



SCHLINGENTRAINER

DE AT CH

SCHLINGENTRAINER

Gebrauchsanweisung

IT CH

SET PER ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

Istruzioni d'uso

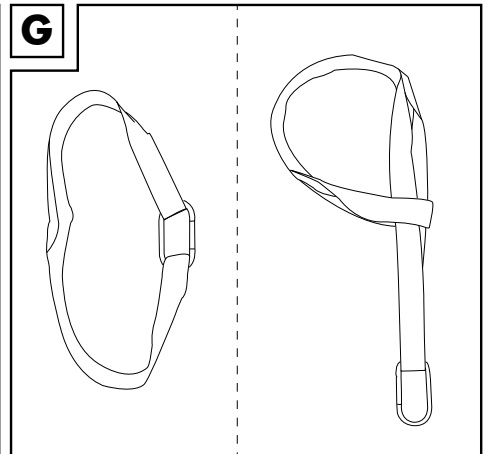
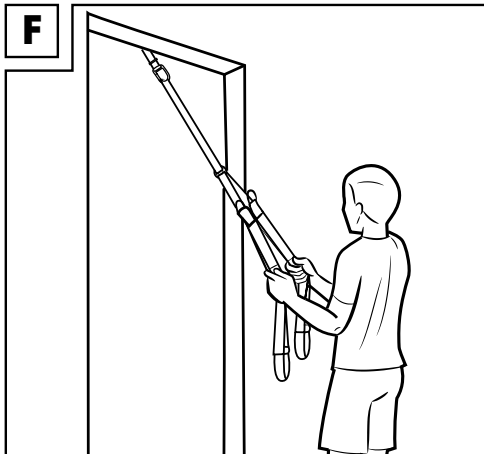
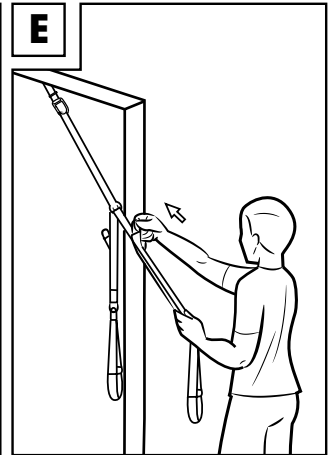
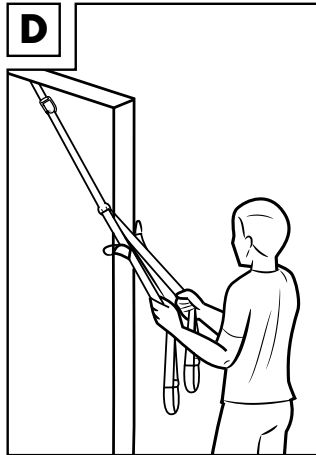
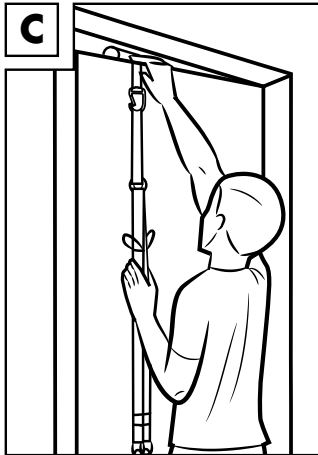
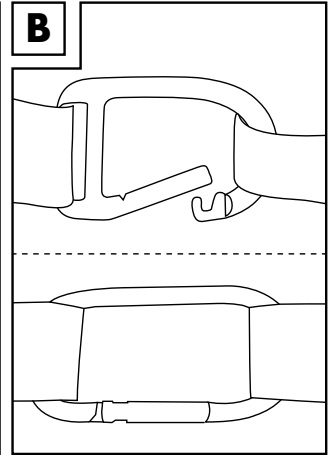
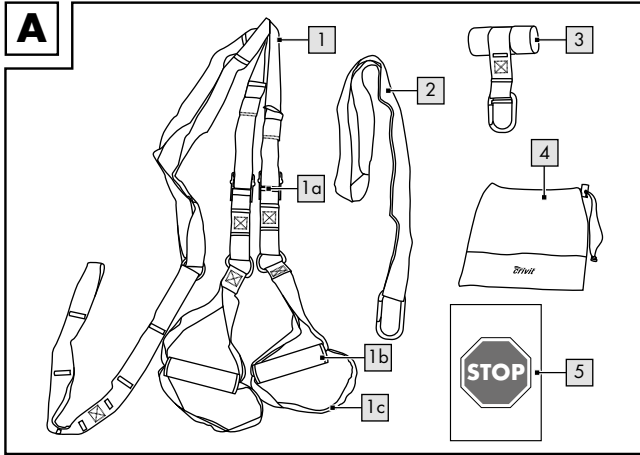
FR CH

