessus contre celle du dessous.
4. Soulevez légèrement le buste et le bassin. Le corps est tendu et forme une ligne.

Position finale

5. Soulevez le corps en tendant le bras. Veillez à ne pas tendre entièrement le bras. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Restez un moment dans cette position, puis descendez le buste et pliez le bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séquences.

Important : veillez en particulier à garder le corps tendu pendant tout l'exercice et évitez d'arquer le bassin.

Déploiement des deux mains (fig. K)

Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec des roulettes.

Position de départ

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

Position finale

5. Faites rouler lentement les deux poignées d'appui vers l'avant simultanément.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez le haut du corps et le bassin que jusqu'à ce que vous ne puissiez pas toucher le sol et maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.

9. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

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

Déploiement à une main (fig. L)

Remarque : pour cet exercice, vous avez besoin des poignées d'appui montées avec des roulettes.

Position de départ

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

Position finale

5. Tout d'abord, faites rouler une poignée d'appui vers l'avant.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez le haut du corps et le bassin que jusqu'à ce que vous ne puissiez pas toucher le sol et maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
9. Ensuite, faites rouler l'autre poignée vers l'avant et répétez l'opération.
10. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

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

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire.

Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 327396_1904

(CH) Service Suisse

Tel. : 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

mobile max. 0,40 CHF/Min.)

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 confezione (imm. A)

- 2 x maniglie per flessioni (1)
- 2 x superfici di appoggio piane (2)
- 2 x superfici di appoggio curvate (3)
- 2 x superfici di appoggio con rotelle (4)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Peso max. dell'utente: 110 kg

 Data di produzione (mese/anno):
09/2019

Utilizzo conforme

Questo articolo permette di svolgere dei movimenti migliori e che gravano meno sulle articolazioni quando si fanno le flessioni sulle braccia. L'articolo è concepito per l'utilizzo in ambito domestico e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Avvertenze di sicurezza

- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni. In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Attorno alla zona in cui ci si allena ci deve essere uno spazio libero di circa 0,6 m (imm. M).
- Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Quando si utilizza l'articolo con rulli di scorrimento, non può essere escluso lo scivolamento!
- Non utilizzare questo articolo con le rotelle sui tappeti.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.

Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.

Pericoli dovuti all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.

Montaggio delle maniglie per le flessioni

1. Afferrare l'articolo facendo presa sulle superfici di appoggio curvate (3) e aprire l'articolo al centro.
2. Poggiare sul pavimento le due metà dell'articolo con la superficie di appoggio curvata.
3. Inserire le maniglie per le flessioni nell'articolo (imm. B).

Smontaggio

1. Premere sul punto interno delle maniglie per le flessioni (1) ed estrarle dall'articolo (imm. B).
2. Appoggiare le due metà dell'articolo con la superficie di appoggio curvata verso il basso e mettere le maniglie per le flessioni (1) nelle apposite conche di una metà dell'articolo (imm. B).
3. Premere l'una contro l'altra le due metà dell'articolo. Deve essere udibile il rumore di scatto delle chiusure. Fare attenzione al corretto posizionamento dei dispositivi di chiusura (imm. A).

Smontaggio/montaggio della superficie di appoggio curvata

Per smontare l'articolo, premere le due chiusure verso l'interno e togliere dall'articolo la superficie di appoggio curvata. Per montare l'articolo, premere le chiusure delle superfici di appoggio curvate negli appositi fori dell'articolo.

Deve essere udibile il rumore di scatto della superficie di appoggio curvata che si chiude.

Avvertenze generali per il training

Svolgimento del training

- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi e improvvisi.
- Fare attenzione ad una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Creare un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni di training composte da 6 - 8 esercizi.

Osservare i seguenti principi fondamentali:

- Una serie di esercizi deve consistere di circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ogni serie di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le serie di esercizi è preferibile fare una pausa di 30 secondi.
- Riscaldare bene i gruppi muscolari prima di ogni unità di training.
- Consigliamo inoltre di fare dello stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4 - 5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.

Flessioni strette (imm. C)

Nota: per questo esercizio, usare l'articolo senza rotelle.

Posizione di partenza

1. Mettersi nella posizione delle flessioni sulle braccia e posizionare l'articolo sotto di sé all'altezza del petto.
2. Appoggiarsi con entrambe le mani sull'articolo. Le mani sono girate di 45 gradi verso l'interno. Tra gli indici e i pollici si crea una "forma a diamante".
3. Il corpo va disteso e forma una linea. Tendere la muscolatura addominale.
4. I piedi toccano il pavimento solo con le punta delle dita.