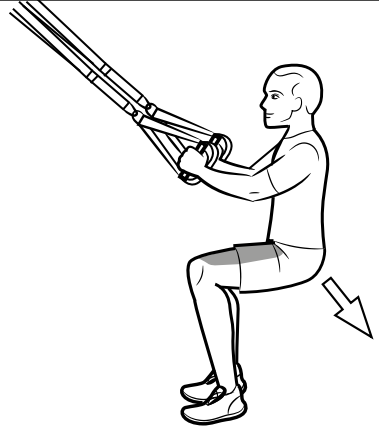
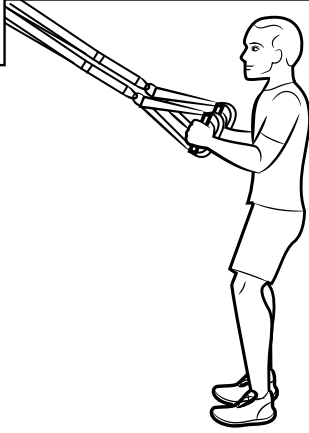
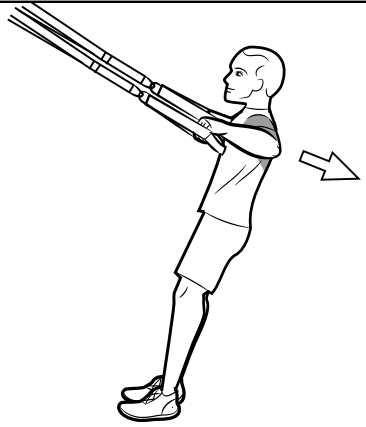
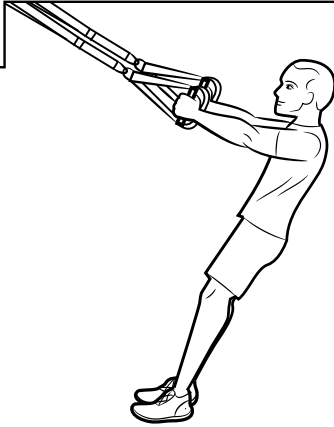
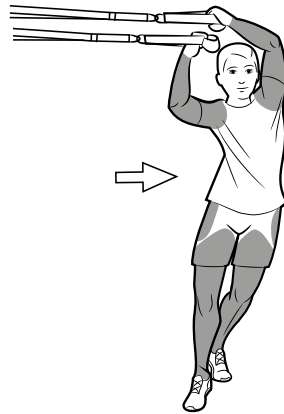
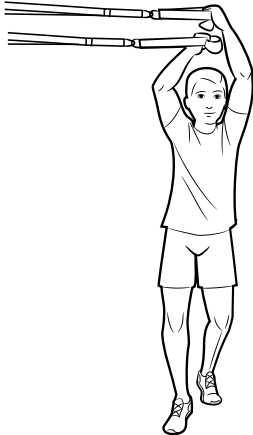
SANGLE DE SUSPENSION

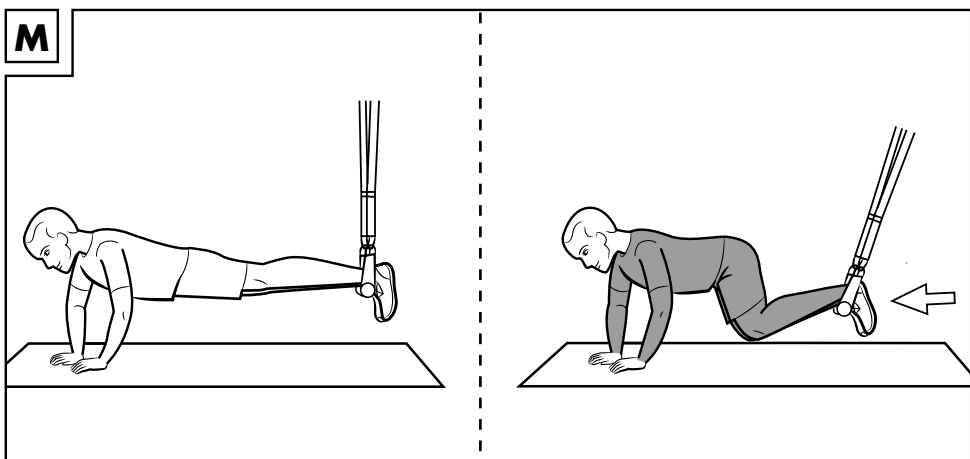
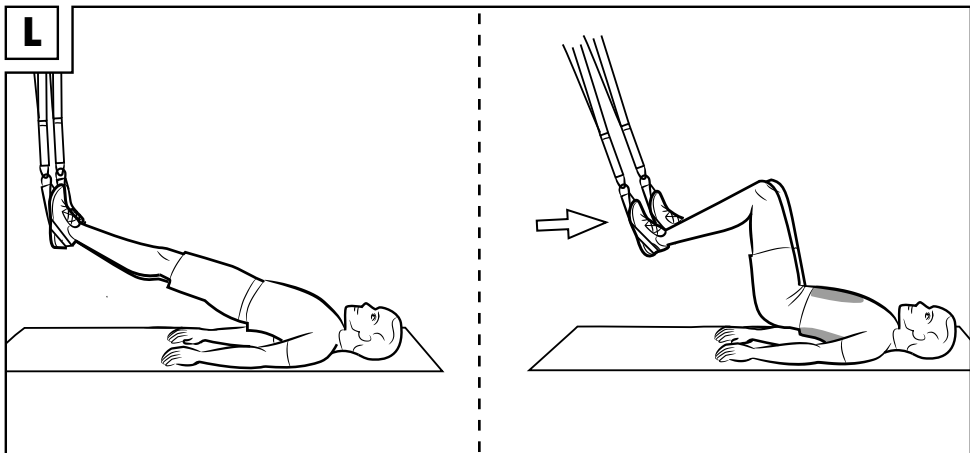
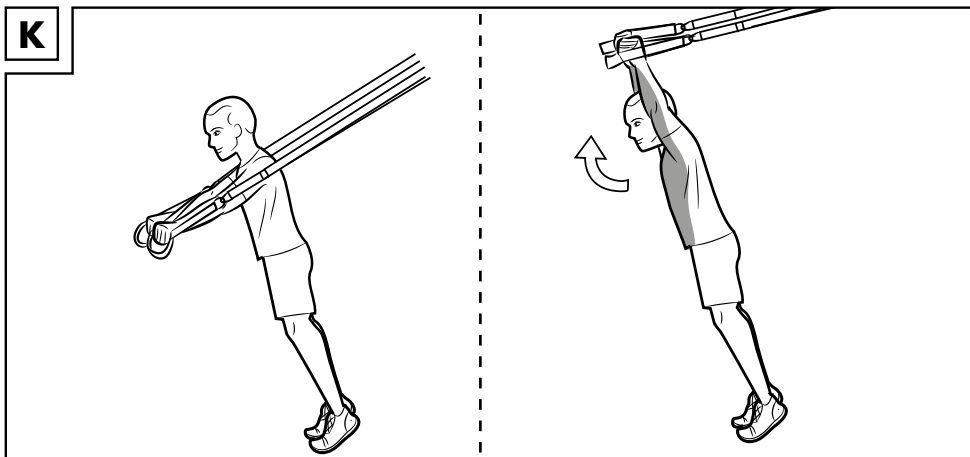
Notice d'utilisation

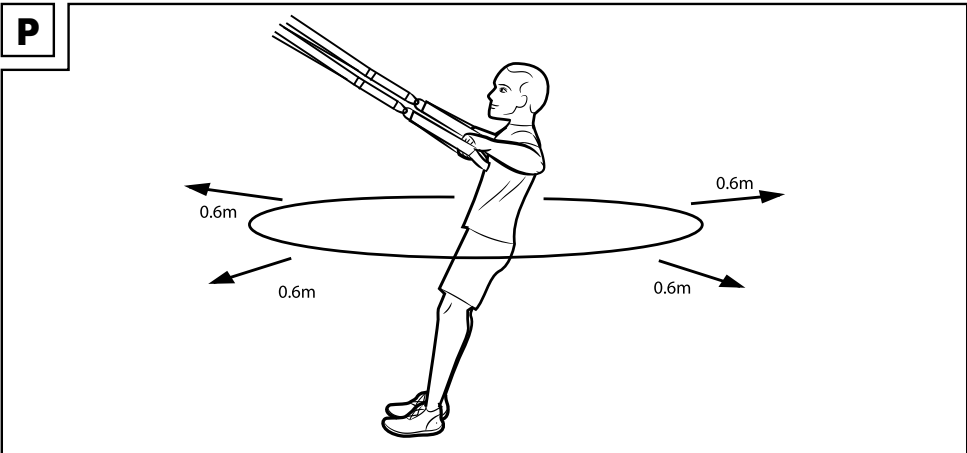
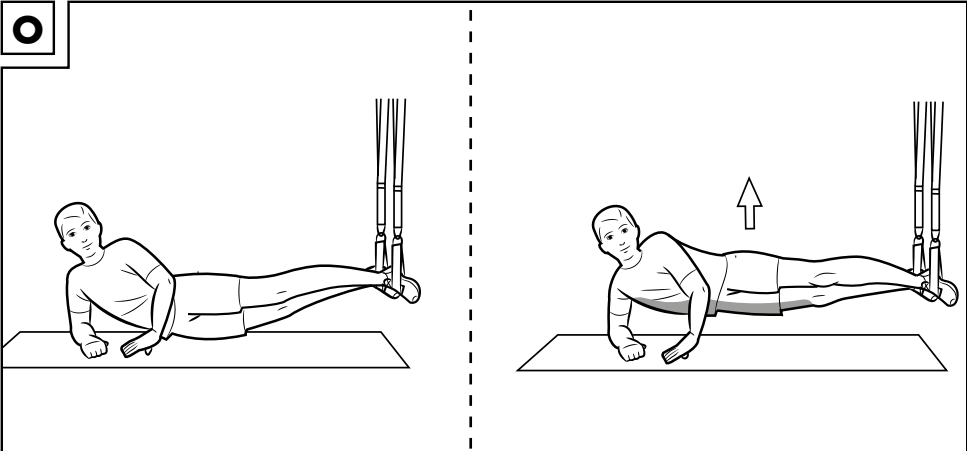
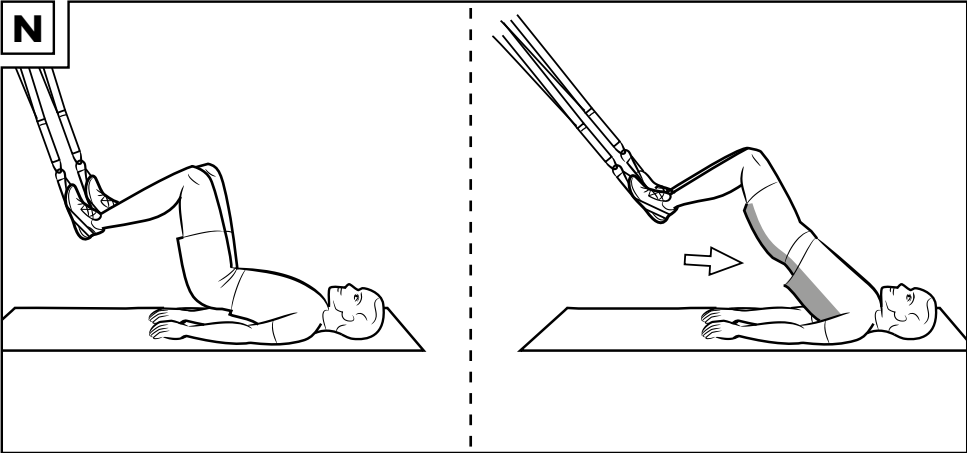
IAN 439939_2304

DE AT CH
FR IT



H**I****J**





DE AT CH

Lieferumfang/Teilebezeichnung	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Aufbauhinweise/Montage	8
Schlingentrainer verkürzen und verlängern	9
Empfohlene Länge des Schlingentrainers	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	13

IT CH

Contenuto della fornitura/descrizione dei componenti	21
Dati tecnici	21
Uso conforme alla destinazione	21
Indicazioni di sicurezza	21
Istruzioni di montaggio/assemblaggio	22
Allungare e accorciare il kit per allenamento in sospensione	23
Lunghezza consigliata del kit per allenamento in sospensione	23
Istruzioni generali di allenamento	24
Riscaldamento	24
Esempi di esercizi	24
Stretching	26
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento	27
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	27