Posizione di arrivo

5. Piegare le braccia e abbassare il busto con un movimento controllato, fino a quando gli avambracci sono paralleli al corpo. Fare attenzione a tenere gli avambracci attaccati al busto.
6. Riportare il corpo in alto e tornare alla posizione di partenza senza distendere completamente le braccia.
7. Ripetere l'esercizio 10-25 volte in 3 serie di esercizi.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Flessioni ampie (imm. D)

Nota: per questo esercizio sono necessarie maniglie per flessioni montate con una superficie di appoggio curva, senza rotelle.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Il corpo va disteso e forma una linea. Tendere la muscolatura addominale.
3. I piedi toccano il pavimento solo con le punta delle dita.

4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è in alto.

Posizione di arrivo

5. Piegare le braccia e abbassare il busto con un movimento controllato, fino a quando gli avambracci sono paralleli al corpo.
6. Riportare il corpo in alto e tornare alla posizione di partenza senza distendere completamente le braccia.
7. Ripetere l'esercizio 10 - 25 volte in 3 serie.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Sollevamento delle ginocchia (imm. E)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare le maniglie per le flessioni con superficie di appoggio curva.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Il corpo va disteso e forma una linea. Tendere la muscolatura addominale.
3. Distendere una gamba all'indietro e mettere l'altra gamba piegata in avanti.

Posizione di arrivo

4. Con un movimento di salto, piegare ora la gamba distesa, portando il ginocchio il più possibile verso il petto.
5. Distendere contemporaneamente l'altra gamba all'indietro e atterrare sulle relative eminenze della pianta del piede.
6. Dopo che i piedi si sono scambiati la posizione, passare al movimento di salto successivo.
7. Eseguire l'esercizio più volte possibile per circa 45 - 60 secondi in 3 serie.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Sollevamenti delle gambe (imm. F)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare le maniglie per le flessioni con superficie di appoggio curva.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Il corpo va disteso e forma una linea. Tendere la muscolatura addominale.
3. I piedi toccano il pavimento solo con le punta delle dita.
4. Evitare di piegare la schiena e tendere i muscoli addominali.

Posizione di arrivo

5. Sollevare il più possibile la gamba destra. La gamba rimane distesa. Evitare di piegare la schiena.
6. Mantenere la posizione per due secondi e riabbassare lentamente la gamba.
7. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Flessioni sulle ginocchia (imm. G)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare le maniglie per le flessioni con superficie di appoggio piatta. Togliere quindi le superfici di appoggio curvate dalle metà dell'articolo.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Il corpo va disteso e forma una linea. Tendere la muscolatura addominale.
3. Inginocchiarsi e piegare le gambe verso l'alto.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è in alto.

Posizione di arrivo

5. Piegare le braccia e abbassare il busto con un movimento controllato, fino a quando gli avambracci sono paralleli al corpo. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.
6. Riportare il corpo in alto e tornare alla posizione di partenza senza distendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio per 10 - 25 volte in 3 sessioni.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Sollevare il corpo (imm. H)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare le maniglie per le flessioni con superficie di appoggio piatta. Togliere quindi le superfici di appoggio curvate dalle metà dell'articolo.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa e sedersi tra le maniglie.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Le gambe sono distese in avanti.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura dell'addome e sollevarsi con le braccia distese.
4. Le gambe rimangono distese e formano un angolo di 90 gradi con il corpo.
5. Rimanere per qualche istante in questa posizione.
6. Piegare le braccia e riabbassare il corpo.
7. Ripetere l'esercizio 10 - 25 volte in 3 serie.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio.

Flessione con cambio di posizione (imm. I)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare le maniglie per le flessioni con superficie di appoggio curvata.

Posizione di partenza

1. Mettere le maniglie per le flessioni alla larghezza delle spalle circa.
2. Appoggiarsi alle maniglie con entrambe le mani. Il corpo va disteso e forma una linea.
3. Mettere le gambe molto vicine l'una all'altra e tendere la muscolatura dell'addome. I piedi toccano il pavimento solo con le punta delle dita.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è in alto e le gambe sono attaccate l'una all'altra.

Posizione di arrivo

5. Saltare allontanando e riunendo i piedi.
Tenere le braccia distese e la testa in linea con la colonna vertebrale.

6. Ripetere l'esercizio 10 - 25 volte in 3 serie.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio ed evitare di piegare la schiena.

Flessioni laterali su un braccio (imm. J)

Avvertenza: per questo esercizio è necessario montare una maniglia per le flessioni con superficie di appoggio curvata.

Posizione di partenza

1. Mettere una maniglia sul pavimento.
2. Appoggiarsi lateralmente con una mano sulla maniglia e tendere la muscolatura dell'addome. La maniglia si trova sotto alla spalla e il braccio è piegato.
3. Appoggiare il braccio in alto sull'anca e mettere la gamba in alto sopra alla gamba in basso.
4. Sollevare leggermente il busto e il bacino. Il corpo è disteso e forma una linea.