FR CH

Étendue de la livraison/désignation des pièces	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Consignes de montage/montage	15
Raccourcir et rallonger les élastiques d'entraînement	16
Longueur recommandée de l'élastique d'entraînement	16
Conseils d'entraînement généraux	17
Échauffement	17
Propositions d'exercices	17
Étirements	19
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	19

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/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 x Schlingentrainer (1)
- 2 x Verstellschnalle (1a)
- 2 x Handgriff (1b)
- 2 x Fußschleife (1c)
- 1 x Anpassungsschleife (2)
- 1 x Tür-Anker (3)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel (4)
- 1 x Tür-Hinweisschild (5)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 125 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Schlingentrainer ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Der Artikel wurde sowohl für den Gebrauch im Innenraum als auch im Außenbereich konzipiert und darf an Türen ausschließlich mit dem mitgelieferten Tür-Anker befestigt werden als auch an Stangen, Baumästen, Haken u. ä.



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 125 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- 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 Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. P).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.

- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- **Achtung! Den Schlingentrainer ausschließlich an Türen befestigen!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Schlingentrainer niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Schlingentrainer befestigen, immer ab!**
- **Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.**

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahren durch Verschleiß!


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

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

Vorsicht vor Sachschäden!

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

Aufbauhinweise/Montage

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Befestigen Sie den Schlingentrainer (1) in einer Höhe zwischen 1,80 und 2,30 m.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Befestigen Sie entweder den Tür-Anker (3) oder die Anpassungsschleufe (2) mithilfe des jeweiligen Karabiners am Schlingentrainer (Abb. B).
- Montieren Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. C).
- Legen Sie den Anker mittig über die Tür (Abb. C).
- Verschließen Sie die Tür fest.
-  **Achtung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür immer ab!**
- **Nutzen Sie immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild!**

- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Anker des Schlingentrainers befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Anker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an den Bändern (Abb. D).

Montage/Verwendung der Anpassungsschleufe (Abb. G)

Mit der Anpassungsschleufe und dem Karabiner kann der Schlingentrainer an Stangen, Baumästen, Haken oder Verlängerungsschlaufen montiert werden. Sie haben zwei Möglichkeiten die Anpassungsschleufe zu befestigen.

⚠️ Warnung! Überprüfen Sie immer die Traglast der Montagepunkte, um sicherzustellen, dass ausreichend Sicherheitsreserven vorhanden sind. Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von schweren Verletzungen.

Schlingentrainer verkürzen und verlängern

Hinweis! Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Bänder nicht verdreht sind!

Verkürzen:

- Zum Verkürzen halten Sie ein Gurtband des Schlingentrainers fest.
- Drücken Sie mit dem Daumen der einen Hand die Verstelle Schnalle am Gurtband herunter und nehmen Sie die rote Verstelle Schlaufe in die andere Hand.
- Drücken Sie die Schnalle herunter und ziehen Sie das Band hoch. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Band (Abb. E).
- Sollten die Bänder für einige Übungen dennoch zu lang sein, können Sie den Ankerpunkt versetzen. Öffnen Sie dazu den Karabiner am Tür-Anker und entnehmen Sie den Karabiner aus dem Schlingentrainer.
- Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers in einer der unteren Schlaufen des Schlingentrainers.
- **⚠️ Achtung!** Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers ausschließlich in den Ankerschlaufen, die beidseitig durch farbige Markierungen gekennzeichnet sind!

- **⚠️ Achtung!** Verletzungsgefahr! Wickeln Sie niemals die Schlaufen zum Verkürzen einfach um den Tür-Anker herum. Das Band kann sich lösen!

Verlängern:

- Zum Verlängern drücken Sie beide Verstelle schnallen gleichzeitig und ziehen die Bänder nach unten, vom Befestigungspunkt weg (Abb. F).

Empfohlene Länge des Schlingentrainers

Stellen Sie die Länge des Schlingentrainers für jede Übung wie unten beschrieben ein:

Länge Schlingentrainer: Kurz
Verkürzen Sie den Schlingentrainer so weit wie möglich.

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge
Stellen Sie den Schlingentrainer auf die mittlere Länge ein, indem Sie den Tür-Anker an den farbigen Doppelmarkierungen fixieren, die in der Mitte des Bandes eingenäht sind.

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe
Stellen Sie den Schlingentrainer so ein, dass sich die Handgriffe in der Höhe kurz unterhalb Ihrer Knie befinden.

Länge Schlingentrainer: Lang
Ziehen Sie die Bänder des Schlingentrainers vollständig aus, sodass die Handgriffe ca. 7 cm über dem Boden hängen. Sollte die Länge nicht ausreichen, können Sie die Anpassungsschleufe zwischen Tür-Anker und Schlingentrainer setzen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

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.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Turnschuhe!

Kniebeuge (Abb. H)

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt.

2. Üben Sie leichte Spannung auf den Schlingentrainer aus, indem Sie sich etwas zurücklehnen.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
4. Gehen Sie in den Hocksitz. Ihre Knie sollten parallel zu Ihren Zehen sein. Halten Sie die Fersen fest auf dem Boden.
5. Strecken Sie das Gesäß leicht nach hinten und halten Sie den Oberkörper aufrecht.
6. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

Rudern (Abb. I)

Länge Schlingentrainer: Kurz

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit.
2. Halten Sie beide Handgriffe mit gestreckten Armen.
3. Lehnen Sie sich zurück und gehen Sie vorwärts, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.
4. Ziehen Sie den Oberkörper nach vorn und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.
5. Die Ellenbogen sollten sich in einem 90°-Winkel zum Körper befinden.
6. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Während Sie sich nach vorn ziehen, pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Die meisten Übungen werden im Stehen schwieriger, wenn Ihre Basis kleiner wird. Mit gegrätschten Beinen ist die Übung am einfachsten. Stehen die Füße zusammen, wird es schwieriger und auf einem Bein ist es am schwierigsten.

Hüft-Senken (Abb. J)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ablauf

1. Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt und halten Sie die Handgriffe über Ihrem Kopf.
2. Treten Sie mit Ihrem inneren Bein einen Schritt nach vorn, die Füße sollten in einer Linie stehen.
3. Lehnen Sie sich vom Befestigungspunkt weg und halten Sie Spannung auf den Bändern.
4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Lehnen Sie die Hüfte nach außen, vom Befestigungspunkt weg.
6. Bewegen Sie sich in einer angenehmen, langsamen und kontrollierten Bewegung.
7. Begeben Sie sich in Ausgangslage zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.
8. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
9. Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.

Wichtig: Achten Sie während der ganzen Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie die Ellenbogen weit und in einer Linie mit Ihrer Hüfte.

Aufrollen (Abb. K)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ablauf

1. Stehen Sie mit dem Gesicht vom Befestigungspunkt weg, Füße schulterbreit auseinander.
2. Gehen Sie einige Schritte nach vorne, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorn und lehnen Sie sich in die Bänder.
4. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Arme langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Vorwärtsbewegung Ihre Körperhaltung nicht vernachlässigen.
6. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Die meisten Übungen werden im Stehen leichter, wenn Sie einen Fuß leicht nach vorn setzen und einen Teil des Körpergewichts mit diesem Fuß stützen. Eine versetzte Fußposition ist auch stabiler.

Beinbeuge (Abb. L)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Liegen Sie mit dem Gesicht nach oben und platzieren Sie die Fersen in den Fußschlaufen.
- Hinweis:** Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Handgriffe nach oben.
2. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
 3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
 4. Ziehen Sie die Fersen zum Becken.
 5. Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
 6. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Drücken Sie die Fersen während des gesamten Bewegungsablaufs fest in die Fußschlaufen.

Verstärken Sie die Intensität, indem Sie während der Übung das Becken anheben.

Crunch (Abb. M)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußschlaufen.
- Hinweis:** Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Handgriffe nach oben.
2. Nehmen Sie die Brettposition auf den Händen ein.
 3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
 4. Ziehen Sie die Knie zur Brust.
 5. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
 6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung.

Die meisten Brettübungen auf dem Boden sind leichter, wenn Sie sich mit Ihren Unterarmen abstützen. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Ihren Händen ab, erhöht das den Schwierigkeitsgrad.

Hüftheben (Abb. N)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Liegen Sie in Rückenlage mit den Fersen in den Fußschlaufen.
2. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf dem Boden.
3. Spannen Sie den Rumpf an.
4. Heben Sie das Becken vom Boden an, indem Sie die Fersen in die Fußschlaufen drücken.
5. Senken Sie das Becken wieder auf halbe Höhe ab.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter weg Sie sich vom Befestigungspunkt befinden (und umgekehrt).

Seitliches Brett (Abb. O)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Legen Sie sich auf die linke Hüfte und den unteren linken Arm gestützt, mit den Zehen in den Fußschlaufen unter dem Befestigungspunkt.
2. Beine sind versetzt, das obere ist vorn.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie das Becken in eine Brettposition und halten Sie sie 10 Sekunden.
5. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung nach 10 Wiederholungen auf der anderen Seite.

Wichtig: Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den freien Arm an der Hüfte abstützen oder ihn nach oben strecken.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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 Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.
WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfanges 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: 439939_2304

(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/ désignation des pièces (fig. A)

- 1 sangle de suspension (1)
- 2 boucles de réglage (1a)
- 2 poignées (1b)
- 2 sangles de pied (1c)
- 1 sangle d'ajustement (2)
- 1 armature de porte (3)
- 1 sac de rangement (4)
- 1 panneau (5)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 125 kg



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

Utilisation conforme à sa destination

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

L'article a été conçu aussi bien pour une utilisation à l'intérieur qu'à l'extérieur et ne peut être fixé aux portes, aux mâts, aux branches d'arbre, crochets et autres, qu'avec l'armature de porte fournie.

Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 125 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- 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. En cas de troubles, de sensation de faiblesse ou de fatigue, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. P).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc. et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- 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.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- **Attention ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'aux portes !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'élastique d'entraînement sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'élastique d'entraînement !**
- **Attention ! Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.**

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Dangers de suffocation !
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessure, les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure!


- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
- La sécurité de l'élastique d'entraînement ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- 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 et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

- Ne fixez pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'on le gratte sur les bords saillants.
- Ne le sciez pas ! Les mouvements de sciage entraînent une usure prématurée.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

Attention aux dommages matériels!


- Ne laissez jamais tomber l'élastique d'entraînement ou ne le cognez jamais contre la porte. Le non-respect de cette consigne risque d'endommager la porte.

Consignes de montage/ montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Fixez l'élastique d'entraînement (1) à une hauteur comprise entre 1,80 m et 2,30 m.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Fixez l'armature de porte (3) ou la sangle d'ajustement (2) à l'aide du mousqueton correspondant à l'élastique d'entraînement (fig. B).
- Montez l'élastique d'entraînement uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. C).
- Positionnez l'armature au centre de la porte (fig. C).
- Verrouillez la porte.
-  **Attention ! Risque de blessure ! Fermez toujours la porte !**
- **Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article !**
- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'armature de l'élastique d'entraînement est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'armature est correctement fixée. Pour vérifier, resserrez l'article plusieurs fois aux bandes (fig. D).

Montage/utilisation de la sangle d'ajustement (fig. G)



La sangle d'ajustement et son mousqueton permettent de monter l'élastique d'entraînement aux mâts, branches d'arbre, crochets ou sangles d'extension. Vous avez deux options pour fixer la sangle d'ajustement.