Posizione di arrivo

5. Sollevare il corpo distendendo il braccio verso l'alto. Fare attenzione a non distendere del tutto il braccio. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale.
6. Rimanere per qualche istante in questa posizione e abbassare il busto piegando il braccio.
7. Ripetere l'esercizio 10 - 25 volte in 3 serie.

Importante: fare particolare attenzione a mantenere la tensione corporea durante l'intero esercizio ed evitare di abbassare il bacino.

Rollout con due mani (fig. K)

Nota: per questo esercizio sono necessarie maniglie per flessioni montate con rotelle.

Posizione di partenza

1. Posizionare le maniglie per flessioni sulla larghezza delle spalle.

2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane disteso e forma una linea retta. Tendere i muscoli addominali.
3. Mettersi in ginocchio e piegare le gambe verso l'alto.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.

Posizione finale

5. Allo stesso tempo, ruotare lentamente entrambe le maniglie in avanti.
6. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
7. Abbassare la parte superiore del corpo e il bacino, in modo da non toccare il suolo e mantenere il corpo ben disteso.
8. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare la parte superiore del corpo nella posizione iniziale.
9. Ripetere questo esercizio per 10 - 15 volte in 3 sessioni.

Importante: prestare la massima attenzione e mantenere sempre il corpo disteso.

Rollout con una mano (fig. L)

Nota: per questo esercizio sono necessarie maniglie per flessioni montate con rotelle.

Posizione di partenza

1. Posizionare le maniglie per flessioni sulla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane disteso e forma una linea retta. Tendere i muscoli addominali.
3. Mettersi in ginocchio e piegare le gambe verso l'alto.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.

Posizione finale

5. Quindi spostare una maniglia in avanti.
6. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
7. Abbassare la parte superiore del corpo e il bacino, in modo da non toccare il suolo e mantenere il corpo ben disteso.
8. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare la parte superiore del corpo nella posizione iniziale.

9. Spostare la seconda maniglia in avanti e ripetere il procedimento.
10. Ripetere questo esercizio per 10 - 15 volte in 3 sessioni.

Importante: prestare la massima attenzione e mantenere sempre il corpo disteso.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 3 volte per ogni lato, per 15 - 30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e sposterlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling).

Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli. La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto. Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.

Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 327396_1904



Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

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


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

Scope of delivery (figure A)

- 2 x push-up grips (1)
- 2 x mounts, flat (2)
- 2 x mounts, curved (3)
- 2 x mounts with rollers (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

Maximum user weight: 110kg

 Date of manufacture (month/year):
09/2019

Correct use

This article provides a better and more joint-friendly movement sequence for push-up exercises. The article was designed for use in the private area and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety notes

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult your doctor before beginning training. Please ensure that you are in suitable health for the training.
- Remember to always warm up before training and train in accordance with your current level of performance. Severe injury is possible if you exert yourself too much or overtrain. If you experience complaints, weakness or fatigue discontinue training immediately and contact your doctor.
- Keep the operating instructions and the exercise information at hand at all times.

- Pregnant women should only do the training following discussion with their doctor.
- There must be a free area of approx. 0.6m around the training area (figure M).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- When using the product with rollers, slipping cannot be excluded!
- Do not use the product with rollers on carpet.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.

Special care – Risk of injury for children!

- Do not allow children to use this article without supervision. Point out the correct use of the training instrument and maintain supervision. Only allow use if the mental and physical development of the children allow this. This article is not suitable for use as a toy.

Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Examine the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be assured if it examined regularly for damage and wear. Do not use the article if it is damaged.

Assembly of the Push Up Grips

1. Pick up the article by the curved mounts (3) and pull the article apart in the middle.
2. Lay the two halves of the article down with the curved surface on the floor.
3. Insert the push-up trainers into the article (figure B).

Dismantling

1. Push on the point on the inside of the push-up handles (1) and pull them out of the article (figure B).
2. Lay the two halves of the article down with the curved mount surface facing downward and place the push-up trainer handles (1) into the hollows in one half of the article that are designed for this purpose (figure B).

3. Press the article halves together. The locking of the closures must be audible. Make sure that the closure devices are placed correctly (figure A).

Dismantling/assembly of the curved mount surface

To dismantle the article press the two closure devices together and remove the curved mount surface from the article. To assemble the article press the closures on the curved mount surface into the correct holes on the article.

The curved mount surface must lock into place audibly.

General training notes

Training process

- Wear comfortable sport clothing and trainers.
- Warm up well before each training session and end each training session gradually.
- Take sufficiently long breaks between the exercises and drink enough.
- As a beginner do not train too intensely. Slowly increase your training intensity.
- Carry out all the exercises steadily, not with sudden movements or too quickly.
- Be sure to breathe regularly. Breathe out with effort and breathe in on recovery.
- Ensure a correct body position during the exercises.

General training planning

Compose a training plan that is suited to your needs with exercise sets comprising 6 - 8 exercises.

Adhere to the following principles:

- One set of exercises should comprise approximately 15 repetitions of one exercise.
- Each set of exercises can be repeated 3 times.
- You should take a break for 30 seconds between the exercise sets.
- Warm your muscle groups up well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout!

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Narrow push-up (figure C)

Note: The product should be used without rollers for this exercise.

Starting position

1. Lie in a push-up position and place the article under you at chest height.
2. Support yourself on the article with both hands. Your hands should be turned inwards at an angle of 45 degrees. A 'diamond shape' is formed by your index fingers and thumbs.
3. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
4. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.

End position

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Make sure you keep your upper arms close to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without extending your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tense throughout.

Wide push-up (figure D)

Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with the curved support surface, without rollers.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.
4. In the starting position your arms are extended and your body is elevated.

End position

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without extending your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.

Knee lifts (figure E)

Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.

3. Stretch one leg out backwards and place the other foot forwards with your leg bent.

End position

4. In a jumping motion now bend the extended leg and at the same time pull the knee as far forwards as you can towards your chest.
5. At the same time extend the other leg out backwards and land on the ball of each foot accordingly.
6. After changing the positions of your feet begin the next jump movement.
7. Repeat the exercise as often as possible for approx. 45 - 60 seconds in 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.

Leg lifts (figure F)

Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Your feet should only touch the floor with the tips of your toes.
4. Avoid hollowing your back and tense your stomach muscles.

End position

5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg extended. Make sure you do not hollow your back.
6. Hold this position for 2 seconds and slowly lower your leg down again.
7. Repeat the exercise with your left leg.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.

Push-ups on your knees (figure G)

Note: Use the assembled push-up trainers with the flat support surface for this exercise.

Please remove the curved support surfaces from the article halves for this purpose.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line. Tense your stomach muscles.
3. Rest on your knees and bend your legs upwards.
4. In the starting position your arms are extended and your body is elevated.

End position

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body up again and return to the starting position without completely extending your arms.
7. Repeat this exercise 10 to 25 times for 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.

Body lifts (figure H)

Note: Use the assembled push-up trainers with the flat support surface for this exercise.

Please remove the curved support surfaces from the article halves for this purpose.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart and sit between the push-up handles.
2. Support yourself on the handles with both hands. Your legs are extended in front of you.

End position

3. Tense your stomach muscles and press yourself up with your arms fully extended.
4. Your legs remain extended and form a 90 degree angle to your body.
5. Hold this position briefly.
6. Bend your arms and lower your body back down.
7. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout.

Push-up with position change (figure I)

Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.

Starting position

1. Place the push-up trainers approximately shoulder-width apart.
2. Support yourself on the handles with both hands. Extend your body to form a straight line.
3. Place your legs close together and tense your stomach muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position your arms are extended, your body is elevated and your legs are together.

End position

5. Jump your feet wide apart and back together. Hold your arms extended and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 - 25 times in 3 sets.

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout and avoid hollowing your back.

Single arm side push-up (figure J)

Note: Use the assembled push-up trainers with the curved support surface for this exercise.

Starting position

1. Place one push-up handle on the floor.
2. On your side, support yourself on the handle with one hand and tense your stomach muscles. The handle is under your shoulder and your arm is angled.
3. Support your upper arm on your hip and lay your upper leg on the lower leg.
4. Lift your upper body and your pelvis slightly. Your body is extended and forms a line.

End position

5. Lift your body up by extending your arm. Make sure you do not extend your arm fully. Your head stays as an extension of your spine.
6. Hold this position briefly and then lower your upper body and bend your arm.

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

Important: Pay particular attention to keeping your body tensed throughout and avoid dipping your pelvis.

Two-hand rollout (figure K)

Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with rollers.

Starting position

1. Position the push-up grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is straight and forms a line. Tense your stomach muscles.
3. Get on your knees and bend your legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.

End position

5. Roll both push-up grips forward slowly at the same time.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
9. Repeat the exercise 10 to 15 times for 3 sets.

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

One-hand rollout (figure L)

Note: For this exercise, you will need the assembled push-up grips with rollers.

Starting position

1. Position the push-up grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is straight and forms a line. Tense your stomach muscles.
3. Get on your knees and bend your legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.

End position

5. First roll one push-up grip forward.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
9. Then roll the other push-up grip forward and repeat the process.
10. Repeat the exercise 10 to 15 times for 3 sets.

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

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates some simple exercises for this purpose.

You should carry out the relevant exercises 3 times on each side for 15 - 30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. 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. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 327396_1904



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2019

Delta-Sport Nr.: LG-7158

09.11.2019 / AM 10:33

IAN 327396_1904