 **Avertissement !** Vérifiez toujours la charge des points de montage pour vous assurer que les réserves de sécurité existantes sont suffisantes. En cas de non-respect, il existe un risque de blessures graves.

Raccourcir et rallonger les élastiques d'entraînement

Remarque ! Assurez-vous toujours avant l'ajustement que les bandes ne sont pas tordues !

Raccourcir :

- Pour les raccourcir, maintenez fermement une sangle de l'élastique d'entraînement.
- Appuyez avec le pouce d'une main sur la boucle de réglage à la sangle et tenez la sangle d'ajustement rouge de l'autre main.
- Appuyez sur la boucle et tirez la bande vers le haut. Répétez l'opération avec l'autre bande (fig. E).
- Cependant, si les bandes sont trop longues pour quelques exercices, vous pouvez déplacer le point de fixation. Pour ce faire, ouvrez le mousqueton sur l'armature de porte et retirez-le de l'élastique d'entraînement.
- Positionnez le mousqueton de l'armature de porte sur l'une des sangles inférieures de l'élastique d'entraînement.
-  Attention ! Positionnez le mousqueton de l'armature de porte exclusivement sur les boucles d'ancrage marquées de part et d'autre par une couleur !
-  Attention ! Risque de blessure ! N'enroulez jamais les sangles autour de l'armature de porte pour les raccourcir. La bande peut se détacher !

Rallonger :

- Pour les rallonger, appuyez simultanément sur les deux boucles de réglage et tirez les bandes vers le bas à partir du point de fixation (fig. F).

Longueur recommandée de l'élastique d'entraînement

Réglez la longueur de l'élastique d'entraînement pour chaque exercice comme décrit ci-dessous :

Longueur de l'élastique d'entraînement : court
Raccourcissez l'élastique d'entraînement autant que possible.

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne
Réglez l'élastique d'entraînement à la longueur moyenne en fixant l'armature de porte aux doubles marquages de couleur, cousus au centre de la bande.

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur de genou
Réglez l'élastique d'entraînement de telle sorte que les poignées en hauteur se trouvent légèrement au-dessous de votre genou.

Longueur de l'élastique d'entraînement : long
Retirez entièrement les bandes de l'élastique d'entraînement de sorte que les poignées soient à env. 7 cm au-dessus du sol. Si la longueur est insuffisante, vous pouvez fixer la sangle d'ajustement entre l'armature de porte et l'élastique d'entraînement.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.

- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !

Squat (fig. H)

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Les pieds écartés à la largeur des épaules, les coudes sont fléchis vers le côté.

2. Exercez une légère tension sur l'élastique d'entraînement en vous détendant légèrement.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
4. Mettez-vous en position légèrement assise. Vos genoux doivent être parallèles à vos orteils. Gardez les talons à plat au sol.
5. Basculez le fessier légèrement vers l'arrière et gardez le haut du corps droit.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : amplifiez l'intensité de l'exercice en augmentant la vitesse ou en réalisant l'exercice sur une jambe.

Ramer (fig. I)

Longueur de l'élastique d'entraînement : court

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Placez vos pieds à largeur d'épaule.
2. Tenez les deux poignées avec les bras tendus.
3. Poussez les fesses vers l'arrière et avancez jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
4. Amenez le buste vers l'avant et étirez les muscles dorsaux.
5. Les coudes doivent former un angle de 90° avec le corps.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : tout en vous penchant vers l'avant, resserrez les omoplates. La plupart des exercices sont plus difficiles debout lorsque votre base est plus petite.

L'exercice est plus facile avec les jambes écartées. En rapprochant les pieds, l'exercice est plus difficile et sur une jambe, le plus difficile.

Hanches basses (fig. J)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Déroulement

1. Placez-vous latéralement au point de fixation et maintenez les poignées au-dessus de la tête.
2. Faites un pas en avant avec votre jambe intérieure, les pieds doivent être alignés.

3. Reculez du point de fixation et maintenez une tension sur les bandes.
4. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
5. Reculez du point de fixation, les hanches vers l'extérieur.
6. Déplacez-vous d'un mouvement confortable, lent et contrôlé.
7. Revenez à la position de départ en contractant vos abdominaux.
8. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
9. Effectuez l'exercice 10 fois sur chaque jambe.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'intégralité de l'exercice. Rapprochez les coudes dans l'alignement de vos hanches.

Enrouler (fig. K)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Déroulement

1. Éloignez le visage du point de fixation, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Avancez de quelques pas jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
3. Étirez les bras vers l'avant et penchez-vous vers les bandes.
4. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
5. Levez lentement les bras vers le haut. Lors de ce mouvement vers l'avant, veillez à ne pas relâcher votre posture.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : la plupart des exercices sont plus faciles debout, lorsque vous avancez un pied et placez le poids du corps sur ce pied. Décaler le pied pour avoir également une position plus stable.

Plier les jambes (fig. L)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos et placez les talons dans les boucles du pied.

Remarque : pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées vers le haut.

2. Les bras reposent le long du corps.
3. Contractez les muscles abdominaux.

4. Tirez les talons vers le bassin.
5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : poussez les talons pendant la séquence de mouvements, dans les boucles de pied.

Augmentez l'intensité en soulevant le bassin pendant l'exercice.

Crunch (fig. M)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Placez les pieds avec les orteils vers le bas dans les boucles de pied.
- Remarque :** pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées vers le haut.
2. Maintenez la position sur les mains.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Amenez le genou vers la poitrine.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles. La plupart des exercices de planche au sol sont plus faciles lorsque vous vous appuyez sur vos avant-bras. Prenez appui sur vos mains bras tendus pour augmenter le niveau de difficulté.

Lever le bassin (fig. N)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Mettez-vous sur le dos, les talons dans les boucles de pied.
2. Les bras reposent le long du corps, les paumes de main à plat au sol.
3. Contractez le torse.
4. Soulevez le bassin du sol en poussant les talons dans les boucles de pied.
5. Abaissez à nouveau le bassin à mi-hauteur.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles.

La plupart des exercices au sol sont d'autant plus difficiles que vous vous éloignez du point de fixation (et inversement).

Mouvement latéral (fig. O)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Allongez-vous sur la hanche gauche en appui sur le bras gauche inférieur, les talons dans les boucles de pied sous le point de fixation.
2. Les jambes sont décalées, la jambe du dessus en avant.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Levez le bassin et tenez 10 secondes.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice sur l'autre côté après 10 répétitions.

Important : augmentez l'intensité en ramenant le bras libre sur la hanche ou en le tendant vers le haut.

Étirements

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

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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. Essuyez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec.

IMPORTANT ! Ne jamais laver 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 HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

IAN : 439939_2304

 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/ descrizione dei componenti (fig. A)

- 1 x set per allenamento in sospensione (1)
- 2 x fibbia di regolazione (1a)
- 2 x maniglia (1b)
- 2 x cinghia per piede (1c)
- 1 x cinghia adattatrice (2)
- 1 x ancoraggio per porta (3)
- 1 x custodia (4)
- 1 x cartello per porta (5)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 125 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2023

Uso conforme alla destinazione

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

L'articolo è stato progettato per uso in ambienti interni ed esterni e può essere fissato a porte, barre, rami, ganci e simili esclusivamente mediante l'ancoraggio per porta fornito in dotazione.

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 125 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre 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.
- Tenere 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.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. P).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi (ad esempio come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- **Avvertenza! Fissare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente alle porte!**
- **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Fissare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (in direzione opposta rispetto a chi si sta allenando)! Non montare mai il kit per allenamento in sospensione su porte che si aprono verso l'interno (verso chi si sta allenando). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni!**
- **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta alla quale si fissa il kit per allenamento in sospensione!**
- **Avvertenza! Durante l'allenamento, utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione! Accertarsi che si trovi sull'altro lato della porta e che sia ben visibile.**

 **Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!**

- Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento!
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, quando non viene utilizzato, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

 **Rischi dovuti all'usura!**

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.


- La sicurezza del kit per allenamento in sospensione può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Non fissare l'articolo in punti con spigoli vivi, ad esempio cerniere della porta. Il nylon si rompe se sfrega contro spigoli vivi.
- Non segare! I movimenti della sega portano a un'usura prematura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.

 **Attenzione ai danni materiali!**

- Non lasciare mai cadere l'articolo né farlo rimbalzare contro la porta. In caso contrario, potrebbero verificarsi danni alla porta.


Istruzioni di montaggio/ assemblaggio

- Scegliere un ambiente di allenamento di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Fissare il kit per allenamento in sospensione (1) a un'altezza compresa tra 1,80 e 2,30 m.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Fissare l'ancoraggio per porta (3) o la cinghia adattatrice (2) al kit per allenamento in sospensione utilizzando l'apposito moschetto (fig. B).
- Montare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente su porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a chi si sta allenando) (fig. C).
- Posizionare l'ancoraggio centralmente sopra la porta (fig. C).
- Chiudere bene la porta.

-  **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta!**
- **Utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione!**
- Accertarsi che la porta a cui si fissa l'ancoraggio per porta sia stabile e solida, sostenga il proprio peso corporeo e che l'ancoraggio della porta sia bloccato in posizione. Per verificarlo, tirare un paio di volte le cinghie (fig. D).

Montaggio/uso della cinghia adattatrice (fig. G)

Con la cinghia adattatrice e il relativo moschettone è possibile montare il kit per allenamento in sospensione a barre, rami, ganci o prolunghie. La cinghia adattatrice può essere fissata in due modi.



 **Avvertenza!** Verificare sempre il carico consentito dei punti di montaggio per garantire un sufficiente margine di sicurezza. In caso contrario sussiste il rischio di gravi lesioni.

Allungare e accorciare il kit per allenamento in sospensione

Nota! Prima della regolazione verificare sempre che le cinghie non siano attorcigliate!

Accorciare:

- Per accorciare afferrare saldamente una delle cinghie del kit per allenamento in sospensione.
- Con il pollice di una mano premere la fibbia di regolazione della cinghia verso il basso e prendere la fibbia di regolazione rossa con l'altra mano.
- Spingere la fibbia verso il basso e tirare la cinghia verso l'alto. Ripetere la procedura con l'altra cinghia (fig. E).
- Nel caso in cui le cinghie fossero ancora troppo lunghe per alcuni esercizi, spostare il punto di ancoraggio. Per farlo, aprire il moschettone dell'ancoraggio per porta e sganciarlo dal kit per allenamento in sospensione.
- Posizionare il moschettone dell'ancoraggio per porta in uno dei passanti inferiori del kit per allenamento in sospensione.

-  **Avvertenza!** Posizionare il moschettone dell'ancoraggio per porta esclusivamente nei passanti dell'ancoraggio contrassegnati su entrambi i lati da segni colorati!
-  **Avvertenza!** Pericolo di lesioni! Per accorciare il kit, non avvolgere mai i passanti intorno all'ancoraggio. Le cinghie potrebbero allentarsi!

Allungare:

- Per allungare, premere contemporaneamente entrambe le fibbie di regolazione verso il basso, allontanandole dal punto di fissaggio (fig. F).

Lunghezza consigliata del kit per allenamento in sospensione

Impostare la lunghezza del kit per allenamento in sospensione per ogni esercizio come indicato di seguito:

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: corta

Accorciare il più possibile il kit per allenamento in sospensione.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: media

Per regolare il kit per allenamento in sospensione alla lunghezza media, fissare l'ancoraggio per porta ai segni colorati doppi che sono cuciti al centro della cinghia.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Regolare il kit per allenamento in sospensione in modo che le maniglie si trovino appena sotto l'altezza delle ginocchia.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga

Estendere al massimo le cinghie del kit per allenamento in sospensione in modo che le maniglie si trovino a ca. 7 cm al di sopra del pavimento. Nel caso in cui la lunghezza non fosse sufficiente, è possibile inserire la cinghia adattatrice tra l'ancoraggio per la porta e il kit per l'allenamento in sospensione.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare 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, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

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 quattro o cinque volte.
2. Eseguire delle rotazioni complete e lente della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo 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!

Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

Avvertenza! Indossare assolutamente scarpe da ginnastica antiscivolo!

Piegamenti sulle ginocchia (fig. H)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: media

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi, dritti con lo sguardo rivolto verso il punto di fissaggio. I piedi sono aperti alla larghezza delle spalle, i gomiti sono piegati.
2. Mettere il kit per allenamento in sospensione leggermente in tensione inclinando un po' il corpo all'indietro.
3. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
4. Piegarsi sulle ginocchia come per mettersi seduti. Le ginocchia sono parallele alle dita dei piedi. Tenere i talloni ben appoggiati sul pavimento.
5. Spingere i glutei leggermente indietro e tenere dritto il busto.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: per rendere l'allenamento più intenso, aumentare la velocità o eseguire l'esercizio stando su una gamba.

Vogatore (fig. I)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: corta

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi, dritti con lo sguardo rivolto verso il punto di fissaggio. Aprire i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Tenere entrambe le maniglie con le braccia tese.
3. Inclinarsi e spostarsi con i piedi in avanti fino a quando il corpo forma un angolo in cui si avverte una certa resistenza.
4. Portare il busto in avanti contraendo contemporaneamente i muscoli della schiena.
5. I gomiti devono formare un angolo di 90° rispetto al corpo.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10 volte.

Importante: quando si va in avanti, avvicinare una all'altra le scapole. La maggior parte degli esercizi in piedi sono più difficoltosi se si riduce la base di appoggio avvicinando i piedi. Il modo più facile per eseguire l'esercizio è tenere le gambe divaricate. Se i piedi sono uniti la difficoltà aumenta ed è massima se l'esercizio viene eseguito in equilibrio su una sola gamba.

Flessione delle anche (fig. J)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga

Svolgimento

1. Posizionarsi lateralmente rispetto al punto di fissaggio e tenere le maniglie sopra la testa.
2. Fare un passo avanti con la gamba interna, i piedi devono essere allineati.
3. Inclinare il corpo per allontanarlo dal punto di fissaggio e mantenere le cinghie in tensione.
4. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
5. Spingere l'anca verso l'esterno, in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio.
6. Il movimento deve essere piacevole, lento e controllato.
7. Tornare nella posizione di partenza contraendo i muscoli addominali.
8. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
9. Eseguire l'esercizio 10 volte per gamba.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere aperti i gomiti, sulla stessa linea delle anche.

Srotolamento (fig. K)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga

Svolgimento

1. In piedi con lo sguardo in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio; i piedi sono divaricati alla larghezza delle spalle.
2. Fare qualche passo in avanti fino a quando il corpo forma un angolo in cui si crea una certa resistenza.
3. Allungare le braccia in avanti e inclinare il corpo all'interno delle cinghie.

4. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
5. Sollevare le braccia lentamente verso l'alto. Verificare di non assumere una postura scorretta mentre si esegue questo movimento in avanti.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: la maggior parte degli esercizi in piedi risultano più semplici portando un piede leggermente in avanti e caricando una parte del proprio peso corporeo con questo piede. Tenendo i piedi in posizione sfalsata si aumenta anche la stabilità.

Piegamento delle gambe (fig. L)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi in posizione supina e inserire i talloni nelle cinghie per i piedi.
- Nota:** per rendere più comoda la posizione per i piedi spingere le impugnature verso l'alto.
2. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Tirare i talloni verso il bacino.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10 volte.

Importante: durante l'intero movimento spingere con forza i talloni nelle cinghie per i piedi.

Per aumentare l'intensità dell'esercizio, eseguirlo sollevando il bacino.

Crunch (fig. M)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Inserire i piedi nelle cinghie per i piedi con le dita rivolte verso il basso.
- Nota:** per rendere più comoda la posizione per i piedi spingere le impugnature verso l'alto.
2. Appoggiarsi sulle mani e assumere la posizione del plank.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Portare le ginocchia verso il petto.
5. Tornare alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta. La maggior parte degli esercizi nella posizione del plank risultano più facili se ci si appoggia sui gomiti. Restare appoggiati sui palmi delle mani con le braccia tese aumenta il grado di difficoltà.

Sollevamento delle anche (fig. N)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi in posizione supina con i talloni all'interno delle cinghie per i piedi.
2. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo, i palmi sono appoggiati sul pavimento.
3. Contrarre la muscolatura del busto.
4. Sollevare il bacino dal pavimento premendo i talloni contro le cinghie per i piedi.
5. Abbassare nuovamente il bacino a metà altezza.
6. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta.

La maggior parte degli esercizi a terra risultano più difficili se si aumenta la distanza dal punto di fissaggio (e viceversa).

Plank laterale (fig. O)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi sul fianco sinistro sostenendosi con il braccio sinistro e infilando le dita dei piedi nelle cinghie per i piedi sotto il punto di fissaggio.
2. Le gambe sono sfalsate, quella che si trova più in alto è davanti.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare il bacino in plank e mantenere la posizione per 10 secondi.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Quindi ripetere l'esercizio per 10 volte prima su un fianco e poi sull'altro.

Importante: per aumentare l'intensità dell'esercizio, appoggiare il braccio libero sull'anca o allungarlo verso l'alto.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, 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 asciutto.

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 clienti 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 ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili 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: 439939_2304

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: ST-13561

08.25.2023 / PM 12:26

IAN 439939_2304

